



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 6. 2023 | Monika Poledníková

Zdravou stravou proti zánětu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravou-stravou-proti-zanetu__s10010x20599.html

Akutní nebo chronický. Ano, řeč je o zánětu. Je průvodním jevem a často i příčinou nejrůznějších onemocnění. Z toho důvodu bývá také označován jako „skrytý zabiják“. Naším cílem by proto měla být eliminace zánětu za každou cenu. Možností, jak zánět v těle zlikvidovat, je vícero. Jednou z nich je i správně zvolená strava. Důležitá je však důslednost a vytrvalost.



Akutní versus chronický zánět

Akutní zánět je vlastně naprosto přirozená obranná reakce organismu na

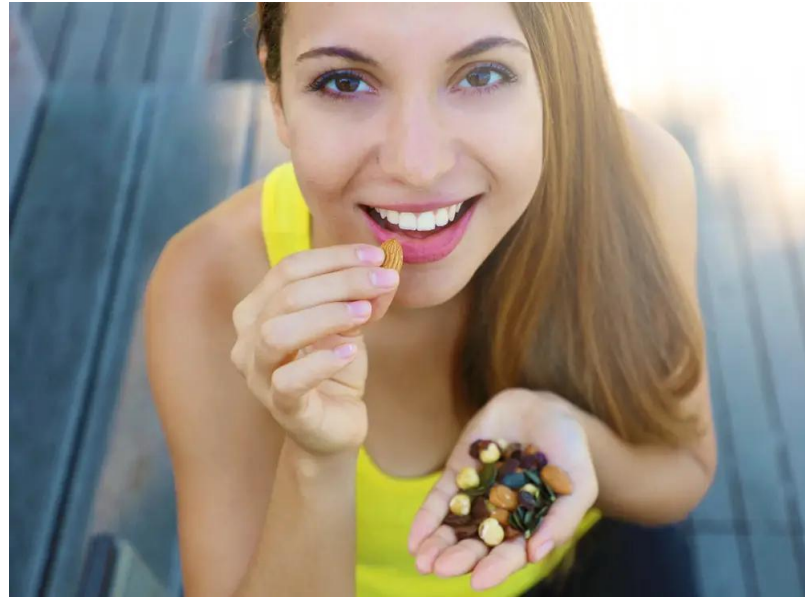
poškození těla. Bílé krvinky bojují, aby nás ochránily před infekcí, například před bakteriemi nebo viry. Na obranné reakci těla se podílí zejména imunitní systém.

Akutní zánět lze poznat snadno podle zarudnutí, otoku, bolesti nebo zhoršené pohyblivosti, případně se může objevit i zvýšená teplota. Akutní zánět je nutné okamžitě řešit. V opačném případě se z něj může vyvinout zánět chronický, kterého už není tak jednoduché se zbavit. Rád se totiž maskuje za jiné obtíže, může nás provázet dlouhá léta a může způsobit i rozvoj dalších onemocnění, včetně takzvaných civilizačních.

Chronický zánět je tedy už nezdravá reakce imunitního systému mnohdy i na neškodné faktory. Nejčastěji vzniká nesprávným léčením akutního zánětu nebo chronickým přetížením imunitního systému. Výsledkem mohou být i takzvaná autoimunitní onemocnění, kdy organismus bojuje proti vlastním tělesným tkáním. Chronický zánět se navíc většinou projevuje příznaky, které bychom si se zánětem vůbec do souvislostí nedali. Může mít totiž na svědomí únavu, alergie, častá nachlazení, zažívací potíže, bolesti hlavy, svalů a kloubů, průjem nebo zácpu, a dokonce i úzkosti či deprese.

Protizánětlivé potraviny

Chronický zánět je dlouhodobý, zákeřný a nebezpečný. V každém případě platí, že prevencí chronického zánětu je zdravý životní styl. Zejména tedy kvalitní potraviny, vyvážený jídelníček, dostatek pohybu, eliminace stresu, optimální hmotnost, pravidelný spánek a absence návykových látek (nikotin, alkohol).



- Mezi zdraví prospěšné potraviny rozhodně patří **čerstvé ovoce a zelenina**, které by měly být nedílnou součástí našeho jídelníčku, mimo jiné proto, že v sobě ukrývají spoustu protizánětlivých polyfenolů. Protizánětlivě působí i kvalitní, za studena lisované oleje a potraviny bohaté na vlákninu, zinek a hořčík.
- K protizánětlivým potravinám řadíme také **kvalitní ořechy a semínka**.

Dopřejte si denně bez obav 25-30 gramů ořechů. Chybu neuděláte s vlašskými ořechy, které obsahují protizánětlivě působící **omega 3 mastné kyseliny**, s lískovými ořechy či mandlemi – oboje jsou nabitě vitamínem E s antioxidačními účinky. Zpestřit jídelníček můžete i zmíněnými semínky – slunečnicovými, dýňovými nebo vynikajícími konopnými (všechny je najdete [v bio kvalitě v prodejnách a v online shopu dm](#)). Cenné mastné kyseliny, které napomáhají v prevenci zánětlivých onemocnění, obsahují i tučné mořské ryby (losos, tuňák, makrela).

