



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

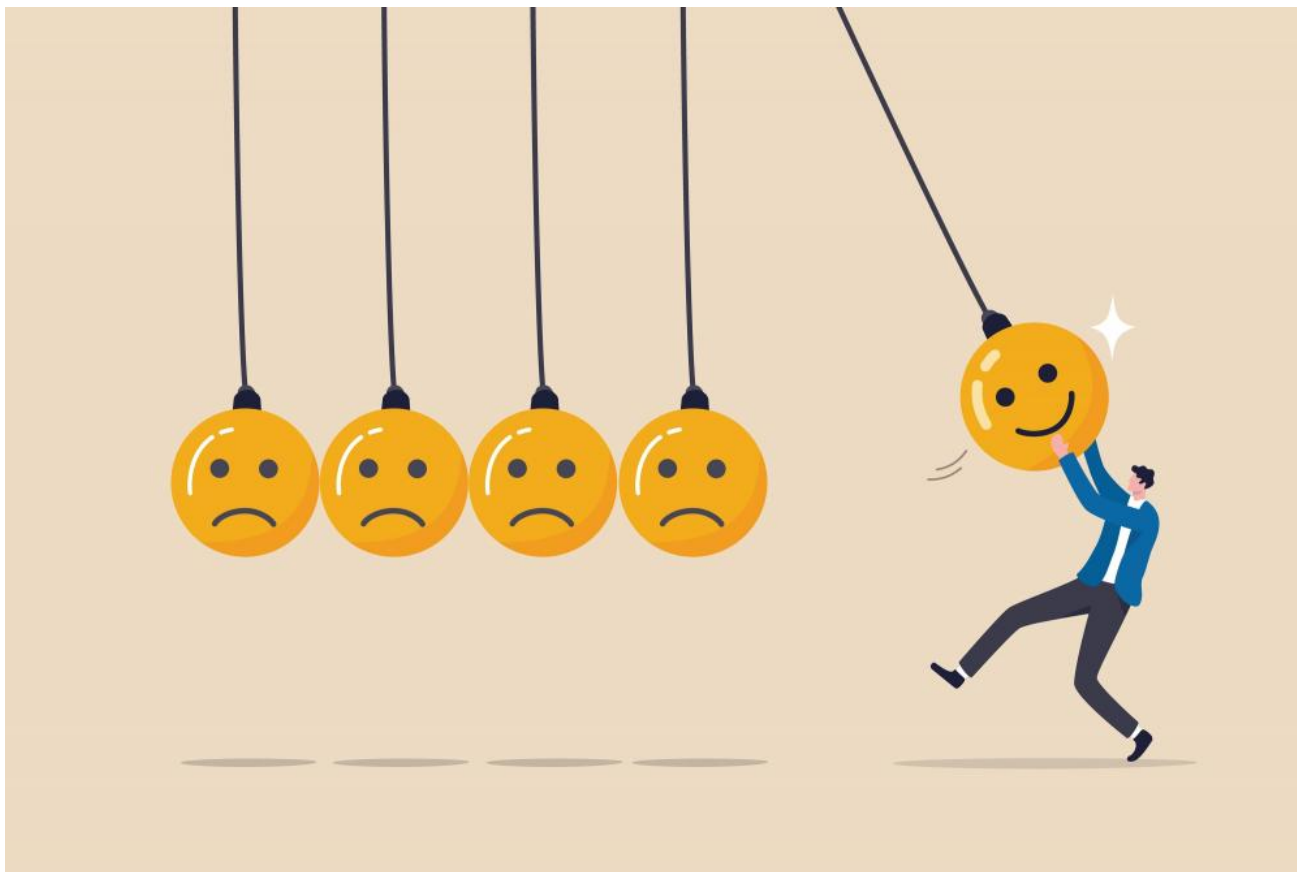


[O zdraví](#) 13. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Vyrazte do boje proti chronickým zánětům!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyrazte-do-boje-proti-chronickym-zanetum!_s10012x20383.html

Vědecké znalosti prokázaly, že se chronický zánět nízkého stupně může stát vážným problémem pro naše zdraví. Přispívá ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, cukrovky 2. typu, komplikuje léčbu astmatu, alergií, autoimunitních onemocnění - revmatoidní artritidy, lupusu, roztroušené sklerózy, lupénky a dalších onemocnění. Jak se mu bránit?



Tři z pěti lidí na světě umírají na onemocnění související se zánětem. Přitom existuje spousta možností, jak se zánětu bránit. Zařadte do svého života následujících osm kroků. Čím dříve, tím lépe!

8 zásadních strategií, jak omezit záněty v těle



1. **Dieta** je jednou z důležitých obran proti zánětu. Záleží ale na typu. Existuje totiž mnoho diet, které nejsou vědecky podložené. Vhodnou volbou může být inspirace [středomořskou stravou](#).
2. **Hýbejte se.** Pohyb je jedním ze základních pilířů zdravého životního stylu. Boj proti zánětu odhaluje, jak překvapivě málo aerobního cvičení je potřeba ke snížení hladiny zánětu. Ale pozor! Samozřejmě nic se nesmí přehánět, protože příliš mnoho cvičení může naopak vyvolat zánětlivou reakci.
3. **Mějte pod kontrolou svou hmotnost.** Objevte jednoduché strategie,

které vám pomohou snížit množství břišního tuku. Ten produkuje prozánětlivé chemické látky.

4. **Dopřejte si spánek.** Nedostatečný spánek vás připravuje o energii a produktivitu, ale také zvyšuje záněty. Je to obzvláště nebezpečné pro zdraví srdce. [Dostatečný a osvěžující spánek](#) je pro zdraví velmi důležitý.



5. **Dobrá nálada a pozitivní psychologie** je hodně důležitá. Je lepší být optimistou a [mít pozitivní myšlení](#). Díky tomu můžeme lépe zvládnout těžká období. Nemoc, smrt v rodině, rozchod/rozvod a další zatěžkávací zkoušky přichází bez vyzvání a každý z nás některými z nich v životě musí projít. A je jen na nás, jak se s nimi vyrovnáme.
6. **Překonejte [chronický stres](#).** Chronický stres může podnítit rozvoj

zánětu a způsobí vzplanutí problémů, jako je revmatoidní artritida, kardiovaskulární onemocnění, deprese a zánětlivé onemocnění střev. Často se dostáváte do citlivých období, třeba o svátcích, kdy si vše uvědomujete s větší intenzitou.

7. **Omezte alkohol.** Pokud jde o zánět, může být vaším přítelem, nebo nepřítelem. Trocha alkoholu je (ne)užitečná, ale kolik je už přes čáru, abyste udrželi zánět pod kontrolou?
8. **Přestaňte kouřit.** Odborníci tvrdí, že zbavení se tohoto zlovyku může vést k dramatickému snížení hladiny zánětu během několika týdnů. I když jste se třeba již dříve pokoušeli přestat kouřit, ale bez úspěchu, zkoušejte to znovu. [Na odvykání se předem připravte](#). A nebojte se říci si o pomoc, ať už rodině či přátelům, nebo vyhledejte pomoc psychologa.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Prof. J. Ruprich - [Státní zdravotní ústav](#)

[autoimunitní onemocnění](#) [diabetes](#) [dieta](#) [kouření](#) [nádorová onemocnění](#)
[nadváha](#) [nekvalitní spánek](#) [onemocnění srdce](#) [onemocnění žil](#) [pravidelný](#)
[spánek](#) [psychická pohoda](#) [rizika nadváhy](#) [středomořská dieta](#) [stres](#) [užívání](#)
[alkoholu](#) [zánět](#)

Copyright © 2024

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