



Náš e-book obsahuje úryvky z knihy Profesora Paula Claytona (NECH JE VAŠE JEDLO VAŠÍM LIEKOM) (absolventa lekárskej fakulty na univerzite v Edinburgu, navrhnutého tiež na Nobelovu cenu v oblasti medicíny (konkrétne problematiky rednutia kostí). Je bývalý hlavný vedecký poradca vládneho výboru Spojeného kráľovstva pre bezpečnosť liekov a predseda Fóra o jedle a zdraví Kráľovskej spoločnosti medicíny (UK), je v súčasnosti členom Inštitútu pre jedlo, mozog a správanie (Oxford).

Na medzinárodnej úrovni spolupracuje s poprednými lekármi a klinickými vedcami v strediskách klinickej expertízy, navrhuje a dohliada na predklinické a klinické testovanie farmako-výživových zásahov.

- Od roku 2012 asi polovica všetkých dospelých vo Veľkej Británii teda 117 miliónov ľudí mala jedno alebo viac chronických ochorení. Jeden zo štyroch dospelých mal dve alebo viac chronických ochorení.
- Sedem z 10 hlavných príčin úmrtí v roku 2010 boli chronické ochorenia. Dve z týchto chronických ochorení – srdcové ochorenia a rakovina spoločne tvorili takmer 48 % všetkých úmrtí.
- Obezita je závažným zdravotným problémom. Počas rokov 2009-2010 trpela viac ako jedna tretina dospelých (asi 78 miliónov ľudí) obezitou (podľa indexu telesnej hmotnosti [BMI]. Takmer jeden z piatich mladých ľudí vo veku 2 - 19 rokov bol obézny.
- Artritída je najčastejšou príčinou invalidity. Z celkového počtu 53 miliónov dospelých pacientov s lekárskou diagnózou artritídy viac ako 22 miliónov tvrdí, že má kvôli artritíde problémy s bežnými činnosťami.
- Diabetes je hlavnou príčinou zlyhania obličiek, amputácie dolných končatín, ktorú nezavinil úraz, a nových prípadov slepoty u dospelých.
- Americkí občania majú najvyšší pomer medzi omega-6 a omega-3 na západe, a to pre svoju závislosť na rýchlom občerstvení. To vysvetľuje, prečo Američania, ktorí tvoria iba 5 % svetovej populácie, užívajú 50 % svetových liečiv a 80 % z celkového počtu liekov proti bolesti na predpis.

Zdroj: <https://www.cdc.gov/chronicdisease/overview/> a Mayo Clinics 2018

Cieľom tejto elektronickej publikácie je ukázať ako pomerne jednoduchými opatreniami úpravy našich stravovacích návykov a doplnením potrebných výživových doplnkov, upozorňujem, že pravidelne a v správnom pomere, možno dramaticky až o 90% znížiť pravdepodobnosť výskytu takmer všetkých neprenosných tzv. „civilizačných ochorení“ ako sú **srdcové choroby, diabetes, rakovina, demencia, osteoporóza, artritída, poruchy imunitného systému, alergie, autoimunitné ochorenia, neurovývinové poruchy, duševné ochorenia, depresie, úzkostné stavy.**

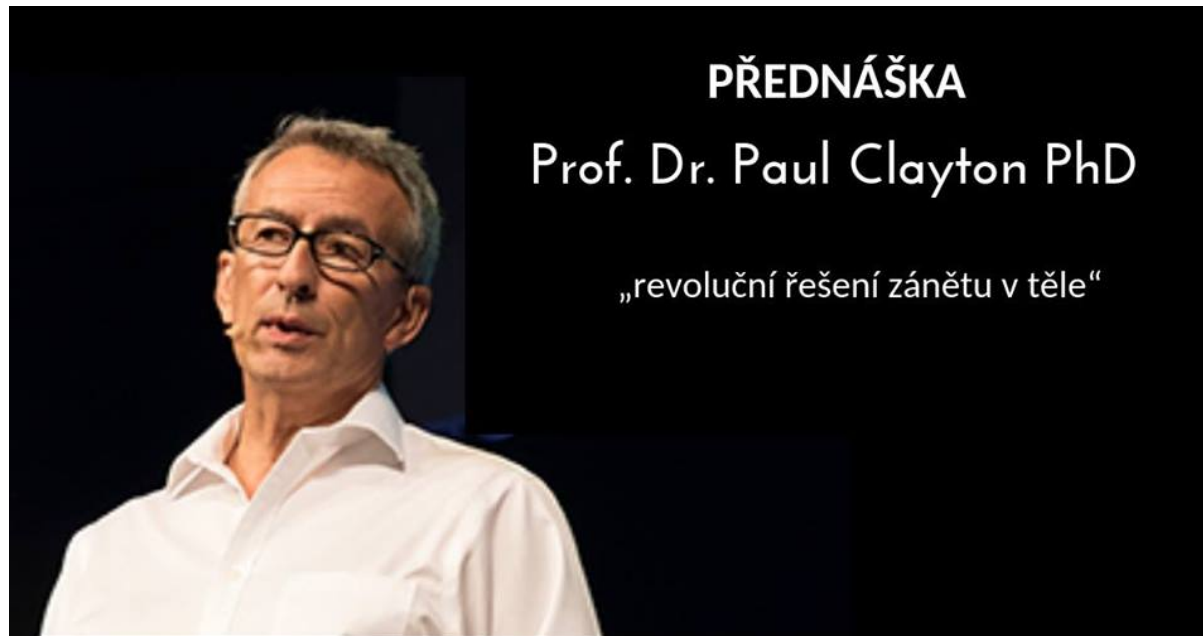
Ak vám to znie neuveriteľne, a takáto reakcia je celkom prirodzená, a tento pocit som najprv mal aj ja, keď som sa zúčastnil na prednáške profesora Claytona v Brne v minulom roku, tak vedzte, že všetko je podložené vedou a vedeckými poznatkami a uvážte tiež, či nestojí pár minút vášho drahocenného času k tomu, aby ste tieto informácie získali, prečítaním nasledujúcich riadkov. Ale nechajme k nám plynúť slová Prof. Claytona PhD