- Máte rádi pikantní a výrazné **koření**, jako je chilli, hřebíček, rozmarýn, skořice, kurkuma, kari, česnek či zázvor? Děláte dobře. Patří k těm neúčinnějším s protizánětlivými účinky. Podobně funguje rovněž zelený čaj nebo čaje bylinkové. A zapomenout nesmíme ani na probiotika.

Nezbytná probiotika a prebiotika v boji proti zánětu

V našich střevech žije až 500 druhů mikrobů. Mezi nejznámější prospěšné patří *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium bifidum* a *Bifidobacterium longum*.

Probiotika je nutné tělu dodávat zejména v případě, užíváme-li antibiotika, máme-li zánět v těle nebo pokud potřebujeme posílit imunitní systém. Mezi potraviny, které v tomto směru hrají prim patří bezesporu kvašené potraviny. Tedy zakysané mléčné výrobky (kefír, jogurt, brynza...), fermentovaný sýr natto, tempeh, kombucha, miso, v neposlední řadě fermentovaná zelenina (například [kimchi](#) – najdete v nabídce dm, kysané zelí nebo kvašáky). Čím více antioxidantů, tím méně místa pro záněty.



Ovšem aby probiotika fungovala, jak mají, potřebují **prebiotika**. Což je vlastně jejich strava. Nejlepším zdrojem je oligosacharid inulin. Ten se nachází především v kořenu čekanky, v hlízách topinamburu, jakonu a dále pak v chřestu, česneku, cibuli, pórků a luštěninách.

Byliny, které bojují proti zánětům

Všeobecně jsou čerstvé **byliny** považovány za jeden z nejlepších prostředků proti chronickým zánětům. Je však důležité vědět, že léčba chronického zánětu je dlouhodobá. Stejně tak, jak dlouho vzniká, což bývá třeba i několik let, dlouze se jej následně zbavujeme. Důležité je tedy vytrvat a nepovolit. Jestliže

si nebudete jistí tím, jak dlouho můžete bylinky nebo směs bylin užívat, poptejte se fytoterapeuta (bylináře) nebo farmaceuta.

- Jednou z nejoblíbenějších bylin na záněty je **heřmánek**. Využívá se jak vnitřně, tak i zevně, nejčastěji ve formě čaje, bylinného výtažku nebo tinktury. Často bývá i součástí mnohých pečujících kosmetických přípravků.



- **Echinacea** čili třapatka patří k nejoblíbenějším bylinám na podporu imunitního systému. Zároveň však působí i protizánětlivě. Likviduje viry i bakterie, celkově čistí krev a snižuje horečku. Je skvělým doplňkem při akutních i chronických zánětech. Nejčastěji se užívá ve formě tinktury nebo sirupu (zejména u

dětí). Obrovskou výhodou echinacey je, že ji lze kombinovat téměř s jakýmkoliv dalšími bylinami. A ty pak ve výsledky její účinky ještě zesilují.

- **Jitrocel** - bylina, která od března do října roste naprosto všude, tedy si ji můžete sami nasbírat. Případně ji můžete pěstovat i na vlastní zahrádce. Pro léčebné účely se sbírají listy, které působí antivirotický, antibakteriálně a pochopitelně jsou i skvělým přírodním prostředkem proti zánětům. Na ty působí zejména jitrocelová šťáva. Je možné užívat ji zevně i vnitřně.
- **Rakytník** působí proti bolestem, akutním i chronickým zánětům a léčí veškeré respirační onemocnění. Má silně regenerační a imunitu povzbuzující vlastnosti. Využívají se plody, které obsahují obrovské množství vitamínu C. Ty můžete konzumovat v podobě šetrně zpracované [rakytníkové šťávy](#), kterou najdete i v dm.

Výčet bylinek s protizánětlivými účinky tím zdaleka nekončí. Vaší pozornosti by neměl uniknout ani měsíček lékařský nebo řimbaba. Anebo velmi cenná medicínální houba housenice čínská (**Cordyceps**), jejíž extrakt seženete např. v dm drogerii v podobě doplňku stravy [Nupreme](#).

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm a jejich kampaní Ženské zdraví.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

VALÍČEK, Pavel: Rostliny pro zdravý život, 2007, Start, Benešov

LESCHEID, W. David: Probiotics as regulators of inflammation. Functional Foods in Health and Disease. 2014

[bylinky](#) [echinacea](#) [kimchi](#) [koření](#) [kvašená zelenina](#) [kysané mléčné výrobky](#)
[kysané zelí](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#) [ořechy](#) [ovoce](#) [prebiotika](#) [probiotika](#) [zánět](#)
[zánětlivá onemocnění](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz