magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 6. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Enzymy k lepšímu zotavení organismu po operaci. Jak pomoci výživou?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Enzymy-k-lepsimu-zotaveni-organismu-po-operaci.-Jak-pomoci-vyzivou__s10012x19282.html

Máte za sebou operaci nebo vás teprve čeká? Chcete se po ní rychleji zregenerovat a pomoci tak svému tělu, aby se dostalo opět do kondice? Pokud nechcete sáhnout po tabletkách urychlujících hojení, zkuste najít sílu v přirozených potravinách. Enzymy – to je oč tu běží.

Klíčovou roli hrají enzymy, díky kterým je tělo schopné **rychle regenerovat, rychleji hojit rány a jizvy**, enzymy nám přirozeně dokážou prodloužit život. V jakých potravinách je tedy můžeme najít a co vlastně ty enzymy jsou?

Enzymy jsou **bílkovinné látky nacházející se v každé živé hmotě**.

Rostlinné i živočišné. V našem těle se spolupodílejí na průběhu chemických reakcí, čímž jsou pro nás životně důležité. Všechny biologické pochody v našem těle **jsou na enzymech závislé**. Bez nich by jednoduše nebyl život.

- Existují 3 druhy enzymů: **TRÁVICÍ, METABOLICKÉ, EXOGENNÍ**.

Trávící a metabolické enzymy jsou **tzv. endogenní**. Narodíme se s určitou zásobou těchto enzymů, které se ale časem postupně vyčerpávají, především nevhodným životním stylem, špatnou životosprávou, stresem a celkovým nešetrným zacházením s našim tělem. Zvýšený příjem enzymů ze „syrové“ potravy naopak **zpomaluje toto vyčerpávání**. Proč ze syrové? Enzymy jsou totiž **ničeny veškerou tepelnou úpravou** (pasterizací, vařením při teplotách vyšších než 50 °C).

„Délka života je nepřímo úměrná rychlosti, s jakou se vyčerpává

> enzymový potenciál organismu. Zvýšený příjem enzymů z potravy zpomaluje toto vyčerpávání.“– základní postulát enzymové výživy; Enzymová výživa (Pragma 2007), Dr. Edward Howell

Druhou skupinou jsou **exogenní enzymy**, které získáváme z potravy a naše tělo si je neumí samo vyrobit.

> „Enzymy obsahují všechny rostliny, zvířata, ale i mikroorganismy. V lidském organismu najdeme zhruba **3 000 různých druhů enzymů** – hrají důležitou roli jak v metabolických reakcích (tvorba nebo rozklad živin), ale regulují i řadu dalších tělesných dějů,“ doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

1. TRÁVÍCÍ ENZYMY

Nachází se v našem trávícím traktu a jejich úkolem je **rozložit přijatou stravu** na jednodušší částice tak, aby za pomoci metabolických enzymů tělo mohlo použít jednotlivé složky stravy na stavbu a obnovu tkání a **využít ji jako energii**.

2. METABOLICKÉ ENZYMY

Přirozeně se vyskytují v našem organismu. **Chod a údržba našeho těla** je jejich náplní práce. Díky metabolickým enzymům rosteme, vyvíjíme se, myslíme, zkrátka naše tělo díky nim funguje jako dokonale sestrojený mechanismus.

3. EXOGENNÍ ENZYMY

Tento typ enzymů přijímáme **pouze syrovou stravou**. Ničí se pasterizací, vařením a další veškerou tepelnou úpravou přesahující teplotu **50 stupňů Celsia**.

Operace, zranění, hojení, podpora imunity

Pro rychlejší regeneraci a hojení se vyplatí doplňovat enzymy **prostřednictvím doplňků stravy**, které efektivně odstraní zbytky odumřelých tkání po úrazech a zajistí rychlejší rekonvalescenci poškozených tkání, přispějí i k správné funkci imunity, či jako podpůrný prostředek k lepšímu zvládnutí psychické a fyzické zátěže. Spoustu enzymů můžeme ale nalézt i **v přirozené stravě**.

- V jakých potravinách konkrétně?

Zelený ječmen

Obsahuje celou řadu vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, řadu enzymů, ale také aminokyseliny, antioxidanty. Pomáhá udržovat celkové **fyzické i psychické zdraví organismu**. Vitamíny aktivující enzymy pomáhají ke správnému fungování imunitního systému, což pomáhá preventivně působit proti nemocem.

Bobuloviny

- angrešt, rybíz, borůvky, maliny, ostružiny, brusinky, arónie, jahody

Jsou zdrojem mnoha cenných **vitamínů a minerálů**. Jedná se o silné antioxidanty – nejen díky vysokému podílu vitamínu C.

> „Bobulové ovoce je skvělým osvěžením, ale je i plné vitamínů, minerálních látek a látek s antioxidačními účinky (rostlinná barviva, polyfenoly, aj.) – kromě běžných českých druhů **vyzkoušejte i moruše nebo morušky či physalis** (mochyni). Enyzymy najdeme také v dalších druzích ovoce – např. **ananas či papája**.“

Góji – Kustovnice čínská

Dle tradiční čínské medicíny prodlužuje život, **zpomaluje proces stárnutí**, posiluje obranyschopnost a imunitu těla. A celkově působí protizánětlivě.

Klíčky

V klíčcích nalezneme **vysoký obsah živin a prospěšných látek**, vysoký obsah antioxidantů, proteinů. Mají preventivní a regenerační účinky.

Med

Mimo vitamínů B6 a B12 a vitamínů rozpustných v tucích (A, E, D, K) **obsahuje všechny další vitamíny**, najdeme v něm dále i řadu minerálních látek, enzymy.

Naslouchejte svému tělu

Pokud do své stravy zahrnete jakoukoliv syrovou zeleninu, ovoce, semínka a ořechy, dostanete tak do svého těla množství enzymů podporující zdravé a správné fungování těla. V době potřeby zvýšené regenerace **navyšte množství těchto potravin, dbejte na dostatečný přísun tekutin a odpočinku**. Nespěchejte. Tělo samo ví, kdy je připraveno vrátit se do běžného provozu a samo vás na to upozorní. Dejte mu čas.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz