magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 3. 12. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Bojovníci proti zánětu. Potraviny, které mohou účinně pomoci

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bojovnici-proti-zanetu.-Potraviny,-ktere-mohou-ucinne-pomoci__s10012x19022.html

Antibiotika jsou dobrý sluha, ale špatný pán. Pokud po nich saháme příliš často, zlikvidují kromě nežádoucích bakterií i ty „dobré", které pracují v náš prospěch. Přitom poměrně silné antibakteriální účinky má i řada běžně dostupných rostlin, což už naši předkové dobře věděli a patřičně toho využívali. Zde vám představíme 10 z nich.

Pokud se rozhodnete proti zánětu bojovat přirozenou cestou, neměli by vaší pozornosti ujít následující potraviny, u kterých byly zjištěny **protizánětlivé účinky** a na rozdíl od běžných antibiotik **nemají vedlejší účinky**. Sáhnout byste po nich však měli dřív, než se zánět naplno projeví.

Zázvor

Zázvor je koření získané z oddenků zázvoru. Je nepostradatelnou přísadou mnoha asijských pokrmů, ale má také mnoho příznivých vlivů na naše zdraví. Poradí si nejen s **kvasinkovými infekcemi**, ale má i antibakteriální a protizánětlivé účinky. Pomáhá tělu v boji proti zánětům, dokáže zrychlit metabolismus a má **ochranný vliv proti oxidativnímu stresu**. Ideálně konzumujte zázvor syrový, ale oblíbený je i usušený ve formě prášku.

Kurkuma

Jedná se o oddenek asijské rostliny kurkumovníku dlouhého, podobného zázvoru. Účinná látka tohoto zlatého zázraku se nazývá kurkumin a byl popsán zejména jeho **analgetický a protizánětlivý vliv**. Kurkuma potlačuje produkci řady zánětlivých chemikálií a

přináší úlevu například od bolesti kloubů či lupénky. Je však úspěšně používána i k léčbě kožních problémů, k posílení imunitní funkce jater a také **k podpoře hubnutí**.

Česnek

Od nepaměti je používán jako **přírodní antiseptikum a antibiotikum**. Posiluje obranyschopnost organismu, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, prospívá srdci a pročišťuje cévy. Účinkuje také proti nadýmání a ničí parazity ve střevech. Dejte i ho ideálně syrový, můžete ho také naložit do medu nebo konzumovat ve formě **tinktury či tobolek**.

Křen

Křen má silné antibakteriální účinky, pročišťuje dýchací i trávicí soustavu a při nachlazené **pomáhá s rozpouštěním hlenů**. Přidejte si ho do salátu, do pomazánek nebo si ho dejte jen tak samotný.

Spirulina

Jedná se o sinici, která roste přirozeně v oceánech a ve slaných jezerech v subtropických klimatech. Obsahuje velké množství **bílkovin, vápníku, vitaminu B1 a železa**. To jsou látky, které naše tělo potřebuje ke správné funkci orgánů, pro bezproblémový růst svalů a pro celkovou regeneraci. Je považována za silný antioxidant s protizánětlivou a čisticí schopností. U nás je k dostání nejčastěji **usušená ve formě prášku**.

Chilli

Chilli papričky jsou plodem exotických druhů paprik. Jejich pálivost má na svědomí alkaloid kapsaicin, který má však celou řadu **zdravotních benefitů** – především je mu připisován účinek protizánětlivý a antioxidační. Mimoto přispívá k podpoře krevní cirkulace, zrychlení metabolismu, stimulaci žaludeční sekrece a tím **k podpoře zažívání**.

Skořice

Díky výrazným dezinfekčním a antibiotickým schopnostem se využívá **proti nachlazení, kašli a chřipce**, stejně jak dobré poslouží i při potížích zažívacího traktu, jako jsou průjmy, nadýmání nebo koliky.

Hřebíček

Hřebíček je sušeným poupětem hřebíčkovce vonného a silice. Má výrazné protizánětlivé a antioxidační účinky. Jeho pravidelné užívání může posloužit jako **prevence zánětů** a také zpomaluje poškozování kostí a chrupavek **artritidou**. Už naše babičky radily při bolestech zubů dát si do úst několik hřebíčků a zlehka pokousat.

Rozmarýn

Tato bylinka působí jako přírodní antiseptikum a je vhodná **při rýmě a zahlenění**, ale využívá se i ke snížení bolesti. Pozitivní účinky má rozmarýn i na trávící soustavu a umí dokonce zmírnit pocity únavy a zklidnit mysl. Přispívá ke zlepšení krevního oběhu, čímž zajišťuje lepší prokrvení končetin a sportovci jej mohou vyzkoušet **při bolesti svalů**.

Zelený čaj

Zelený čaj dokáže zničit látky, které jsou produkovány zánětlivými buňkami a které mají na organismus škodlivý vliv. Při jeho konzumaci jsou popisovány skvělé výsledky například **při zánětech sliznice dutiny ústní**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz