

„Zdravá 5ětka“ – prevence chronických zánětů v těle

Ruprich, J. a kol.

Věda prokázala, že chronický zánět nízkého stupně se může stát tichým zabijákem, který přispívá ke kardiovaskulárním chorobám, rakovině, metabolickému syndromu, diabetu, depresím, demenci, poruchám imunitního systému a dalším stavům. Skutečnost je, že tři z pěti lidí na světě zemřou na nemoci spojené se záněty. Existuje ale spousta kroků, co můžete udělat, abyste se zejména chronickým zánětům bránili. Začněte s těmito kroky již dnes. Boj proti chronickým zánětům se vám rozhodně vyplatí!

Nedávno odborníci z Harvardské univerzity shrnuli poznatky, které představuje chronický zánět pro vaše zdraví a pohodu. Není to náhlé prozření, jen dlouhá zkušenost, kterou nakonec všichni známe. Ale bohužel většina nedodrží. V době pandemie je čas se nad základy prevence zamyslet a nejen to, ale změnit své chování a podpořit tak své zdraví.

Na CZVP začínáme vysvětlovat tzv. „**Zdravou 5ětku**“. Je to souhrn základního chování v životě, které by mělo podpořit a chránit zdraví, zejména prevenci chronických zánětů v organizmu. Naše obecná doporučení jsou konzistentní s univerzitou v Harvardu. Hovořili jsme o ní krátce již během konference odborníků ve výživě, hygieníků a dalších specialistů v Teplicích v září 2020.

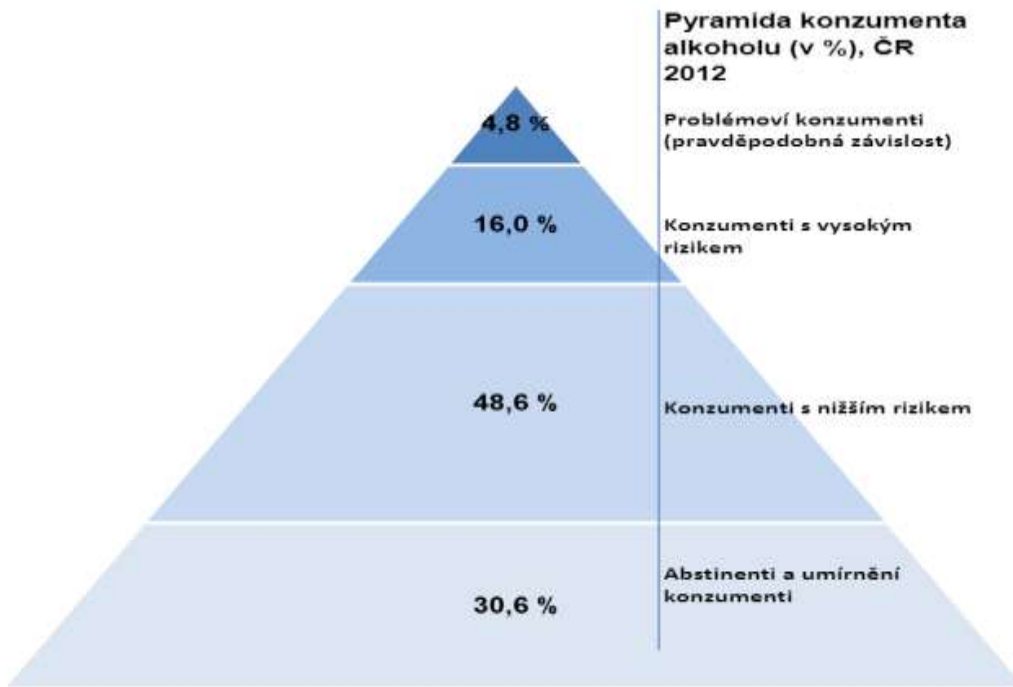
Začněte s těmito kroky již dnes. Boj proti chronickým zánětům se vám rozhodně vyplatí!

