



# Královská brožura Záněty v těle





# CHRONICKÝ ZÁNĚT, ZABIJÁK NAŠEHO ZDRAVÍ

Krevní rozbor a vyšetření máte v pořádku, i přesto se cítíte být unavení a vyčerpaní? Bývá to častá obrázek toho, jak vás nenápadně oslabují mikro záněty v těle. Chronický zánět je metlou naší doby. Stojí za většinou chronických a degenerativních onemocnění.

Slovo zánět všichni jistě znáte a během života jste se zřejmě již setkali s jeho projevy jako je otok, zarudnutí či bolest. Akutní zánět nám zachraňuje život, je přirozenou součástí našeho imunitního systému, kdy nás chrání před infekcí, bakteriemi a jinými patogeny a riziky poškození. Je zaměřený na hojení a regeneraci poškozených tkání.



# Rozlišujeme zánět akutní a chronický

**Akutní zánět** reaguje na poranění, úraz či infekci. Jeho cílem je ochrana před toxiny a patogeny a zahojení a vyléčení poškozené oblasti. Cílem je vrátit tělo zpět do rovnováhy.

**Chronický zánět** je zcela odlišný. Přetrvává v našem těle měsíce až roky. Je nenápadný, plíživý a způsoben zejména člověkem a civilizačními vlivy moderního světa jako je strava, stres, chemické prvky, znečištěné ovzduší. Vede k dlouhodobé nerovnováze našeho organismu a tím i k nemocem fyzického i psychického charakteru.<sup>1)</sup>

## Rizika chronického zánětu

Chronický zánět je původcem zdravotních obtíží jako jsou:

Ateroskleróza

Alzheimerova demence

Astma

Záněty trávicího ústrojí

Nádorové bujení

Obezita

Roztroušená skleróza

Chronický zánět se týká téměř všech zdravotních obtíží a je také spojován se stárnutím.



# Tři charakteristické znaky chronického zánětu:

**a) Subklinický** - špatně diagnostikovatelný. Ani CRP testy na záněty nemusí poukázat, protože test nemusí být dost citlivý, zánět může být "jemný".

**b) Chronický** - trvají dlouho, roky i desítky let. Chronický zánět není mnohdy fyzicky pociťován, běžně ho nepoznáme. Tyto záněty jsou však dle výzkumů jedním z největších rizik pro většinu populace.

**c) Systematický** - takový zánět není lokalizován jen na jednom místě v těle nebo na jednom orgánu. Může se projevovat po celém těle a způsobovat dysfunkce různých orgánů. V krajních případech ústí v nemoci srdce, neurodegeneraci, rakovinu, diabetes, chronické nemoci ale i deprese a úzkosti. <sup>3)</sup>

Podle MUDr. Freje „**Akutní zánět je ochrannou a léčebnou reakcí na život ohrožující infekce či poškození. Chronický zánět je nepřiměřenou a nezdravou imunitní reakcí organismu na některé často neškodné faktory, které trvalým působením vedou k poruchám metabolismu a chronické nemoci.**“ <sup>2)</sup>



# Projevy chronického zánětu v těle?

Za tímto typem zánětu se skrývá celá škála příznaků, jejichž příčiny bývají často nespecifikované:

Pocit neustálé únavy a vyčerpání  
Poruchy koncentrace  
Poruchy paměti  
Deprese  
Úzkosti

## **Civilizační nemoci jako jsou:**

Alergie  
Astma  
Atopický ekzém  
Záněty dásní  
Cukrovka  
Obezita  
Nemoci kardiovaskulárního systému

## **Autoimunitní onemocnění:**

Roztroušená skleroza  
Lupénka  
Poruchy štítné žlázy  
Kvasinky  
Revmatoidní artritida  
Lupus

## **Degenerativní onemocnění:**

Záněty v kloubech  
Artróza  
Artritida

Zažívací potíže  
Zánět střev  
Crohnova nemoc  
Syndrom dráždivého tračníku  
Špatná kvalita vlasů a nehtů.





# Rizikové faktory pro vznik zánětu v těle?

Je popsáno mnoho rizikových faktorů pro vznik chronického zánětu. Největší podíl tvoří nesprávná strava a obecně známé protipóly zdravého životního stylu:

Toxické látky a chemikálie

Nekvalitní potraviny

Nevyvážená strava

Nadbytek cukrů a konzervantů

Kouření

Stres

Nedostatek spánku

Nedostatek pohybu

Hormonální antikoncepce

Nadužívání léků a antibiotik <sup>2)</sup>

Dávejte si pozor na dlouhodobé užívání léků, v horizontu měsíců a let. Léky mohou svými nežádoucími účinky poškodit organismus více, než samotná nemoc. Užívání léků je nezbytné v situacích života ohrožujících jako je například akutní infekce či infarkt myokardu, tam mají svůj nezastupitelný účinek. Mnozí lékaři však nemoci léčí jen pomocí léků, aniž by věnovali pozornost dalším faktorům jako je prostředí, životospráva či detoxikace.<sup>1)</sup>

# Ideální cestou jak se bránit je prevence

Při dodržování jednoduchých principů má každý šanci předejít nemocem nebo řešit své dlouhodobé zdravotní potíže. Správnou stravou spolu s dalšími změnami životosprávy, dostatečným spánkem, cvičením, detoxikací a odstraněním stresu a meditací jim můžeme předcházet nebo se jich zbavit, pokud nás již ohrožují.



Úzkosti a deprese

**Chronický  
zánět**

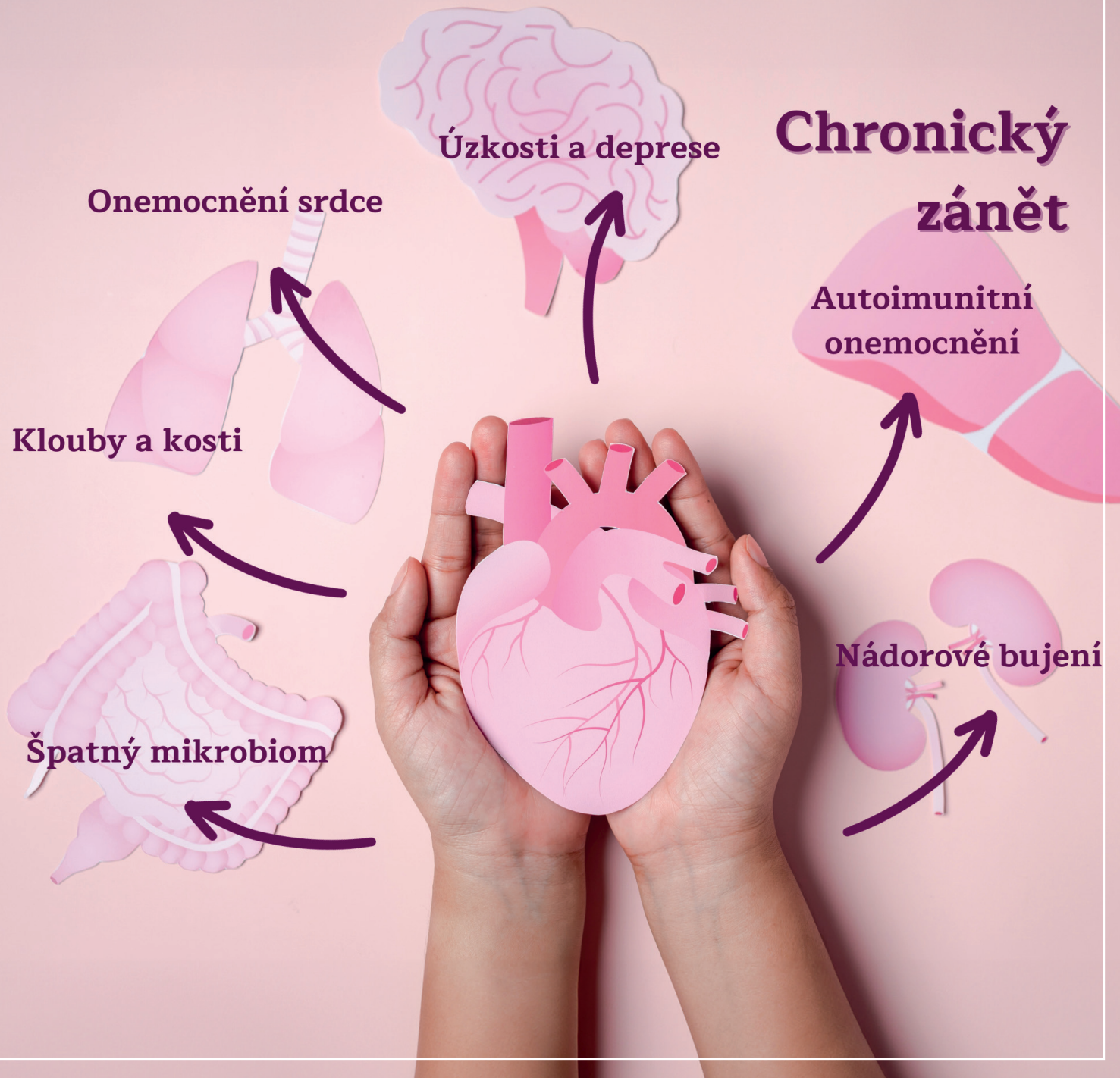
Onemocnění srdce

Autoimunitní  
onemocnění

Klouby a kosti

Špatný mikrobiom

Nádorové bujení





# Za modernizaci platíme chronickými záněty

Chronický zánět je společným faktorem civilizačních nemocí. Ve 20. století začalo docházet ke zhoršenému ovzduší, odklonu od přírody, zhoršené kvalitě stravy, špatné životosprávě. Spolu s vyšší mírou stresu se tyto faktory začaly projevovat ve formě chronických civilizačních nemocí.

## Hlavní trojice vlivů na naše zdraví:

U infekčních nemocí hraje hlavní roli tato trojice:

### **Hostitel**

(sám člověk a jeho  
životní styl)

### **Prostředí**

(vše kolem nás - ovzduší,  
rodina, pracovní prostředí)

### **Mikroorganismy**

(bakterie, paraziti a viry)

I tyto faktory se vlivem průmyslové společnosti začaly více šířit a my jsme tak ohroženější. Průmyslové prostředí totiž vytváří vhodné podmínky pro rychlé šíření bakterií, virů, parazitů znečištěným ovzduším, vodou<sup>1)</sup> nebo přes infikovanou zvěř.

Více o tématu, jak se do našeho těla mohou dostat paraziti si můžete přečíst v blogovém článku: <https://www.kralovstvi-tiande.cz/clanky-paraziti-v-tele.html>



## Faktory podporující zánět

Stárnutí  
Špatná strava  
Nadměrný kalorický příjem  
Rychlé občerstvení  
Konzumace nezdravých tuků  
Vysoký podíl omega-6 tuků  
Ztužený tuk  
Nedostatečný příjem vlákniny  
Cukr, fruktóza, glukóza  
Maso z jatek, červené maso  
Potraviny s vysokým glykemickým indexem  
Slazené nápoje  
Nadměrná konzumace alkoholu  
Nedostatečný spánkový režim  
Deprese, úzkosti, stres  
Obezita  
Kouření i pasivní vdechování kouře  
Nedostatek pohybu  
Znečištěné ovzduší  
Finanční nejistota  
Chemikálie a toxické látky  
Syndrom nemocných budov  
(vlhkost, plíseň, špatné osvětlení)  
Vliv klimatizace  
Nižší vzdělání a společenské postavení

## Faktory působící proti zánětu

Mladší věk  
Protizánětlivá strava  
Snížený kalorický příjem  
Nízký příjem omega-6  
Dostatek omega-3 tuků  
Středomořská strava  
Olivový olej, rybí olej  
Ovoce, zelenina, ořechy  
Libové maso, bio maso, ryby  
Nízký glykemický index  
Dostatek vlákniny  
Kapsaicin (pálivá složka v chilli)  
Tmavá čokoláda, kvalitní kakao  
Česnek, bylinky a koření  
Pravidelný pohyb, intenzivní cvičení  
Alkohol v nízké míře (sklenice  
červeného vína)  
Pravidelný jednodenní půst  
Detoxikace organismu  
Regulace nadměrné tělesné hmotnosti  
Pravidelnosti v rámci životního stylu  
Mateřské mléko

Výše uvedené faktory jsou uvedeny v knize Zánět, skrytý zabiják.<sup>1)</sup>

# Co se děje uvnitř těla?

Jak již bylo zmíněno, chronický zánět je plíživý, velmi nenápadný, často o něm nevíme a může trvat měsíce až roky. Příznaky bývají nejasné, neohraničené a často si na ně pacient zvykne nebo je přisuzuje jiným faktorům.

