

## Výroba oleje z tresčích jater

Většina moderních průmyslových druhů zpracování oleje z tresčích jater se děje na Islandu a v Norsku a patří k nim tyto kroky:

- alkalická rafinace, při které se odstraní volné mastné kyseliny a některé kovy
- bělení, které odstraňuje barevné látky, kovy a dioxiny. Jde o chelátový typ zpracování, které používá jílu nebo jiné pohlcovače z přírodní hlíny.
- winterizace (vymrazování), která odstraňuje steriny (stabilizuje nasycené tuky)
- deodorizace, která odstraňuje pesticidy, PCB, těžké kovy atd. Toto zpracování probíhá pomocí molekulární destilace, která udržuje oleje při teplotě až 250 st. C po dobu až 6 hodin pod vakuem. Tento proces ničí křehké nenasyčené mastné kyseliny v oleji z tresčích jater a odstraňuje většinu vitamínu D a značné množství vitamínu A.
- přidávání vitamínů (obvykle syntetických), aby se splnily normy či požadavky obchodníků.

V poslední době se jeden americký výrobce vrátil ke staromódním technikám zpracování, do kterých patří fermentace a patřičné metody filtrování, všem za nízkých teplot. Výsledný produkt si uchovává přírodní vitamíny, jejichž hladiny jsou dvojnásobně vysoké než ve většině olejů z tresčích jater od značek, které jsou průmyslově zpracované, s vynikajícím poměrem vitamínu A a D. Fermentovaný olej z tresčích jater bohatý na vitamíny je dostupný díky několika distributorům. Pro další informace o zdrojích oleje z tresčích jater navštivte [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org).

## Jak užívat olej z tresčích jater

Na lžičce ne! Mastnost plus rybí chuť již odpudila od oleje z tresčích jater mnoho lidí.

Nejlepším způsobem, jak brát olej z tresčích jater, je smíchat ho s malým množstvím teplé vody nebo čerstvou šťávou.

Zamíchejte a rychle spolkněte. Děti baví dostávat tuto "kovbojskou whisky" ve štamprii. Abyste se vyhnuli pachuti, užívejte bezprostředně před jídlem.

U miminek používejte kapátko do očí. Možná budete také užívat olej z tresčích jater v kapslích, třebaže bude dražší, než když budete užívat tekutý olej.

PRO DALŠÍ INFORMACE

a doporučené značky navštivte

[westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html](http://westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html)

## Mýty & fakta oleji z tresčích jater

**MÝTUS:** olej z tresčích jater je dobrým zdrojem vitamínu D.

**PRAVDA:** nikoliv nutně. Olej z tresčích jater, který je předmětem molekulární destilace, ztrácí většinu svého přírodního vitamínu D. Někteří výrobci přidávají zpátky do oleje z tresčích jater umělý vitamín D3, ale mnoho z nich to nedělá.

**MÝTUS:** olej z tresčích jater obsahuje nebezpečné množství vitamínu A.

**PRAVDA:** vitamín A a D fungují v těle společně. Spotřeba velkého množství vitamínu A může vést k symptomům nedostatku vitamínu D, když ve stravě vitamín D chybí. Bohužel mnoho značek olejů z tresčích jater obsahuje velmi málo vitamínu D. Studie z Evropy naznačují, že dlouhodobé požívání vitamínu A z těchto značek mohou vést k osteoporóze a jiným problémům ukazujícím na nedostatek vitamínu D. Ovšem jestliže olej z tresčích jater obsahuje dostatek vitamínu D, vitamín A, jaký obsahuje, je bezpečný a zdravý. Hledejte značky obsahující alespoň jednu jednotku vitamínu D ku deseti jednotkám vitamínu A.

**MÝTUS:** nejlepší olej z tresčích jater má více jednotek vitamínu D než vitamínu A.

**PRAVDA:** přírodní olej z tresčích jater obsahuje dva až desetkrát více vitamínu A než vitamínu D. Někteří výrobci odstraňují většinu vitamínu A a přidávají umělý vitamín D3 s mylným předpokladem, že vitamín A v oleji z tresčích jater je toxický. Jenže vitamín D spolu s pouze malým množstvím vitamínu A může vést k problémům poukazujícím na nedostatek vitamínu A.

**MÝTUS:** olej z tresčích jater obsahuje rtuť, dioxiny a jiné toxiny.

**PRAVDA:** všechny moderní techniky zpracování odstraňují těžké kovy, dioxiny a jiné toxiny a čistota oleje z tresčích jater je rutinně testována.

**MÝTUS:** lepší je brát rybí tuk než olej z tresčích jater.

**PRAVDA:** většina rybích tuků pochází z ryb z farem, tyto jsou zpracovány za použití žíravých chemikálií, rozpouštědel a vysokých teplot. Až na pár výjimek obsahují velmi množství vitamínu A a D a je pravděpodobné, že křehké omega-3 mastné kyseliny (EPK a DHK) se při zpracování zničily.