„S liečivami som pracoval ako klinický farmakológ, kým som si v 70. rokoch nezačal uvedomovať, že farmakologické účinky potravín a potravinových výťažkov sú oveľa rozmanitejšie a pre naše zdravie oveľa dôležitejšie, než akékoľvek výrobky farmaceutických firiem.

V posledných 40 rokoch študujem, ako to, čo jeme, ovplyvňuje naše zdravie, ako súčasná strava naše zdravie poškodzuje a ako to môžeme napraviť. Táto kniha ponúka prehľadné informácie o tom, kam sa vedecké poznatky v tejto oblasti v dnešnej dobe dostali. Veľmi malá časť vychádza z mojej vlastnej práce. Väčšinou tu predstavujeme súhrn prác mnohých tisícov ďalších vedcov, ktorí pracujú v laboratóriách a nemocniciach po celom svete a ktorí vytvorili nový liečebný model.

Tento nový model nie je závislý na liekoch, ale využíva jednoduché nutričné nástroje za účelom zníženia výskytu chorôb a podpory schopnosti tela samo sa liečiť (samoliečba). Je to účinnejšie, hospodárnejšie a predovšetkým šetrnejšie než nefunkčné prístupy, ktoré dnes uplatňujeme. A to nám všetkým dáva nádej na lepší a zdravší život.“

Dr. Paul Clayton



Zápal sa zásadne podieľa prakticky na každom chronickom ochorení... reumatoidnej artritíde, Crohnovej chorobe, cukrovke a depresii, tiež na ochoreniach srdca a cievnej mozgovej príhode, hlavných zabijakoch človeka.
Scientific American (2009)

Bohužiaľ, farmaceutický prístup, hoci je často účinný pri potláčaní príznakov ochorenia, zlyhal, pretože nedokázal zabrániť nepredstaviteľnému nárastu degeneratívnych ochorení, ktoré v súčasnej dobe drvivou väčšinou zaplavujú naše zdravotnícke systémy. Všetky neprenosné ochorenia (na rozdiel od infekčných), ako sú

- **srdcové choroby**
- diabetes
- rakovina
- demencia
- osteoporóza
- artritída

- poruchy imunitného systému
 - alergie
- autoimunitné ochorenia
- neurovývinové poruchy
 - duševné ochorenia
 - depresie
 - úzkostné stavy

(tiež známe ako „civilizačné choroby“), sa nám vymkli spod kontroly. Postihujú čím ďalej tým viac z nás a stále v nižšom veku.



Súčasný výskum ukazuje, že väčšina prípadov týchto ochorení - možno až 90 % - je spôsobená životným štýlom a stravovacími návykmi, ktorých sa dá do značnej miery vyvarovať. Nemajú nič spoločné s vlastným starnutím, ktoré je nevyhnutné. Naopak ich vyvoláva chronický zápal, teda ochorenie, ktoré už nevyhnutné nie je. V skutočnosti sa mu dá predchádzať a ľahko ho liečiť.

Tento poznatok viedol k novej zjednocujúcej teórii choroby. Teórii, ktorá za sebou zanecháva **toxické látky [lieky]** a zameriava sa na potraviny - potraviny, ktoré jeme. Je až prekvapivo jednoduchá. Súčasťou veľkej zjednocujúcej teórie choroby je päť základných elementov, z ktorých väčšina je široko uznávaná.

1. „Civilizačné choroby“ sú do značnej miery ovplyvnené životným štýlom a nutričnými faktormi

2. Väčšina týchto chorôb má spoločný základ chronický zápal, teda proces, ktorý poškodzuje a ničí zdravé tkanivá v každom orgáne, ktorý postihne.

3. Tri z kľúčových protizápalových látok v našej strave sú: omega-3 mastné kyseliny, ktoré sa vyskytujú predovšetkým v tučných rybách, polyfenoly cenné živiny vyskytujúce sa v ovocí, orechoch, zelenine a korení a 1-3, 1-6 beta glukány prítomné v kvasinkách a hubách.

4. Štúdiá vývoja stravovania (pozorujúca zmeny v našej strave v priebehu času) odhalila, že hladina každej z týchto protizápalových živín dosiahla minimum. Kritický pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín v našej strave sa znížil o viac ako 90 %, náš príjem polyfenolov sa znížil zhruba o rovnakú mieru, a hladina 1-3, 1-6 beta glukánov v našej strave sa drvivo prepadla. Pretože všetky tri protizápalové látky boli z nášho jedálnička účinne odstránené, nie je žiadnym prekvapením, že sa výskyt ochorení spôsobených zápalom zvýšil. Súčasne sa hladina prozápalových látok v našej strave zvýšila v dôsledku zmien v spôsobe spracovania potravín.

