



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 15. 5. 2017 | tla

# Jídelníček ze středomoří je inspirací i účinnou prevencí

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jidelnicek-ze-stredomori-je-inspiraci-i-ucinnou-prevenci\\_\\_s10012x10333.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jidelnicek-ze-stredomori-je-inspiraci-i-ucinnou-prevenci__s10012x10333.html)

O pár generací zpátky byl vysoký tlak onemocněním, které se objevovalo u lidí ve věku kolem padesáti let. Když člověk měl mozkovou příhodu v pětapadesáti, říkalo se, že byl ještě mladý. Dnes již není nic mimořádného, že obezitou, vysokým tlakem a vysokou hladinou cholesterolu v krvi trpí nejen mladí, ale už i děti.





Zdroj: [Středomořská strava je dobrá inspirace](#) ze Shutterstock

**„V současné době jsou pacienti, kteří mají ve 20 letech tlak 178, cholesterol, cukrovku. Pokud měl takový mladík dědečka s podobnou diagnózou, nebo ji měl někoho jiný z rodiny, k tomu se přidá kouření, což je velmi výrazný rizikový faktor, je to časovaná bomba,“** upozorňuje [dietoložka Karolína Hlavatá.](#)

# Ničí nás stres

**Do značné míry je živnou půdou pro kardiovaskulární onemocnění samotný životní styl - špatné stravování, nedostatek pohybu a stres.**

Stres, který kdysi pomáhal člověku, aby byl úspěšným lovcem, bojovníkem, aby dokázal zdravě reagovat na nebezpečí, sebeobranou či útekem, prostě přežít, dnes stojí proti nám a likviduje naše zdraví.

**„Mrtvice u extrémně aktivních lidí je do značné míry důsledkem přetížení. Vysoký tlak nebolí, a tak workoholikovi dojde, že k dennímu rytmu patří i relax, až když je pozdě a zdravotní problémy na něj udeří v plné síle,“** varuje Karolína Hlavatá.

## Neignorujte dispozice

Důležité proto je i v každodenním shonu nezapomínat na sebe a na prevenci. Zdravotní pojišťovny hradí preventivní prohlídky a vy jako klienti na ně máte nárok. **„Je třeba zajímat se o svou rodinnou anamnézu. Jestliže se mrtvice nebo infarkt v rodě vyskytly, musíme počítat s tím, že už jsme do určité míry ohroženi. O to více je třeba se snažit snížit všechny další rizikové faktory, které můžeme ovlivnit,“** doporučuje dietoložka. Jak na to?

# Středomořská strava dobrá inspirace i prevence

Maximální pozornost by měl každý věnovat tomu, co jí. **„Kardiovaskulární prevence i léčba si žádá stravu na bázi středomořské. Hodně zeleniny, hodně ryb, rostlinných potravin, zakysané mléčné výrobky, olivové nebo jiné rostlinné oleje. U masa se sází na libovost, velký prostor dostávají ryby,“** shrnuje dietoložka.

Ve hře je také sůl. Ta přímo souvisí s vysokým tlakem. **„Cíleně bychom se měli vyvarovat nadměrného solení, uzenin, které jsou extrémně slané. Měli bychom číst etikety a vyřazovat potraviny s přílišným obsahem soli,“** dodává Karolína Hlavatá. Jako kompenzaci bychom podle ní měli mít dostatečný příjem draslíku, který je obsažen především v syrové zelenině a ovoci.

K posílení našeho kardiovaskulárního systému přispívají také mandle a ořechy. **„Coby zdroj zdravých tuků bychom jich měli během týdne zařadit do jídelníčku asi 150 gramů,“** doporučuje dietoložka.

# Zdraví se bez pohybu neobejde

**Důležitým pravidlem je - žádný den bez pohybu.** Ideální prevencí kardiovaskulárních onemocnění je chůze, kdo může, tak běh, plavání, jízda na kole. **Počítá se ale každý zdravý pohyb a sport, který vás baví.** Argument, že nemáte čas, je jen pustou výmluvou. Vždy je možné vystoupit cestou do práce či z práce o jednu dvě zastávky dříve a projít se nebo si domů pořídit šlapadlo či orbitrek a „zaběhat si“ doma, zatímco pračka pere a na sporáku bublá večeře.

## Příroda léčí bylinkami

**K vyrovnání se s každodenním škodlivým stresem nám pomohou také bylinky.** Například čaj z meduňky lékařské nám jako přírodní sedativum uleví při nespavosti a rozrušení. Zklidní zažívání, prospěje nervům a srdci. Obdobně účinkuje také andělíka lékařská. Žaludeční neurózu zklidní třezalka tečkovaná. Od bušení srdce nám zase pomůže kozlík lékařský. Chuť do života vrátí měsíček lékařský.

**Bylinky mohou naše nitro zharmonizovat také tím, že je inhalujeme.** Ložnici příjemně zavoní a spánek zklidní levandule. V koupeli najdeme úlevu s mateřídouškou.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)