## K nejčastějším projevům přítomnosti zánětu patří:

Únava

Bolesti v krku

Kožní vyrážky

Ucpaný nos

Chronická rýma

Časté nachlazení

Bolesti hlavy

Zažívací potíže

Nadýmání

Průjem

Zácpa

Bolesti kloubů a svalů

Psychická nepohoda

Úzkost

Deprese

Porucha soustředěnosti

I přes svou nenápadnost způsobuje chronický zánět vážné nemoci, které byly popsány výše. Jde opravdu o téměř jakoukoliv nemoc, na kterou si vzpomenete.

Důvodem, proč vznikají chronické nemoci jsou změny v metabolismu a tkáních, které zánět podporuje. "Chronický zánět poškozují cévní stěnu a urychluje kornatění tepen, snižuje citlivost tkání na inzulín, podporuje tvorbu protilátek proti vlastním tkáním a způsobuje změny střevní mikroflóry."<sup>1)</sup>

Právě rovnováha metabolismu a složení našeho mikrobiomu je ústředním faktorem pro správné fungování našeho organismu.

Prozánětlivé chování, jako je špatná životospráva, kouření, stres apod. poškozují naše buňky, které se nemohou správně adaptovat na změny, a tím dochází k nerovnováze metabolismu. Nerovnováha metabolismu způsobuje chronický zánět.



**Nemoc = příznak vnitřní nerovnováhy, ukazatel toho, že se uvnitř těla něco děje**

### **Hlavní příčiny nerovnováhy:**

Nahromadění škodlivých látek v těle následkem špatné stravy, sedavý způsob života, stres, nedostatek vitamínů, minerálů a stopových prvků (důležité pro vylučování škodlivin z těla).

Nahromaděné škodliviny (toxiny) v našem těle zhoršují činnost jater (čistí krev) a ledvin (rozdává vodu po těle), krevního oběhu a lymfatického systému a urychlují degeneraci organismu. Vedou také k příčinám předčasného stránutí. <sup>1)</sup>

## Ukazatelé zánětu v krvi

### **Omega-3 a Omega-6**

Jako nejprokazatelnější test se jeví měření poměru omega-6 a omega-3 mastných kyselin z krve. Nejedná se o množství hladiny těchto látek v krvi, ale o jejich vzájemný poměr, který určuje, jak moc je tělo náchylné k tvorbě chronických zánětů.

Ideální poměr těchto kyselin omega-6 a omega-3 je 3:1 / 2:1. Tedy omega-6 je vždy vyšší, ale ideálně by hladina měla být nižší než 4:1. V praxi se však setkáváme se silnou nerovnováhou v podobě 20-50:1. <sup>3)</sup>

### **CRP testy**

Známé CRP testy slouží ke zjištění probíhajícího zánětu v těle. Vyžádat si je může pacient u svého všeobecného lékaře. Jeho hodnoty se zvyšují při zánětu, rozpadu buněk a tkání. „Zvýšené CRP v krvi i při normální hladině cholesterolu zvyšuje riziko nemocí srdce a cév, zejména infarktu, až dvojnásobně ve srovnání s CRP v mezích normy a je lepším ukazatelem než například zvýšený cholesterol“. <sup>1)</sup>

V některých případech, kdy je výskyt zánětu jemný, tyto CRP testy nemusí chronický zánět prokázat. <sup>3)</sup>

## Homocystein

Dalším ukazatelem probíhajícího zánětu v těle je podle pana doktora Freje Homocystein, který popisuje ve své knize Zánět, skrytý zabiják, jako malou molekulu, aminokyselinu, která je považována za rizikový faktor mrtvice, infarktu, demence a rakoviny. Spouští zánět v těle a mozku, způsobuje dále kornatění tepen a vyšší srážlivost krve.

## Vitamin D

Rozbor krve může poukázat i na sníženou hladinu vitaminu D. Až 80% populace nemá dostatečné množství tohoto vitaminu, který je klíčový pro imunitní systém a jako prevence proti rakovině.<sup>1)</sup>

**Existuje celá řada dalších testů, kterými jsou lékaři vybaveni, jako je test moči, test na střevní mikroflóru, sedimentace krve, leukocyty, trombocyty, test hladiny cholesterolu atd. I takový života ohrožující zánět lze odhalit v rámci krevních odběrů na preventivních prohlídkách.**