5. Hneď ako sa protizápalové omega-3 mastné kyseliny, polyfenoly a 1-3, 1-6 beta glukány vrátia späť do našej stravy a prozápalové potraviny budú odstránené, výskyt týchto ochorení (u zvierat aj u ľudí) klesne až o 90 %. Staneme sa takmer imúnnymi voči degeneratívnym ochoreniam a oveľa odolnejšími voči infekciám a alergiám. Keď sa tak stane, naša šanca na úspešné starnutie neuveriteľne vzrastie.

Ak chcete zlepšiť svoje šance na dlhý a zdravý život, mali by ste urobiť určité jednoduché zmeny. Vláda nám odporúča jesť viac ovocia, zeleniny a olejnatých rýb, znížiť množstvo vyprážených a grilovaných pokrmov, menej soliť, znížiť spotrebu alkoholu a prestať fajčiť. Ale to všetko je len prvý krok. Ak chcete dosiahnuť dlhodobejšie lepšie výsledky, mali by ste tiež užívať dva základné protizápalové doplnky. Prvým z nich je kombinácia rybieho oleja a polyfenolov a druhým sú látky obsahujúce beta glukány.

Čo je to zápal?

Len veľmi málo nás zomrie na starobu. Drvivá väčšina ľudí ochorie a zomrie predčasne, z takzvaných „prirodzených príčin“, oveľa skôr, než je ich biologická dĺžka života.

Nepatrný ale vzrastajúci počet ľudí, ktorí v zdraví prežívajú do druhého storočia svojho života, ukazujú, že biologická dĺžka nášho života môže byť až **o 30 % dlhšia**, než dnes považujeme za normálne. Ale prečo je dlhý a zdravý život taký ojedinelý? Prečo tak málo z nás využíva svoj biologický potenciál?

Umierali sme predovšetkým na infekcie, hladomor alebo zranenia. Hygiena dvadsiateho storočia, rozvoj spoločnosti, očkovacie látky a pokrok v medicíne zaznamenali významné víťazstvo proti týmto zabijakom, zároveň sa však objavujú známky návratu infekčných ochorení, a to kvôli ľahkomyselnému spôsobu užívania antibiotík a výskytu nových vírusov. Ale aj teraz, sú degeneratívne ochorenia stále hlavnou príčinou chorôb a úmrtí. Farmaceutický priemysel neobjavil liek ani na jedinú z nich, a to z dvoch hlavných dôvodov. Po prvé, je naozaj nevhodné používať lieky na liečbu chorôb, ktoré nie sú spôsobené jednotlivými mikróbmi, ale komplexom metabolických porúch, ktoré súvisia so životným štýlom. Po druhé, dnes nie sú k dispozícii lieky, ktoré by bezpečne riešili chronické, subklinické zápal. Avšak nie všetky zápal sú zlé.

Akútny vs. chronický zápal

Existujú dva základné druhy zápalu akútny a chronický. Akútny zápal je všeobecne pozitívny krátkodobý proces a podieľa sa na liečbe a odstránení potenciálne škodlivých patogénov. Chronický zápal je výhradne negatívny. Zahŕňa niektoré biochemické reakcie, ktoré prebiehajú aj v prípade akútneho zápalu, ale namiesto toho, aby človeka uzdravoval a ničil škodlivé baktérie a vírusy, tlie v ňom niekoľko rokov. Tým spôsobuje pomalú deštrukciu tkanív srdca, mozgu, chrupaviek, kostí a ďalších orgánov, a nakoniec vyústí do degeneratívneho ochorenia.

Dôsledkom chronického zápalu je, že sa rozpúšťa mäkké tkanivo tela a kosti. Ak sa pôsobí v priebehu desiatok rokov pomaly a v malých dávkach (ako sa to deje v prípade chronického zápalu), spôsobuje pomalú a postupnú stratu kostného tkaniva, chrupavky, výstelky stien artérií, kože a ďalších postihnutých tkanív. Tieto straty tkaniva spočiatku postupujú nenápadne, takže si ich človek ani nevšimne, až poškodenie nadobudne taký rozmer, že začne vyvolávať symptómy, ktoré vyústia do zdravotných problémov a problémov spôsobujúcich civilizačné choroby.

A pretože lekári bývajú väčšinou privolaní, až keď sú symptómy zjavné, prichádzajú na scénu vždy neskoro. Sú ako hasiči, ktorí prídu na miesto až vtedy, keď dom zhorel takmer k základom. A keď konečne dorazia, všetko, čo majú, sú farmaceutické produkty, ktoré liečia príznaky, ale nevedia riešiť ich základnú príčinu, a sprevádza ich dlhý a nebezpečný rad nežiaducich účinkov. Mnohí lekári doteraz nepochopili, že takmer všetky symptómy, ktoré liečia, majú spoločnú príčinu i jadro - chronický zápal.

Například chronický zápal vo vnútri kĺbu spôsobuje pomaly narastajúce poškodenie chrupavky, ktoré sa nakoniec prejaví ako artritída - lekársky termín, ktorý jednoducho znamená zápal vo vnútri kĺbu. Ak sa chronický zápal rozvinie v kostiach, postupom času spôsobí osteoporózu. V srdci a tepnách vyvoláva ateróm (cystu) a vysoký krvný tlak, v žilách spôsobuje vaskularizáciu a hemoroidy. V priedušničkách podporuje astmu, v pečeni nakoniec spôsobí hepatitídu a v mozgu bude jednou z príčin depresie a nakoniec sa vynorí vo forme neurodegeneratívnych ochorení, medzi ktoré patrí Alzheimerova a Parkinsonova choroba. Inými slovami, chronický subklinický zápal je kľúčom k takmer všetkým neprenosným ochoreniam. Pretože chronický zápal spôsobuje zákernú a postupnú deštrukciu tkaniva, je dnes považovaný za hlavnú príčinu takmer všetkých chorôb súvisiacich so starnutím, a preto sa spája s rýchlejšim starnutím a je sprievodným javom starnutia.