Čemu se vyhýbat nebo omezit:

- Že **nebudete kouřit** je asi každému jasné, ale pro mnoho lidí je to pořád moc těžké. Jsou ale metody, jak se zlovyku zbavit. Přestat kouřit může vést k dramatickému snížení úrovně zánětu během několika týdnů. Několik dřívějších dat o situaci v ČR:²
 - Nejvíce kuřáků je mezi mladými lidmi ve věku 15-24 let, jde o celých 44,7%. Ve věkové skupině 25-44 let pak počet kuřáků klesá na 33,3 %. Ve věku 45-64 kouří už jen 28,7 % a po 65. roce si zapálí pouze 20,5 % lidí.
 - Češi přitom kouří především cigarety. Podíl jiných tabákových výrobků je na našem trhu zanedbatelný. Jen málo kuřáků si balí své vlastní cigarety, naprostá většina dává přednost těm komerčně vyráběným.
- **Omezte užívání alkoholu.** Pokud jde o zánět, alkohol může být váš přítel nebo nepřítel. Názory na konzumaci alkoholu jsou u odborníků někdy rozdílné. Omezené množství alkoholu, jako součást tradičního životního stylu, může být za určitých okolností i užitečná, říkají odborníci z Harvardu. Ale není rozhodně vhodné přesahovat hranici rizika¹ pro udržení kontroly zánětu. Schematické znázornění zdravotního rizika²:

¹ http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Prehled_voditek_pro_stridmou_konzumaci_alkoholu_etanolu_.pdf

² <https://docplayer.cz/9315303-Alkohol-a-tabak-konzumuji-v-cr-nejcasteji-mladi-lide-ve-veku-15-24-let.html>



Na co se zaměřit:

Krok 1: výživa

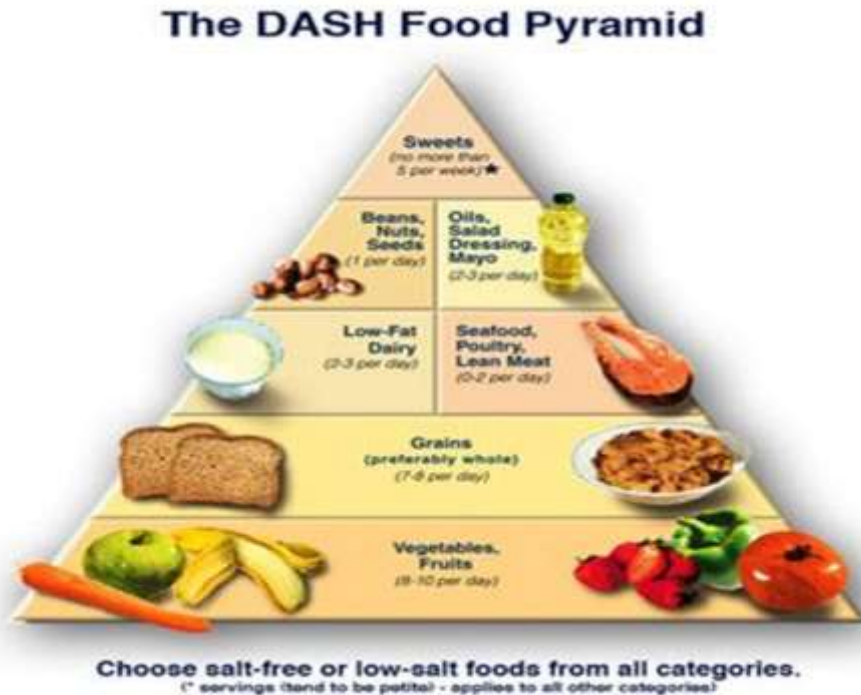
Stravujte se tak, abyste maximálně omezili chronický zánět. Mnoho „protizánětlivých diet“ není příliš založeno na vědě. Mezi nejlepší možnosti stravování patří zejména:

- „středomořská dieta“³, u nás již dobře známá, příklad následuje ...



³ https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edomo%C5%99sk%C3%A1_strava

- „DASH dieta“ – Dietary Approaches to Stop Hypertension⁴ – dieta proti vysokému krevnímu tlaku, je u nás také známá, příklad následuje ...



- a některé další, méně známé, např. Dr. Andrew Weils Anti-Inflammatory Diet⁵, příklad následuje...

