

## Co negativně ovlivňuje naše zdraví?

---



### Strava

Už nejslavnější lékař antického starověku Hippokratés před zhruba čtrnácti sty roky prohlásil, že **jsme to, co jíme**. Platí stále, že strava velice významně ovlivňuje naše zdraví. Slyšíme ze všech stran, že uzenyiny zvyšují riziko vzniku některých závažných onemocnění, jako je rakovina střev, cukrovka II. typu a onemocnění srdce. Když ale škvarečky, klobásky a gothajský salám jsou tak dobré, vidíte. Tak prosím alespoň s mírou a jen občas. To samé platí o bílém pečivu. Výživová hodnota prakticky žádná, častá konzumace vede k obezitě, a údajně dokonce ke změně nálad.

Nadměrná spotřeba cukru může způsobit dlouhodobé poškození kolagenu a elastinu, což vede k předčasnému výskytu vrásek, výskytu akné. Možná namítnete, že nejste na sladké, radši chroupáte slané. Ale i na to si dávejte pozor - **sůl zvyšuje krevní tlak a ten má vliv na onemocnění srdce a cév. Kdo hodně solí, koleduje si o infarkt nebo mozkovou mrtvici.**

V seznamu nepřátelských jídel jsou rovněž smažené pokrmy, potraviny s vysokým obsahem mouky a rafinovaných tuků. **Měli bychom se zcela vyhnout konzumaci průmyslově zpracovaných potravin.** Mají nejen vysoký podíl soli, cukru, ale je v nich i nízký obsah vlákniny a jsou plné chemických přísad, jako jsou umělá barviva, aroma nebo stabilizátory. Při zmínce o jídlech z rychlého občerstvení pak padají výživoví poradci přímo do mdlob.

Možná vás překvapí, že nemají rádi ani konzumaci nízkotučných jogurtů. Jedná se totiž často o produkty s přemírou cukru pro vykompenzování ztráty chuti v důsledku odtučnění. Z toho důvodu se koukají přes prsty i na další nízkokalorické produkty.

## Alkohol

To je **nepřítel číslo 1**. Zatímco **občasná sklenka vína či piva k večeři není důvodem k obavám**, jejich časté pití, nebo dokonce konzumace lihovin si může vybrat svou krutou daň.

## Kouření

**Druhý hlavní nepřítel**. Je jednou z **hlavních příčin úmrtí na kardiovaskulární onemocnění a nádorová onemocnění dýchacích cest**. Kromě toho způsobuje **také 13 dalších druhů rakoviny** a mnoho dalších chorob.

Bohužel velmi škodlivé je i pasivní kouření, tedy pobyt nekuřáků v prostředí, kde si jeden nebo víc kuřáků zapaluje jednu cigaretu za druhou. Zvláště nebezpečné je vystavovat cigaretovému kouři děti.

## Nedostatek pohybu

Naši předci neměli moc důvodů proč sedět. Pracovali na polích, pohybovali se v přírodě. Starali se o stavení, o dobytek, o dříví na zimu. Vodu si museli nanosit od studny a je toho samozřejmě mnohem víc.

Pohybovali se v přírodě, na čerstvém vzduchu, v přirozeném terénu a zaměstnávali všechny svaly. Neměli sedavé zaměstnání, nejezdili autem nakoupit 100 metrů od domu. K posezení je nelákaly televize, kino, počítače, divadlo, hudba, časopisy, video, telefony atd. Pokud se posadili, tak k jídlu nebo šití, pletení, výrobě košíků a podobně.

Je prokázáno, že **cenou za nedostatek pohybu je u mnoha lidí obezita a vyšší riziko vzniku civilizačních onemocnění, což vede k předčasnému úmrtí**

## Nedostatek spánku

Nedostatek spánku, zvláště pokud je dlouhodobý, může způsobit celou řadu zdravotních problémů. **Spánková deprivace umí potrápít mysl i tělo**. Dlouhodobé problémy se spánkem pak zvyšují riziko mnoha závažných chronických onemocnění. V extrémních případech vede k celkovému vyčerpání organismu, a dokonce končí smrtí.

Doporučovaná délka spánku je pro dospělého 6 až 8 hodin klidného odpočinku na lůžku. Dodržíte ji?

## Stres

**Skutečným problémem našeho zdraví je stres**. Je to tlak na naši psychiku, který **oslabuje imunitu**. Většina dnešních nemocí u člověka propuká právě v důsledku nadměrného stresu a je vcelku jedno, zda je

krátkodobý nebo dlouhodobý.

Jediný rozdíl je v nemoci, která oslabenou imunitu prolomí. U krátkodobého stresu to bývají nejčastěji virózy a méně vážná onemocnění, u dlouhodobého to může být třeba lupénka, v nejhorším případě i rakovina.

**Snažme se stres co nejvíce vyhánět ze svého života. Přehodnotit priority, získat více klidu a tím pádem lepší podmínky pro zdravý život.**