Vývoj degeneratívneho ochorenia sa dlho považoval za neoddeliteľnú súčasť procesu starnutia, ale teraz vidíme, že povrchné symptómy, ako je stenčovanie chrupavky a kosti, zanášanie tepien a zvrásnenie kože majú len málo do činenia so starnutím samým. Sú to procesy do značnej miery podporované chronickým zápalom, ktorý je vyživovaný životným štýlom a stravou. A preto sa mnohé z týchto povrchných príznakov starnutia strácajú alebo sa menia vo chvíli, keď sa tkanivá začínajú hojiť, ak chronický zápal zastavíme. Ak sa nám to podarí, presunieme sa z rýchlostného pruhu starnutia do pomalého jazdného pruhu, kde sú známky starnutia výrazne odsunuté a zdravý stredný vek sa predĺži o mnoho rokov.

Rozhľadnite sa okolo seba. Všimnete si, že niektorí ľudia vyzerajú na svoj vek oveľa mladšie, zatiaľ čo iní vyzerajú oveľa staršie, než v skutočnosti sú. Ľudia, ktorí starnú rýchlo, nielen staršie vyzerajú, ale majú zvyčajne vyšší krvný tlak, tenšie kosti, vŕzgajú im kĺby, sipia pľúca. A zatiaľ čo kozmetická chirurgia a botox môžu zvrátiť niektoré povrchné známky starnutia, ich účinok je iba kozmetický. Najväčší rozdiel medzi rýchlo a pomaly starnúcimi ľuďmi je v tom, že ľudia, ktorí starnú rýchlo, majú v tele viac chronických zápalov. Niektorí ľudia sú vystavení zvýšenému riziku chronického zápalu a zápalu sprevádzajúceho starnutie.

Máte :

- viac ako 50 rokov?
- Máte nadváhu?
- Držíte často diétu?
- Ste fajčiar alebo trávite väčšinu času v meste, kde ste vystavený znečistenému ovzdušiu?
- Často konzumujete pečené pokrmy, cukrovinky, vyprážené jedlá a produkty rýchleho občerstvenia?

- Bol u vás zistený vysoký krvný tlak alebo akékoľvek dlhodobé ochorenie, ktorého názov končí na „-itída" (čo jednoducho znamená, že ide o zápal)?

Ak ste na niektorú z uvedených otázok odpovedali „Áno“, potom takmer určite máte v tele úroveň chronického zápalu, ktorú musíte ihneď znížiť, ak chcete svoje zdravie dlhodobo ochrániť.

Viac si prečítajte na: www.zdravieplus.com

Kúpiť BalanceOil: <https://www.rodinnekrizovky.sk/zdravie/balance-oil-zinzino/>

Chronický zápal, zápalové starnutie a degeneratívne ochorenia

Chronický zápal bol vždy s nami, ale existujú presvedčivé dôkazy, ale tým, ako sa naša strava zhoršila, najmä počas 20. a 21. storočia, sme sa a stali k chronickému zápalu oveľa náchylnejšími, preto sa degeneratívne ochorenia stávajú čoraz bežnejšími. Preto sa naše verejné zdravie zhoršuje a aplikácia zle navrhnutých liečiv, ktoré sú podávané v neskoršej fáze ochorenia, je veľmi neúspešná. Máme čiastočne účinné, drahé (a toxické) liečivá, ktoré liečia symptómy mnohých našich chorôb, ale nemáme žiadne skutočné lieky - pretože žiaden z dnešných farmaceutických liekov, ktoré sa zameriavajú na chronické zápaly, nie je efektívny a bezpečný. Nesteroidné protizápalové lieky (NSAID) a kortikosteroidy sú silné protizápalové lieky, ale pre preventívne aj dlhodobé užívanie sú príliš toxické. Liek, ktorý by mohol chronický zápal bezpečne zastaviť, by mal mnoho spôsobov použitia.

Chronický zápal je v dnešnej dobe taký rozšírený, že chronické degeneratívne ochorenia sú hlavnou príčinou úmrtnosti a chorobnosti vo svete. A je to čím ďalej, tým horšie.. mnohé výskumy dokazujú, že tieto zdravotné problémy prinesú ešte väčšiu záťaž v budúcnosti.

Najväčšia časť tejto záťaže je spôsobená životným štýlom a výživovými faktormi, čo potvrdil rad štúdií.

Ludia, ktorí jedli „v západnom štýle" stravu bohatú na vyprážené jedlá, sladkosti a rafinované škroby, starli rýchlejšie a umierali v mladšom veku než ľudia, ktorí si privykli na zdravšiu stravu.

Ideálne starnutie (definované ako starnutie bez chronických chorôb je také, ktoré pri testoch fyzickej aj psychickej kondície vykazuje vysoké výsledky sa vyskytovalo takmer výhradne u niekoľkých jedincov, ktorí jedli zdravšiu stravu s dostatkom ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov a rýb. Nie je však veľa ľudí, ktorí konzumujú zdravú stravu, táto zdravá podskupina tvorila len 4 % z celkovej skupiny.