# Chronický zánět jako časovaná bomba

Takový zánět může v těle probíhat měsíce až roky opravdu plíživě, až nakonec bouchne jako časovaná bomba. Chronický zánět nepostihuje jen jeden orgán, ale projevuje se vícero příznaky. Dlouhodobý chronický zánět je způsoben přetrvávajícím akutním zánětem, u kterého nedošlo k odstranění příčiny nebo vzniká jako důsledek chronického dlouhodobého dráždění stresem, chemikáliemi, špatnou stravou.<sup>1)</sup>



## Kdo je chronickým zánětem nejvíce ohrožen?

- Lidé s oslabenou imunitou
- Pacienti s nemocí srdce a cév
- Pacienti s cukrovkou
- Lidé s nadváhou
- Lidé se záněty zubů a dásní
- Pacienti s psychickým onemocněním

- Lidé trpící únavou
- Starší lidé
- Lidé s autoimunitním onemocněním
- Všichni, kteří mají tyto rizikové faktory v rodině



# Prozánětlivá a protizánětlivá strava

## Prozánětlivá strava

Průmyslově zpracované potraviny, polotovary

Uzeniny

Uzené maso

Strava v rychlých občerstveních

Smažená jídla

Průmyslově vyráběné mléčné výrobky

Stolní rostlinné oleje

Ztužené tuky

Margaríny

Bílá pšeničná mouka

Sladké a slané pečivo

Vepřové maso a maso z jatek

## Protizánětlivá strava

Potraviny v přírodním stavu

Luštěniny

Ořechy

Semínka

Některé obilniny

Fermentované potraviny

Včetně mléčných

Zelenina

Ovoce (omezení sladkého a citrusů)

Olivový a rybí olej

Vejce a maso v bio kvalitě

Sladkovodní ryby, některé mořské.<sup>1)</sup>



# Pozor si dejte především na tyto potraviny:

## Pšeničný lepek

Lepek obsažený v pšenici může vyvolávat intoleranci, celiakii, ale i chronický zánět. Zvyšuje střevní propustnost a poškozuje tkáně a orgány i mimo zažívací systém. Znamé autoimunitní zánětlivé onemocnění celiakie je geneticky podmíněné a charakterizované trvalou nesnášenlivostí lepku. Průvodním znakem jsou zánětlivé změny sliznice tenkého střeva. Nedokonalým natrávením lepku vznikají nerozštěpené části, jež aktivují střevní imunitní systém, který naruší ochrannou střevní bariéru. V tenkém střevě dochází ke střevní propustnosti a k poruše vstřebávání všech živin z potravy: vitamínů, minerálů, stopových prvků i vody. K takovému poškození dochází postupně, po několika letech. Dlouho se tato forma intolerance může jevit bezpříznakově. Až 99% lidí s reakcí na lepek si toho není vědoma. Celiakie je spjata s fyzickými obtížemi jako je únava, nadýmání, syndrom dráždivého tračníku, osteoporóza, migréna, nemoci srdce, anémie, revmatoidní artritida, pokles funkce štítné žlázy, rakovina. Patří sem však i psychické potíže jako jsou úzkosti, deprese či poruchy nervového systému.



## Konvenční mléčné produkty

V knize Život bez zánětu se uvádí, že až 70% světové populace nedovede trávit mléko. Mnozí vědci údajně považují intoleranci laktózy a poruchy trávení mléka za přirozenou část vývoje. Mléko je zatěžující potravinou pro náš zažívací systém. Mléko je častým alergenem a spouštěčem zánětů jako jsou nemoc žaludku, zácpa, průjem, kožní projevy, problémy s dýcháním. Průmyslovým zpracováním mléka a jeho pasterizací se ničí nežádoucí mikroorganismy, ale i prospěšné kultury. Mléko se tepelně upravuje, aby se z něj dostali případné bakterie, které přežily i dávky antibiotik.

Nemusíme veškeré mléčné výrobky ze své stravy vyloučit. Pokud kupujete mléko, raději vybírejte nehomogenizované a nepasterizované a pijte jej vždy ideálně teplé. Mezi prospěšnější mléčné produkty patří kefír, bílý jogurt a podmáslí, protože obsahují lépe stravitelné bílkoviny a méně laktózy.<sup>2)</sup>