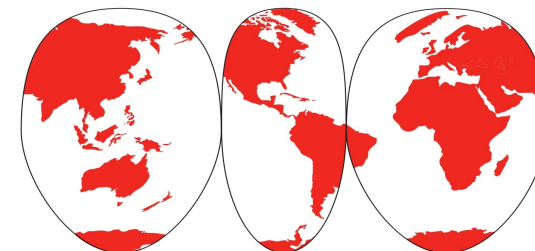
**MÝTUS:** olej z tresčích jater chutná hrozně.

**PRAVDA:** moderní verze oleje z tresčích jater nechutná příliš po rybách a olej z tresčích jater je dnes k dostání v mnoha příchutích a také v kapslích.

## OLEJ Z TRESČÍCH JATER

**Naše superpotravin**

**číslo jedna**



**NADACE**

**WESTONA A. PRICEA®**

pro **Moudré tradice**

**v jídle, zemědělství a umění léčit  
Vzdělávání • Výzkum • Aktivismus**

PMB Box 106-380  
4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
01 (202) 363-4394  
[info@WestonAPrice.org](mailto:info@WestonAPrice.org)  
[www.WestonAPrice.org](http://www.WestonAPrice.org)

Věnuje:

Copyright © 2010 The Weston A. Price Foundation  
Všechna práva vyhrazena

Verze 1.0., 15/5/2012. Přeložila: Věra Dudmanová ([VyzivujiciTradice.cz](http://VyzivujiciTradice.cz)), volná distribuce této brožury je povolena pouze v jejím celku nebo v její kompletní podobě ve formátu pdf. Prosíme, abyste odkazovali přímo na nejnovější verzi brožury, pokud si ji přejete sdílet pomocí internetového odkazu: [VyzivujiciTradice.cz/OlejzTrescichJaterBrozurkaWestonAPrice.orgV1.0.pdf](http://VyzivujiciTradice.cz/OlejzTrescichJaterBrozurkaWestonAPrice.orgV1.0.pdf)

## Krátce z historie oleje z tresčích jater

Kultury z oblastí Jižních moří, Eskymáci, Skandinávci a staří Římané si cenili oleje z rybích jater pro jeho zdraví posilující vlastnosti. Hipokrates jako první zaznamenal používání rybích olejů a naturalista z prvního století Plinus starší popsal používání oleje z delfiních jater jakožto léku na chronické kožní vyrážky. V roce 1848 si britský lékař John Hugnes Bennet povšiml, že olej z tresčích jater používají od nepaměti severní rybářské populace kvůli jeho obecným léčivým a posilujícím vlastnostem. Než ho Britové začali sami produkovat, používali načernalý zbytek, který zůstal po tresčích játrech z barelů, jako balzám. V roce 1766 začala ošetřovna v Manchesteru předepisovat používání oleje z tresčích jater na revmatismus poté, co se jedna pacientka z této nemoci vyléčila, když na dvakrát požila svou příslušnou léčbu. Léčebna následně používala 190-230 litrů oleje z tresčích jater ročně a poté, co se porovnálo jeho používání s placebem u řady jednotlivých pacientů, přidal ho lékař Percival v roce 1771 do díla farmakopoeia.

Lékaři používali olej z tresčích jater k léčbě křivice z nedostatku vitamínu D minimálně od roku 1799 a do roku 1820 se používání oleje z tresčích jater pro tento účel rozšířilo do Německa, Holandska a Nizozemí. V průběhu onoho století se jeho použití rozšířilo k léčení očních nemocí a tuberkulózy. Díky výzkumu mezi lety 1920 až 1940 se dále rozšířilo používání oleje z tresčích jater na prevenci a k léčbě spalniček, průmyslového absentérství, puerperální sepse (horečky omladnic, pozn. překl.), osudového zánětu, k němuž docházelo u žen těsně po porodu. Nástup sulfaantibiotik a později penicilinu všemš způsobil úpadek lékařského zájmu o olej z tresčích jater jakožto protiinfekčního činitele, ale řada pokusů provedených před rokem 1940 poskytla solidní důkaz o jeho účinnosti. V klinických pokusech olej z tresčích jater snížil úmrtnost na spalničky o více než polovinu a snížil průmyslové absentérství až o dvě třetiny.

Dnes se medicínský establishment mračí nad olejem z tresčích jater, ale mnoho zdraví si uvědomnělých spotřebitelů znovu objevuje jeho vlastnosti přínosné pro zdraví.