Zápal ovplyvňuje všetky naše tkanivá, ale tiež pôsobí deštruktívne vo vnútri našich buniek. Chronický zápal napríklad spôsobuje intoxikáciu mitochondrií, energetických tovární vnútri našich buniek, ktoré generujú energiu, ktorú využívame, aby sme zostali nažive, zachovali si stálu telesnú teplotu a mohli sa pohybovať. Keď sú mitochondrie vo svaloch poškodené, naše svaly sa stávajú menej efektívnymi a postupne zakrpatievajú, čo prispieva k strate svalovej hmoty spojenej so starnutím, známe ako sarkopénia. Sarkopénia prispieva k metabolickému starnutiu a vzniku metabolického syndrómu a diabetu, čo zase zvyšuje riziko vzniku toľkých chorôb, že sa očakávaná dĺžka života zníži až o 8 rokov.



Zápal tiež skracuje teloméry, čo je veľmi zásadný biologický fenomén, ktorý časom zabraňuje, aby sa bunky delili, takže tkanivá začnú odumierať. Silne protizápalové omega-3 mastné kyseliny a polyfenoly inhibujú (brzdia) chronický zápal a predlžujú teloméry.

Dôkazy prichádzajúce z mnohých strán sú ohromujúce. Redukcia a prevencia chronického zápalu znižuje riziko vzniku degeneratívnych ochorení a maximalizuje vaše šance na dlhodobé zdravie.

Prozápalové a protizápalové výživové faktory

Chronický zápal sa vo svete nikdy nevyskytoval v takom rozsahu, v akom ho vidíme dnes. Nielenže v našej strave konzumujeme oveľa menej protizápalových omega-3 mastných kyselín, polyfenolov a 1-3, 1-6 beta glukánov ako naši predkovia, ale tiež sme vystavení oveľa vyšším hladinám prozápalových zlúčenín. Táto vyššia expozícia je spôsobená moderným spracovaním potravín a spôsobom varenia, u niektorých nadmierou tabaku, alkoholických destilátov a toxínov zo životného prostredia a u mnohých veľmi nízkou úrovňou fyzickej aktivity.

A pretože mnohí z nás trpia chronickým subklinickým zápalom, niet divu, že trvalá akumulácia poškodeného tkanivá nakoniec v mnohých z nás vypláva na povrch ako hlavný zdravotný problém, a že ako starneme, tieto problémy sú ešte hojnejšie. Má to však len málo spoločné so starnutím ako takým, pretože keby sme jedli skutočne protizápalovú stravu, mnohé z príznakov starnutia by sa jednoducho neobjavili, alebo by sa objavili až oveľa neskôr.

Ak chceme premôcť chronický zápal a zlepšiť dĺžku zdravého života, všetko, čo musíme urobiť, je zaradiť do jedálneho hlavné zložky protizápalovej stravy. Dáta ukazujú, že ak tak urobíme, môžeme hladinu zápalu znížiť rýchlo a efektívne.

Spôsob, ako zostať zdravý a spomaliť starnutie, je jednoduchý a univerzálny. Začína sa využívaním nutričných vstupov na oslabenie zápalu a vyvarovaním sa známym prozápalovým činiteľom.

Viac si prečítajte na: www.zdravieplus.com

Kúpiť BalanceOil: <https://www.rodinnekrizovky.sk/zdravie/balance-oil-zinzino/>

Príčiny zápalu. 5 kľúčových faktorov

1. Nerovnováha medzi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami

Odborníci na výživu nazývajú **omega-6** a **omega-3** mastné kyseliny základnými živinami. Ľudské telo ich potrebuje pre mnoho funkcií, od vytvárania zdravých buniek po udržanie zdravého srdca a mozgu. Náš organizmus si ich ale nevie vytvoriť, a preto ich musíme prijímať z potravín, ktoré jeme. Omega-6 mastné kyseliny vyrábajú zlúčeniny, ktoré sú všeobecne **prozápalové**, zatiaľ čo omega-3 mastné kyseliny sa v ľudskom tele rozkladajú, a tak vznikajú živiny, ktoré majú všestranne **protizápalové účinky**.



Práve z toho dôvodu je rovnováha medzi omega-6 a omega-3 masnými kyselinami v strave veľmi dôležitá pri rozhodovaní, či je prostredie vo vnútri nášho tela prozápalové alebo protizápalové. Záznamy ukazujú, že sme po väčšinu zaznamenatej histórie konzumovali omega-6 a omega-3 masné kyseliny v takmer rovnakom množstve, ale okolo roku 1900 sa začali omega-6 masné kyseliny v strave navyšovať, zatiaľ čo omega-3 masné kyseliny ubúdali. V Európe pomer omega-6 a omega-3 masných kyselín vzrástol z 1:1 na 15:1 a v USA ich pomer dosiahol v priemere 25:1. Američania sú teda ešte viac ohrození chronickým zápalom ako my v Európe, a to pomáha vysvetliť, prečo občania spojených štátov, ktorí tvoria iba 5 % svetovej populácie, spotrebúvajú 54% svetových farmaceutických výrobkov, 80 % všetkých liekov proti bolesti na predpis a neprimerané množstvo antidepresív.

Primárnym zdrojom omega-3 masných kyselín v potrave je ALA, ale nie je to veľmi prospešné, pretože naša schopnosť premeniť ALA na dôležitú EPA a DHA je veľmi obmedzená, keď konzumujeme nadmerné množstvo omega-6 masných kyselín. EPA a DHA sa nachádzajú takmer výlučne v tučných rybách, ktoré neprodukujú omega-3 masné kyseliny, ale získavajú ich z morských rias, ktoré tvoria základ morského potravinového reťazca.

