

# VÍTE CO JE CHRONICKÝ ZÁNĚT?

## Chcete vědět, jak chronický zánět ukončit?

**Chronický zánět je složitá problematika, má několik příčin a faktorů, které je ovlivňují. Jeden z nejdůležitějších faktorů, který můžeme my sami ovlivnit je komplexní výživa našeho organismu.**

## Jak vzniká chronický zánět v buňkách

V případě, že naše buňky napadne patogen (vir, bakterie apod.) nebo se třeba řízeme, tělo okamžitě spustí **akutní zánětlivou reakci**. Tu potřebujeme. Bez ní bychom nemuseli přežít. Akutní zánětlivou reakci spouští právě **omega-6 mastné kyseliny** v buněčných membránách, které začnou vysílat **prozánětlivé posílky**. Zalarmuje se imunitní systém, který začne nepřítele likvidovat. Je to složitý biochemický proces se spoustou účastníků.

## Co dokáže chronický zánět zastavit

**Omega-3 jsou látky, které umí zánět ukončit. Omega-3** totiž umí uvolnit protizánětlivé posílky, jakmile akutní nebezpečí pomine. **Dostatek omega-3** je tedy klíčem k zabránění vzniku chronického zánětu!

V případě nerovnováhy těchto dvou důležitých kyselin není tělo vyzbrojeno na zastavení akutního zánětu. I když už nebezpečí pominulo, imunitní systém je stále „nabuzený“ a hledá nepřítele, přestože ten už není.

**Obě tyto kyseliny jsou esenciální a tělo si je neumí vyrobit, do těla je musíme dostat nosičem – potravou.**

- 1) První fázi chronického zánětu** tedy způsobuje nesprávný poměr omega-6 a omega-3 mastných kyselin, který je způsobený nadbytkem omega-6 mastných kyselin v membránách buněk. Tento proces vede ke vzniku druhé fáze zánětu.
- 2) Druhou fázi zánětu**, je uvolňování intracelulárních útvarů (uvnitř buňky), která právě drží všechny naše buňky v těle na svém místě a ve správné funkci. Zde přicházejí na scénu **protizánětlivé polyfenoly**, které jsou kriticky důležité pro boj se záněty. Polyfenoly podporují tvorbu ničivých enzymů, které jsou podobné enzymům, které produkují tzv. masožravé bakterie, jež dokáží zcela zkonsumovat veškeré prozánětlivé tkáně. Pokud máme nerovnováhu omega-6 k omega-3 a nedostatek polyfenolů, problém je na světě! Díky pokračujícímu zánětu začne docházet k **poškození tkání**. Tento

děj probíhá hluboko uvnitř těla, pro nás zcela nepozorovaně a nenápadně, po dlouhé měsíce i roky. Jeho časným příznakům nevěnujeme pozornost nebo si jich nevšimneme. Proč? Protože chronický zánět **NEBOLÍ**. Až nás jednoho krásného dne začnou třeba pobolívat klouby, je už bohužel pozdě...v takovém případě způsobil chronický zánět velké poškození a zapříčinil vznik nemoci, např:

- Chronický zánět uvnitř kloubu vytváří pomalu narůstající poškození chrupavky. To se nakonec projeví jako artritida. Tedy lékařské označení pro zánět uvnitř kloubu.
- Zánět v průduškách se časem projeví jako astma.
- Zánět ve střevě se označuje jako Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida.
- Zánět v mozku bude jednou z příčin deprese nebo onemocnění jako Alzheimerova choroba. Většinou se tato onemocnění označují též jako „degenerativní“, tedy dochází při nich k poškození konkrétních tkání.

Ačkoli má současná medicína mnoho úžasných nástrojů a diagnostických metod,  
**populace je celosvětově nemocná čím dál více**

Tento problém se netýká jen nás dospělých, ale bohužel i **našich dětí**

Někteří věří, že na jejich obtíže neexistuje **úspěšné řešení**, smířili se s tím, a naučili se žít s nemocí

Jiní, připisují své těžkosti **stáří**

Vlastně, stárneme dlouho v nemoci...a z tohoto světa **neodcházíme na stáří, ale na nemoc**

**Lze tedy chronický zánět redukovat a předcházet mu?**

**Podle vědců lze! Podle našich osobních zkušeností také**

Ve stravě nám chybí **tři základní protizánětlivé látky:**

**omega-3** mastné kyseliny (už jsme si vysvětlili jejich funkci)

**polyfenoly** (souvisí s konzumací zeleniny, ovoce a olivového oleje)

**betaglуканы** (souvisí s imunitním systémem)

Chronický zánět nebyl v dřívějších dobách v populaci přítomen v takovém rozsahu jako dnes. Dříve jsme měli v přirozené stravě dostatek omega-3 mastných kyselin, polyfenolů i betaglukanů.

**Mezi další faktory pro vznik chronického zánětu patří:**

nadváha a obezita (souvisí s hormonální aktivitou tukové tkáně, která produkuje silně prozánětlivé látky)

nadměrná konzumace cukrů a škrobů (která vede k růstu tukové tkáně)

nedostatek dietní vlákniny (ve střevě sídlí imunita, proto potřebuje naši pozornost)

prozánětlivé metody úpravy jídel – smažení, grilování....

dlouhodobý, každodenní stres

nadměrné množství volných radikálů v těle (souvisí s nedostatkem antioxidantů)

nedostatek pohybu!

**K redukci těchto zánětlivých faktorů všichni potřebujeme jen naši vlastní vůli a pozornost.**

**V naší poradně si s chronickými záněty umíme poradit.**

**Na základě krevních testů, ze suché kapky krve, umíme odhalit prozánětlivost Vašeho organismu.**

**Na základě výsledků krevního testu, Vám ukážeme řešení, která vyřeší Váš problém, potom se můžete svobodně rozhodnout, jestli je naše nabízené řešení pro Vás přijatelné**

