



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Celý život bojujeme proti chronickým zánětům nízkého stupně.

Vědecké znalosti prokázaly, že chronický zánět nízkého stupně se může stát vážným problémem našeho 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. Tři z pěti lidí na světě umírají na onemocnění souvisejících se zánětem. Bojujte proti zánětu! Naštěstí existuje spousta možností, jak se zánětu bránit.

8 zásadních strategií jak omezit záněty v těle

1. **Dieta** je jedna z důležité obrany proti zánětu. Existuje mnoho diet, které nejsou vědecky podložené. Na našem webu SZÚ jsou některé možnosti stravování, které pomáhají potlačit zánět.
2. Prostě potřebujete **pohyb**. Boj proti zánětu odhaluje, kolik překvapivě málo aerobního cvičení je potřeba ke snížení hladiny zánětu. Ale pozor! Příliš mnoho cvičení může ve skutečnosti vyvolat zánětlivou reakci.
3. Kontrolujte 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**. Můžete lépe zvládnout těžká období. Nemoc, smrt v rodině, rozchod/rozvod, přichází bez vyzvání a každý z nás jimi v životě prochází. 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 již dříve pokoušeli přestat kouřit, je potřeba se stále pokoušet opět přestat a vytrvat.

Těchto 8 kroků zařaďte do svého života. Čím dříve, tím lépe!

Prof. J. Ruprich, CZVP SZÚ, 22. 8. 2022