Omega-6 masné kyseliny väčšinou získavame v podobe kyseliny linolovej (LA) z rastlinných olejov, ako je kukuričný olej, sójový olej, slnečnicový olej, ako aj z orechov a semien. **Tieto oleje sú lacné**, to je jedným z dôvodov, prečo boli zakomponované do toľkých **spracovaných potravín**. Ale tým, že **výrobcovia spracovávaných potravín vystupňovali pomer omega-6 a omega-3 v našej strave, napáchali na našom zdraví nepredstaviteľné škody.**



Čo je horšie, väčšina zvierat chovaných pre ľudskú spotrebu je kŕmená krmivami na sójovej a kukuričnej báze. Väčšina kráv, ošípaných a hydiny z kliečkových chovov je potom kŕmená kyselinou linolovou a jej prozápalovým metabolitom - kyselinou arachidonovou (AA) - a ich mlieko, mäso a vajcia obsahujú nezdravý pomer omega-6 a omega-3 masných kyselín. Zvieratá, ktoré sa živia trávou, majú lepšiu hladinu omega-3 masných kyselín, ale v dnešnej dobe sa týmto spôsobom trvalo chovajú len

ovce. (Volne chovaná hydina konzumuje viac omeg-3 mastných kyselín a produkuje mäso a vajcia s lepším pomerom omega-6 a omega-3 mastných kyselín ako hydina z klietkových chovov.)

2. Nedostatok ovocia a zeleniny

Ovocie a zelenina sú dôležité, pretože obsahujú, okrem iných zlúčenín **polyfenoly**. Tie v tele vyvíjajú **silné protizápalové účinky**.

Polyfenoly blokujú kľúčové enzýmy podporujúce zápal. Patrí medzi ne COX-1 a COX-2, rovnaké enzýmy, na ktoré sa zameriava mnoho protizápalových liečiv. Blokujú tiež druhý pár prozápalových enzýmov nazývaných LIPOX-5 a LIPOX-8. A čo je snáď ešte zásadnejšie, blokujú tretiu skupinu prozápalových a vysoko deštruktívnych enzýmov zvaných matrixové metaloproteinázy (MMP).

Táto trojaká blokácia má zásadnejší ochranný efekt než ktorýkoľvek farmaceutický liek, pretože MMP sú priamo zodpovedné za poškodenie tkaniva, čo mení chronicky zápal na poškodenie tkaniva následne spôsobujúce degeneratívne ochorenia.

V minulosti jedli ľudia v priemere 9 až 10 porcií ovocia a zeleniny denne. Vzhľadom na vysokú úroveň fyzickej aktivity mali veľkú chuť do jedla. Ovocie a zelenina, ktoré jedli, bolo ekologické a išlo o dedičské odrody, ktoré obsahovali až trojnásobok množstva polyfenolov, než oveľa sladšie druhy ovocia a zeleniny, ktoré jeme dnes. My v priemere konzumujeme asi 3 porcie ovocia a zeleniny denne. Sú to jednoduché počty, znížili sme spotrebu týchto potravín asi o 2/3 a hladina polyfenolov v tom, čo jeme, tiež poklesla asi o 2/3.

To znamená, že náš príjem polyfenolov poklesol približne o 90 %.

Kriticky dôležité protizápalové **polyfenoly** nie sú prítomné v našej strave v dostatočnom množstve. V kombinácii s nadmerným množstvom **omega-6 mastnej kyseliny** oproti **omega-3** v našej strave a v našom tele to vytvára podmienky pre dokonalú zápalovú búrku. Pridajte prozápalové faktory, ako je fajčenie, a prozápalové látky obsiahnuté v spracovaných a nezdravých potravinách, a ste na ceste k zápalovému a zrýchlenému starnutiu.

Na druhej strane, ak vaša strava obsahuje toľko omega-3 mastných kyselín, aby pomohli vytvoriť správne protizápalové hormóny, dostatok polyfenolov, aby zablokovali kľúčové zápalové enzýmy, a dostatok 1-3, 1-6 beta glukánov, aby udržali imunitný systém zdravý, chronický zápal sa minimalizuje a prirodzené uzdravujúce procesy v tele môžu opäť nadobudnúť prevahu.

Ale nezáleží len na tom, čo jeme, je tiež dôležité, ako varíme. A keď sa na to všetko zameriame, podarí sa nám znížiť vystavovanie sa množstvu prozápalových faktorov.

3. Prozápalové metódy varenia: AGE a ALE

Keď sa potraviny, ktoré obsahujú bielkoviny, upravujú pri vysokých teplotách, viaže sa proteín s glukózou či inými cukrami prítomnými v potravinách a vznikajú zlúčeniny, ktorým sa hovorí AGE - konečné produkty pokročilej glykácie.

Veľa potravín pri vysokých teplotách hnedne a táto zmena sfarbenia je znakom produkcie AGE, ktoré sú veľmi prozápalové a prispievajú k starnutiu.



Medzi potraviny, ktoré obsahujú vysokú hladinu AGE aj ALE, patria:

- vysokoteplotne spracované potraviny bohaté na tuky t.j. vyprážené, pečené na ražni, spálené a grilované mäso, hydina a ryby
- rôzne margaríny, údená a nasolené jedlá
- hranolky, lupienky, vyprážené vajcia (bezpečnejšie je jesť vajcia miešané a varené!)
- Spracované potraviny, ktoré sa vyrábajú vo veľkom, teda varené narýchlo, a preto pri vysokých teplotách.
- Medzi ne patrí aj dojčenské mlieko, ktoré sa suší rozprašovaním, a výrobky s vysokým obsahom tuku, ako sú nátierky so smotanovým syrom a majonéza.