Dr. Weil's Anti-Inflammatory Food Pyramid

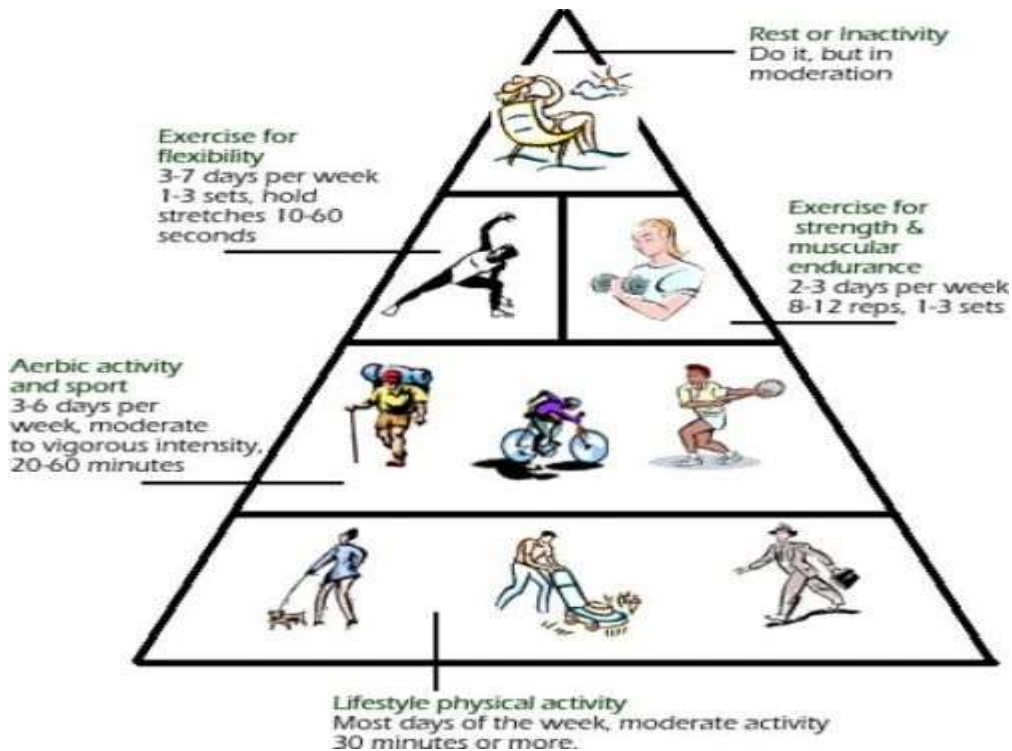


⁴ https://cs.gaz.wiki/wiki/DASH_diet

⁵ <https://www.drweil.com/diet-nutrition/anti-inflammatory-diet-pyramid/dr-weils-anti-inflammatory-food-pyramid/>

Krok 2: fyzická aktivita a tělesná hmotnost

Hýbejte se! Boj proti chronickému zánětu odhaluje, že aerobního cvičení je potřeba překvapivě málo! Pohyb je k zapotřebí ke snížení úrovně zánětu. Ale i přílišné cvičení může ve skutečnosti vyvolat zánětlivou reakci. Existuje spousta doporučení, jak se vhodně hýbat.⁶ Klasické doporučení je podle epidemiologických studií ve vztahu k úmrtí na onemocnění srdce, každý den ujít alespoň 8000 kroků⁷. Obvykle se doporučuje 10000 kroků, ale statisticky je zisk už malý. Příkladů doporučení k pohybu je opravdu hodně⁸. Příklad níže doporučuje činnost a čas.

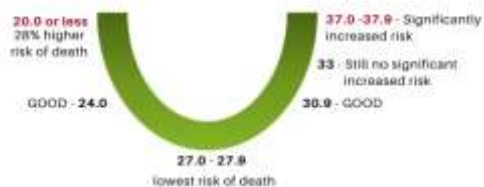


Pečujte o svoji tělesnou hmotnost. Existují strategie, které vám pomohou při snižování břišního tuku, který v těle produkuje prozánětlivé chemikálie. Je vhodné se věnovat omezení přidaných cukrů, ale i nadbytku soli a samozřejmě nasycených tuků. Obvykle se hodnotí hmotnost podle pohlaví a věku. Ale není to vždy úplně přesné, pokud se používá Body Mass Index (BMI). V zahraničních studiích se BMI stručně korigovalo často následovně^{9,10}:

Age Range	Ideal BMI- Male	Ideal BMI- Female
20-29	21.4	19.5
30-39	21.6	23.4
40-49	22.9	23.2
50-59	25.8	25.2
60-69	26.6	27.3
70-79	27.0	27.8

BMI & Risk of Death in Adults Age 65 and Over

Winter, et al. BMI and All-Cause Mortality in Older Adults: A Meta-Analysis. 2014.