## Přemíra červeného masa

Rozlišujte mezi bílým (ryby, kuřecí) a prozánětlivým červeným masem (hovězí, vepřové). Červené maso podporuje zánětlivé procesy v těle, zvyšuje riziko kornatění tepen, srdečních poruch, je rizikovým faktorem pro vznik rakoviny a Alzheimerovi demence. Celkově ve vyšší míře vede ke vzniku civilizačních chorob. Mnohá



studie potvrdily, že bezmasá strava nebo strava s nízkým množstvím masa snižuje zánětlivost v těle. Při konzumaci masa se doporučuje vybírat maso v bio kvalitě nebo od farmářů. Drůbež i dobytek se přikrmují hormony a antibiotiky, proto není kvalita mnohdy dostatečná.<sup>2)</sup>

## Co do svého jídelníčku můžete zařadit ihned

### Protizánětlivá kurkuma

Známé koření s protizánětlivými a antioxidačními vlastnosti je hojně užíváno již od pradávna, především v Indii. Účinnou látkou je kurkumin, který zastavuje růst některých bakterií, parazitů a plísní. Existuje přes 2.000 studií, které poukazují na její léčebné působení. Uvádí se i účinky proti Alzheimerově demenci, pozitivní vliv na blokování rakovinných buněk, regeneraci jater a při revma či onemocnění kloubů.<sup>1)</sup>

### Produkt: Glutathione

Doplňek stravy pro podporu imunity a ochranu před škodlivými vlivy okolního prostředí. Antioxidant Glutathion se podílí na zbavování se odpadních látek z těla a brání tělo před autoimunitními reakcemi. Kurkuma zmírňuje zánětlivé procesy v těle a bojuje proti volným radikálům.





## Omega 3 mastné kyseliny

Jak je to s omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami? Obě mastné kyseliny jsou pro lidský organismus důležité a tělo se bez nich neobejde a zároveň si je samo neumí vyrobit. Proto obě tyto složky musíme tělu dodávat, ovšem i tady je potřeba hlídat, jestli převažují ty správné.

Obecným pravidlem platí, že Omega-6 máme nadbytek a Omega-3 nedostatek, ovšem potřebovali bychom mít tento poměr přesně naopak, jak již bylo zmíněno výše u tématu Ukazatel zánětu v krvi.

Omega-6 mastné kyseliny nalezneme v běžně dostupných olejích, které používáme mnohdy na denní bázi jako je slunečnicový, řepkový, palmový olej, sezamový olej, kukuřičný olej. Nadměrný příjem Omega-6 má nežádoucí účinky a vede k chronickým zánětům a v důsledku toho dále k civilizačním chorobám.

Prospěšné omega-3 zmírňují zánětlivé procesy v těle. Zdrojem těchto přínosných kyselin je rybí tuk, olivový olej, ořechy, semínka, především lněné semínko nebo chia semínka a sladkovodní i mořské řasy, dále například dýně a avokádo. Tyto omega-3 přispívají ke správné činnosti kardiovaskulárního systému a k mentálnímu zdraví.

### Produkt: Koncentrát s malinovou šťávou

Doplněk stravy navržený speciálně pro ženy za účelem zmírnění nepohodlí při menstruaci a menopauze, pro zdravá prsa, správné trávení a psychickou pohodu. Tento koktejl zdraví prospěšných látek a živin obsahuje také blahodárné Omega-3 mastné kyseliny v podobě lněného semínka. Len setý podporuje regeneraci trávicího traktu, je užitečnou vlákninou a pomáhá ke kontrole tělesné hmotnosti.





# Závěrem

Při řešení problematiky chronických zánětů bychom měli aplikovat principy čínské medicíny, která je založena na celistvosti a propojení. Zabývá se spojitostmi a vztahy. Mysl, tělo, emoce, každý orgán, ale i prostředí a každou věc dává do souvislostí.<sup>4)</sup>  
Ve zkratce jsme tím, co jíme a čím se kolem sebe obklopujeme.

Myslete na to každý den a převezměte zodpovědnost za své zdraví.

Postupnými krůčky se učte zlepšovat svou denní rutinu a dopřávejte svému tělu pohyb, harmonii a vyváženou kvalitní stravu.



## S přáním mnoha zdraví

Mgr. Adelina Hessová  
Produktový specialista

### ZDROJE:

MUDr. David Frej, Zánět, skrytý zabiják, Eminent, 2015

MUDr. David Frej, Život bez zánětu, Eminent, 2019

Libor Mattuš, Proč je chronický zánět problém číslo jedna a co s ním?, E-book, 2023

E. Douglas Kihn, Čínská medicína pro moderní svět, Arimes, 2023, 978-80-8100-673-9



Přejeme Vám  
pevné zdraví!



7901949839076