Z tohto zoznamu je zrejmé, že väčšina komodít rýchleho občerstvenia je bohatým zdrojom AGE a ALE, a preto rýchlik k zápalovému starnutiu. To je tiež dobrý dôvod, prečo si variť doma svoje vlastné jedlo a pri nižších teplotách. A môžete byť ešte úspešnejší, ak upravíte svoje kuchárske techniky. Tvorba AGE sa výrazne zníži, ak budete potraviny spracovávať vlhkým teplom, s kratšou dobou varenia, piecť pri nižších teplotách a pridávať kyslé zložky, ako je citrónová šťava alebo ocot.

Dobrou správou je, že sa z nás všetkých nemusia stať puritáni. Cieľom je rovnováha.

Ľudia (a ďalšie všežravce) majú radi jedlá s vysokým obsahom tuku a cukru a pre mnohých by bol život bez občasného hamburgeru, torty alebo hranolčiek trochu menej zábavný. Ak vedome vyvažujete tieto jedlá s protizápalovými potravinami a živinami, môžete si ich bez ujmy príležitostne dopriať.

4. Prílišná nadváha alebo obezita

Obezita je jedným z najväčších zdravotných problémov 21. storočia a bola identifikovaná ako príčina číslo dva predčasného úmrtia po celom svete (po dysnutrií). Výrazne zvyšuje riziko chronických ochorení, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, diabetes typu 2, hypertenzia, koronárne srdcové ochorenia, ochorenia pečene a obličiek a rad typov rakoviny. Jej rozmach sa od roku 1980 v mnohých krajinách Európskeho regiónu WHO strojnásobil a počty osôb postihnutých obezitou aj naďalej alarmujúcim tempom narastajú, a to najmä u detí.

Problém s obezitou prehľad

- Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa výskyt obezity v rokoch 1980 až 2008 celosvetovo takmer zdvojnásobil. Podľa odhadov jednotlivých krajín trpelo v roku 2008 viac ako 50 % mužov i žien v európskom regióne nadváhou a približne 23 % žien a 20 % mužov bolo obéznych.
- Podľa posledných odhadov v krajinách Európskej únie postihuje nadváha 30-70 % a obezita 10-30 % dospelých.
- Odhady počtu obéznych dojčiat a detí v európskom regióne Svetovej zdravotníckej organizácie od roku 1990 do roku 2008 trvalo narastali. Viac ako 60 % detí, ktoré trpia nadváhou pred pubertou, ňou bude trpieť aj v ranej dospelosti. Detská obezita je často spojená s kardiovaskulárnymi chorobami, cukrovkou 2. typu, ortopedickými problémami, duševnými poruchami, neúspechom v škole a nižším sebavedomím.

Zdroj: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/dataand-statistics>

Pre niektorých môže byť obezita ďalej spojená so širokou škálou psychických problémov a stresom. Pre spoločnosť ako celok je zdrojom veľkých priamych aj nepriamych nákladov, ktoré znamenajú značnú záťaž pre zdravotníctvo a sociálne zdroje.

Nadváha a obezita sú dnes hlavnými príčinami chronického zápalu. Je to preto, že nadmerné tukové tkanivo (tuky) vylučuje prozápalové hormóny zvané adipocytokíny. V spoločnosti, kde je asi 30 % ľudí obéznych a 62 % má oficiálne nadváhu, sa stala prozápalovosť tuku dôležitou príčinou zlého zdravotného stavu a zrýchleného starnutia. Rozširujúci sa obvod v páse je spojený s vysokým príjmom prozápalových spracovaných potravín s vysokým obsahom cukrov a omega-6 tukov a s našou všeobecne nízkou úrovňou fyzickej aktivity, čo je samo o sebe prozápalové.

Ale nie všetky tuky sú rovnaké. Ak konzumujete dostatočné množstvo **fytonutrientov, ako sú karotenoidy, xantofyly a lipofilné polyfenoly**, vaše tukové tkanivo je chránené a neprodukuje prozápalové hormóny. Tuk chránený týmto spôsobom má svoju obvyklú žltú alebo oranžovú farbu, pochádzajúcu od podobne sfarbených fytonutrientov. Problémy však vznikajú u ľudí, ktorí získavajú tuk z nezdravých (alebo spracovaných) potravín. Tieto nutrične chudobné potraviny obvykle neobsahujú dostatok potrebných fytonutrientov, pričom telesný tuk má potom bielu až perlovú farbu. Tento tuk je prozápalový a nebezpečný.

Vzhľadom na to, že väčšina prebytočného tuku je dnes prozápalová a chronický zápal je tak veľmi škodlivý, nie je vôbec prekvapujúce, že nadváha je rizikovým faktorom pre toľko vážnych zdravotných problémov.

Dobrou správou je, že protizápalový stravovací režim je tiež režim prospievajúci k chudnutiu.

5. Voľné radikály

Väčšina ľudí už počula, že voľné radikály môžu zničiť naše zdravie, ale čo vlastne sú voľné radikály?

Voľné radikály sú nepatrné čiastočky vytvorené v priebehu miliárd chemických procesov, ktoré prebiehajú v ľudskom tele a umožňujú nám žiť. Ľudský organizmus tvoria molekuly, ktoré sa zase skladajú z atómov, a molekuly aj atómy sú obklopené elektrónmi. Elektróny sú zvyčajne spárované, ale pri niektorých reakciách sa môže jeden elektrón oddeliť. Zostávajúci atóm (alebo molekula) sa tak stáva nestabilným voľným radikálom" s jedným nepárovým elektrónom. Aby sa tento voľný radikál stal opäť stabilným, musí si privlastniť elektrón inej molekuly, ale potom sa táto iná molekula stáva voľným radikálom! Táto reťazová reakcia molekúl kradnúcich si navzájom elektróny niekedy spôsobuje tisíce udalostí, pokračuje dlho a dáva priechod ničeniu, kým sekvencia neskončí.