⁶ https://is.muni.cz/th/yc3ig/DP_Tereza_Hamplova.pdf

⁷ <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/potvrdilo-se-prospesne-ucinky-pohybu-na-neurogenezi-a?source=rss>

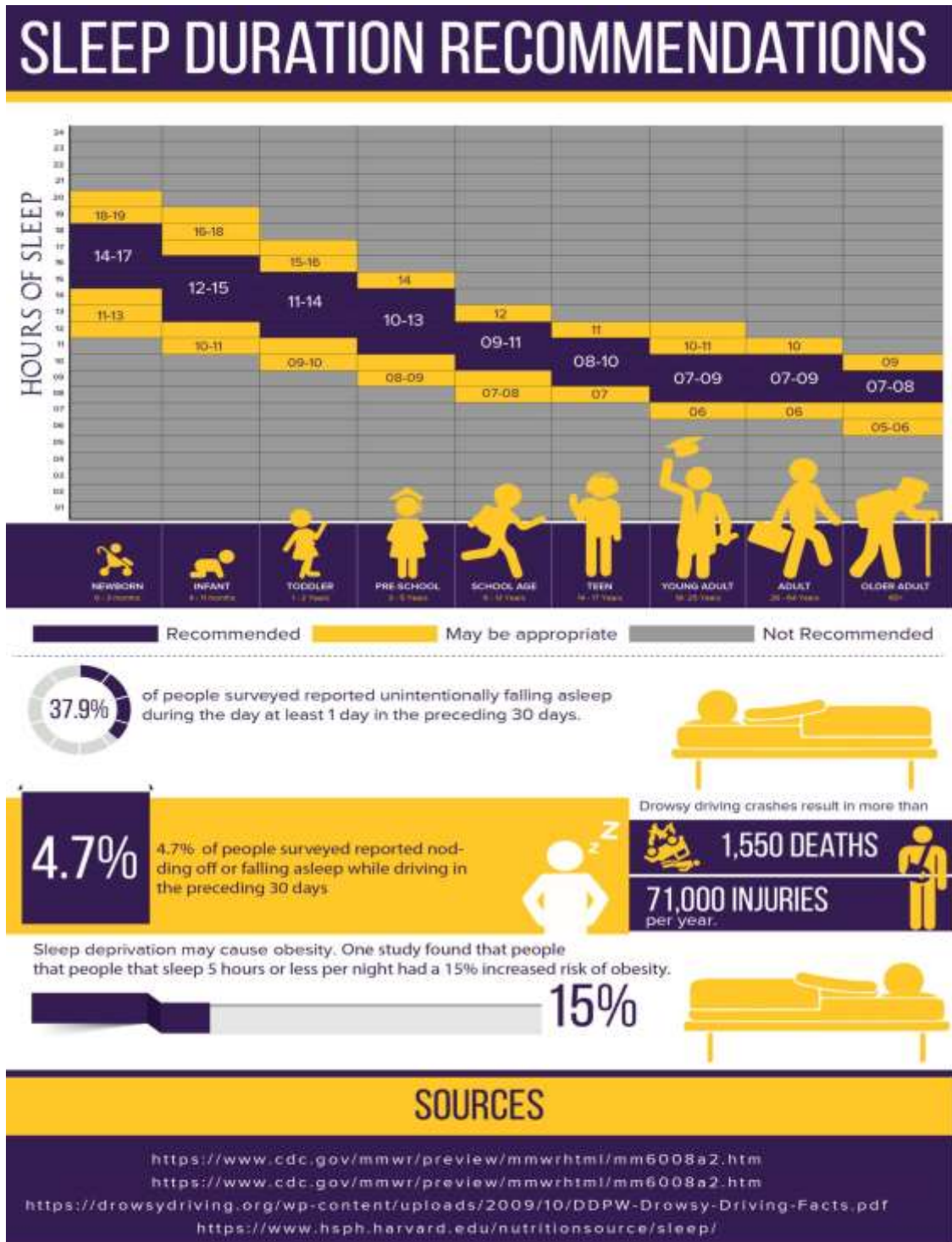
⁸ <https://i.pinimg.com/564x/b1/65/8c/b1658c9095e2d52011d784ff8b351c1d.jpg>

⁹ <https://www.nutritionletter.tufts.edu/healthy-eating/weight-mgmt/rethinking-bmi-for-older-adults>

¹⁰ Am J Clin Nutr. 2014 Apr;99(4):875-90.