## Kolik oleje z tresčích jater?

**ÚDRŽUJÍCÍ DÁVKA:** dávka, která dodá asi 10 000 IU vitamínu A a alespoň 1000 IU vitamínu D na den, poskytnou ji pravidelné 2 čajové lžičky oleje z tresčích jater nebo 1 čajová lžička na vitamíny bohatého fermentovaného oleje z tresčích jater, více je ho potřeba při období stresu a pro staré lidi.

**TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY:** dávka, jež poskytuje asi 20 000 IU vitamínu A a alespoň 2000 IU vitamínu D na den.

**MIMINKA A DĚTI:** dávka, která dodává asi 5000 IU vitamínu A a alespoň 500 IU vitamínu D na den.

**VÁŽNÁ ONEMOCNĚNÍ A ZOTAVOVÁNÍ SE PO OPERACÍCH:** až 90 000 IU vitamínu A a alespoň 9000 IU vitamínu D z oleje z tresčích jater se může brát po několik týdnů, aby se podpořilo hojení spolu s na živiny bohatou stravou, která poskytuje velké množství vitamínu K2, nasyčených tuků, vápníku a magnézia.

**POZNÁMKA:** tato doporučení představují maximální dávky vitamínu A a měly by se snížit, pokud jíte potraviny, do nichž byl vitamín A přidán, nebo pokud berete doplňky obsahující vitamín A, jako jsou prenatální vitamíny.

## Olej z tresčích jater: Klíčový zdroj životně důležitých živin

**VITAMÍN A:** Potřebný pro metabolismus minerálů, silné kosti, imunitu, normální růst, úspěšné rozmnožování, zdravou kůži a dobrý zrak.

**VITAMÍN D:** potřebný pro metabolismus minerálů, funkci nervového systému, produkci inzulínu, imunitu a ochranu před depresí

**VITAMÍN K2:** nachází se ve fermentovaném oleji z tresčích jater, je nutný pro normální vývin obličeje, silné kosti, zdravé tepny, optimální fungování mozku a nervového systému.

**VITAMÍN E:** potřebný pro normální rozmnožování a ochranu před poškozením volnými radikály.

**DHK (kyselina dokosahexaenová):** podporuje fungování zraku a mozku, pomáhá při zánětech a podporuje imunitní systém.

**PRO VZDĚLÁVACÍ ÚČELY:**

Tento leták je určen pouze pro vzdělávací účely a neměl by být vykládán jako lékařská rada. Prosíme konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, aby určil dávkování, když berete olej z tresčích jater pro terapeutické účely.

## Synergie oleje z tresčích jater

Vitamíny v oleji z tresčích jater fungují synergicky, což znamená, v souladu s dalšími živinami. Ve skutečnosti, když se olej z tresčích jater bere v kontextu stravy, které tyto živiny chybí, ztíží jeho účinnost a může dokonce vést k vážným nedostatkům živin, které již chybí. Podobně když by se olej z tresčích jater bral spolu se stravou plnou průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují syntetické vitamíny, může vést k předávkování vitamínem A a jinými živinami.

**MÁSELNÝ TUK BOHATÝ NA VITAMÍNY:** dr. Weston Price vždy podával olej z tresčích jater s máselným tukem bohatým na vitamíny, který byl vytvořen z jarního másla bohatého na vitamíny odstředivým procesem za nízké teploty. Výsledkem byl produkt obzvlášť bohatý na to, co dr. Price nazval aktivátor X, nyní považovaný za vitamín K2, živočišnou formu vitamínu K. Vitamín K2 funguje synergicky s vitamíny A a D dodanými z oleje z tresčích jater. Vitamíny A, D a K2 dohromady zajišťují účinné vstřebávání minerálů a ve vodě rozpustných vitamínů v naší stravě. Když je volně konzumují těhotné a kojící ženy a rostoucí děti, tyto v tučích rozpustné vitamíny zajistí vývin atraktivních, silných těl, absenci zubního kazu a silnou imunitu vůči onemocnění.

**MÁSLO Z KRMENÍ TRÁVOU:** máslo od krav živých trávou poskytuje vitamín K2 a také nasyčené tuky, které fungují synergicky s omega-3 mastnou kyselinou DHK z oleje z tresčích jater, zajišťuje správné fungování mozku a nervového systému a chrání před záněty.

**NASYCENÝ TUK:** nasyčené tuky ze sádla, loje, másla a tropických olejů zajišťují správné využití omega-3 mastných kyselin z oleje z tresčích jater.

**VÁPŇÍK:** vápník z mléčných výrobků a kostních vývarů funguje s vitamíny A, D a K2, aby se vystavely silné kosti a zuby.

**MAGNÉZIUM:** Za nepřítomnosti magnézia, vitamín D neochrání před křivicí. Používejte olej z tresčích jater bohatý na vitamín D zároveň se stravou bohatou na magnéziu z listové zeleniny, ořechů, celozrnného obilí, luštěnin a orgánového masa.