Proces tvorby voľných radikálov sa tiež nazýva oxidačné poškodenie, pretože sa ho často zúčastňujú molekuly kyslíka. Korózia železa, žltnutie tuku alebo hnednutie narezaného jablka sú všetko príklady oxidačného poškodenia / poškodenia voľnými radikálmi.

Keď sú bunky poškodené zápalom, produkujú toxické látky, ktoré spúšťajú uvoľňovanie prebytočných voľných radikálov. Výsledný oxidačný stres ďalej tieto bunky poškodzuje a tento proces uvoľní druhú vlnu zápalových látok. Tento začarovaný kruh poháňa ochorenie aj samotný proces starnutia, ibaže by bola zaistená dostatočná protizápalová a antioxidačná obrana. To dnes uznáva väčšina vedcov. **Vedci z Centra pre životné prostredie a zdravotníctvo v Austrálii sa stotožňujú s aktuálnym znaleckým posudkom, ktorý tvrdí, že starnutie a choroby súvisiace s vekom sú poháňané začarovaným kruhom chronického zápalu vytvárajúceho voľné radikály, ktoré spôsobujú ďalší zápal.**

Ak ste fajčiar, prvá vec, ktorú by ste mali urobiť pre zlepšenie svojho zdravia, je zbaviť sa návyku. Pokiaľ s tým ešte prestať nemôžete, prejdite na e-cigarety, ktoré sa zdajú byť menej škodlivé. Životný štýl, ktorý komplexne chráni zdravie, by mal tiež zahŕňať potraviny a doplnky stravy s vysokou protizápalovou kapacitou. Tieto potraviny a doplnky tiež všeobecne majú antioxidačnú schopnosť, čo robí výber potravín a doplnkov jednoduchším.

CESTA K ŽIVOTNEJ ROVNOVÁHE

kuknite si video

<https://bit.ly/310zv2q>

Zápaly v tele a ich riešenie?
Spoločný menovateľ medzi civilizačnými ochoreniami.

95% ľudí je v nebezpečí!

Konzumácia priemyslovo spracovaných potravín spôsobuje nerovnováhu medzi omega 6 a omega 3 mastnými kyselinami, čo vedie k chronickým zápalom v tele. Konzumujeme mnoho omega 6 a málo omega 3.

Omega 6 MK pôsobia prozápalovo a omega 3 MK protizápalovo.

Správny pomer omega 6 a omega 3 je 3:1

Takýto pomer a nižší zastavuje chronické zápaly v tele!

Odporúčaný pomer omega-6 a omega-3

1:1



Podľa nášho DNA je pomer
1:1

4:1



Do roku 1960 sme pestovali a
doma pripravovali potraviny inak
ako to robíme dnes.

25:1



V strednej Európe je to **25:1!**

4:1



**World Health
Organization**

Svetová Zdravotná Organizácia
odporúča pomer omega-6 a omega-3
mastných kyselín 4:1

**Priemerný Európan pri súčasnom spôsobe stravovania má pomer 15:1 a vyšší
Ako ste na tom Vy?**

OTESTUJTE SA A ZISTITE SVOJ POMER omega 6 : omega 3

BalanceTest je užívateľsky jednoduchý, ale vysoko kvalifikovaný test z kvapky suchej krvi, ktorý meria obsah omega 3 v bunkách a pomer omega 6 a omega 3 mastných kyselín v tele.

Zistite svoj pomer, správny je 3:1 a nižší.



BalanceTest vyhodnocuje nezávislé laboratórium VITAS ANALYTICAL SERVICES v Nórsku.

Užívaním BalanceOil sa 95% ľudí dostáva už po 120 dňoch do pomeru 3:1 a nižšieho, čím získavajú vysokú mieru ochrany organizmu (mozog, srdce a cievy, kosti a kĺby, imunitný systém a ďalšie)

Balans oil je veľmi účinný vďaka vysokej koncentrácii protizápalových polyfenolov

Zinzino BalanceOil je synergická zmes vysoko kvalitného rybieho oleja, bohatá na Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA so špeciálne vybraným extra panenským olivovým olejom s vysokým obsahom polyfenolov. BalanceOil bezpečne upravuje a udržiava hladinu mastných kyselín EPA a DHA a správny pomer mastných kyselín Omega-6 : omega-3 v tele. BalanceOil podporuje normálnu funkciu mozgu, srdca a imunitného systému.



- Normálne funkcie mozgu
- Normálne funkcie srdca
- Normálna funkcia imunitného systému
- Bezpečne a efektívne zvyšuje hladinu EPA a DHA v tele
- Napomáha vyváženiu optimálneho pomeru Omega-6 /Omega-3 mastných kyselín
- Zvyšuje hladiny polyfenolov, a chráni tak krvné lipidy pred oxidatívnym stresom
- Prispieva k normálnej funkcii zraku, normálnej hladine triglyceridov v krvi, k normálnemu krvnému tlaku, normálnej hladine vápnika v krvi, prospieva kostiam, napomáha zdravej funkcii svalov, zdravým zubom a zdravému deleniu buniek

Viac si prečítajte na: www.zdravieplus.com

Kúpiť BalanceOil: <https://www.rodinnekrizovky.sk/zdravie/balance-oil-zinzino/>