Krok č. 3: Dostatečný spánek

Nedostatečný spánek vás nejen připraví o energii a produktivitu, ale také podpoří chronický zánět - což je obzvláště nebezpečné pro zdraví srdce. Existují 4 jednoduché kroky, které vám pomohou získat zdravější a osvěžující noční spánek – potřebujete tichý, chladnější, tmavý, pokoj a před spaním se zbavit stresu. To je záruka dobrého spánku. Příklad je uveden v infografice.



Krok č. 4: Ovládněte svůj stres

Chronický stres může vyvolat rozvoj zánětu a způsobit vzplanutí problémů, jako je revmatoidní artritida, kardiovaskulární onemocnění, deprese a zánětlivé onemocnění střev. Jak pomoci snížit nezdravý stres? Podívejte se na příklad infografiky¹¹, jak snížit stres. Dobrá metoda, která se dříve hodně praktikovala – čtete knihy a nesledujte příliš burčující zprávy. Media vás dokážou hodně rozčítit...

JAK SE ZBAVIT STRESU, I BĚHEM JEDNÉ MINUTY?
9 jednoduchých věcí, které zkrátí stres a ulehčí vám život



01 **Prodýchejte to**
Několik hlubokých nádechů a vydechů aktivní nervový systém.

02 **Usmějte se a chechtejte se**
Usměv a smích zlepšuje náladu na fyzické úrovni (i když je smích „směh“).

03 **Bud'te vděční**
Napíšte si aspoň jednu věc, za kterou jste vděční. Obraťte tak svou pozornost na to pozitivní.

04 **Na chvíli zpomalte**
Aspoň na minutu zpomalte velikost vazu (řinost (dýchání, mluvení, chůze, ...)).

05 **Bud'te láskyplní**
Příklad někomu pomůžte nebo děkujte. Udělejte, jak ho máte rádi, vyplňte se svým hormony štěstí.

06 **Dejte si odstup, nejlépe v zeleni**
Na chvíli se odčlňte (vypněte telefon, zavřete PC, ...). V přírodě regenerujeme nejpřirozeněji.

07 **Představte si něco příjemného**
Mozek ví, představě skoro stejně jako skutečnosti. Přeneste se na neustávající místo a vložte si ho.

08 **Stresovým situacím předcházejte**
Pokuste se vyhnout situacím, které vás stresují a naučte se v nich dobře.

09 **Naplánujte si postup**
Naplánujte si den a představte si, jak jste v něm úspěš. I pokud nepůjde vše podle plánu, budete mít pocit větší kontroly.

+ **Stáhněte si ZDARMA knihu Hodina navíc každý den**
Poznejte 4-1 principy fungování lidské mysli, která vám naučí plánování i boj se stresem
www.hodinanavic.cz

Krok č. 5: Dobrá nálada

Do prevence chronických zánětů patří i pozitivní myšlení. Není to jen výživa, pohyb, spánek a stres. Je to i dobrá nálada (liší se od stresu časovým průběhem). Několik pravidel jak se pozitivně naladit doporučují odborníci.

Doporučovaná pravidla:¹²

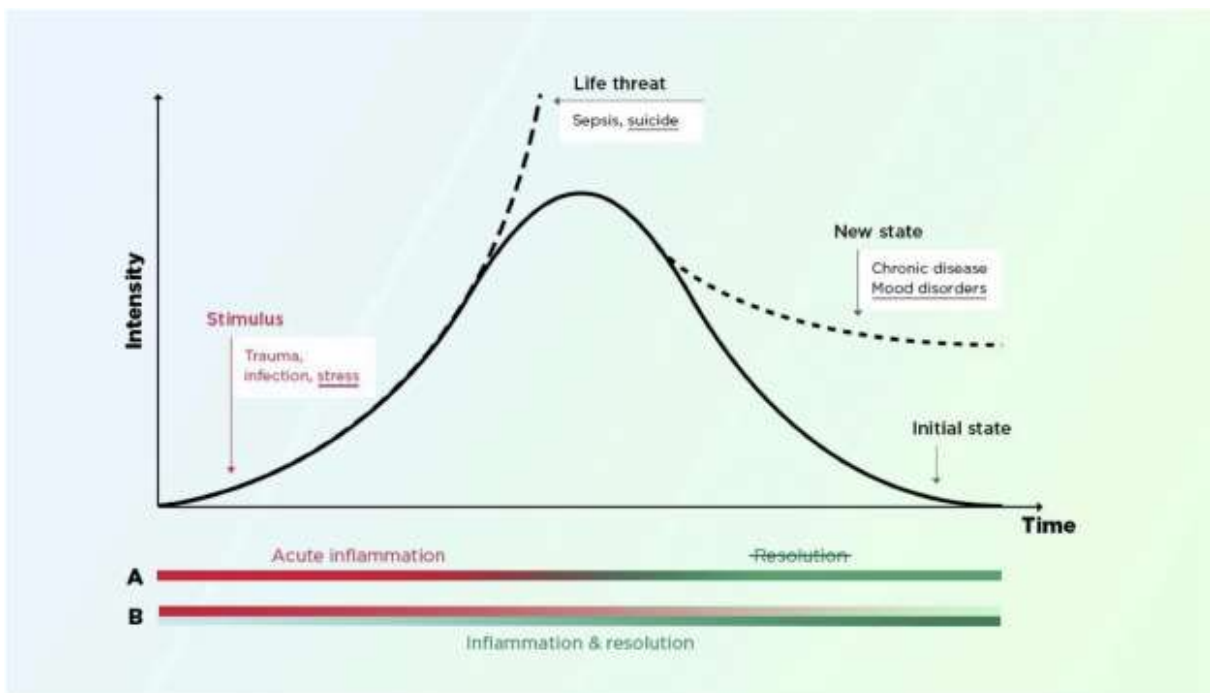
- Dostaňte se do „toku štěstí - do šťastné zóny“, ve které se sami skvěle angažujete, vstřebávejte pozitivní okolnosti v práci i ve svém volném čase.
- Omezujte zatížení „příliš mnoha možností/úkolů“, aby vás okrádalo o potěšení. Objevte silný dopad proti-stresového chování.
- Zbavte se hněvu, závidění a zášti - emocí, které vás bolí víc, než zraňováním lidí, kteří vám třeba mohli ublížit.
- Rozvíjejte svou odolnost, abyste zvládli problémy snadněji a rychleji se vzpamatovali po dramatických nebo nepříjemných událostech.
- Zastavte otálení nebo se porazte v rozhodování, když se věci život dobře nevyvíjí výkonnými technikami - odpusťte si za své chyby, pozitivně myslte, vyjadřujte vděčnost, buďte štedří, buďte všímaví.
- Rozvíjejte pevný postoj vděčnosti, které pomáhají vést k pozitivnějším emocím, silnějším vztahům a větší schopnosti vypořádat se s protivenstvím.

¹¹ <http://psychologicketyipy.cz/se-zbavit-stresu-i-behem-jedne-minuty/>

¹² <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/zkuste-pouzit- nekolik-pravidel-pozitivni-psychologie-pred>

- Zvyšujte svou bdělost pomocí techniky „všímavosti“, které můžete použít každý den.
- Zahodte svou úzkost způsobenou informacemi na Facebooku, zlobou na Twitteru a dalšími riziky na sociálních sítích.
- Vychutnejte si více potěšení ve vašem životě pomocí svých vlastních aktivit „užijte si každých okamžik“ – „multitasking“ je nepřítelem vychutnávání okamžiku.
- Zažijte „teplou záři“ štěstí znovuobjevením univerzálních vlastností dobře žitého života.
- Užijte si šťastnější a odolnější vztahy pomocí jednoduchých aktivit.
- Dejte prostě příležitost pozitivní psychologii, aby pro vás pracovala. Získejte šťastnější a spokojenější pohled na život!

Dobrá nálada je prevence chronických zánětů, působí proti stresům¹³.



Tento dokument není závazné doporučení. Je to pouhý návod, jak svůj životní styl upravit podle svých potřeb. Každý člověk žije v odlišných životních podmínkách a je na něm, jak si sám nastaví svůj život.

¹³ Experimental and Molecular Pathology, Volume 105, Issue 2, October 2018, Pages 190-201