

# 10 největších viníků, kteří pohánějí chronické záněty a způsoby, jak je zvrátit

 badatel.net/10-najvacsich-vinnikov-ktori-pohanaju-chronicke-zapaly-a-sposoby-ako-ich-zvratit

redakce

28. októbra 2024



(SD Wells, [Natural Wells](#) ) Vítejte na „vyspělém“ Západě, kde většina konvenčních potravin, nápojů, produktů osobní péče a alopatických léků způsobuje záněty – hlavní příčinu většiny nemocí a poškození zdraví.

Miliony lidí chodí k lékaři se zdravotními problémy, nechávají si předepisovat léky, nechávají se očkovat a dávají si dělat všemožné druhy diagnostických testů, jen aby po letech zjistili, že skutečnou příčinou jejich velkých zdravotních problémů byly padělané produkty, které konzumovaly, nanášely na svou kůži, polykali jako „lék“ či vpichovali do ramen.

Zánět může být normální součástí reakce vašeho těla na zranění a cizorodé organismy, jako jsou mikroby a patogeny.

Avšak chronický zánět často zůstává mimo kontrolu, vyvíjí se a přetrvává v průběhu času, což vede k chronickým onemocněním a poškozením, které většina lékařů nikdy „neopraví“, ale pouze

překryje jejich symptomy.

Zatímco akutní zánět je náhlý a dočasný, chronický zánět může přetrvávat měsíce nebo dokonce roky. To znamená, že vaše tělo neustále produkuje zánětlivé látky, i když nehrozí žádné nebezpečí, napadá tkáně, způsobuje poškození orgánů a autoimunitní onemocnění, cukrovku či srdeční choroby.



Zde je 10 hlavních viníků, kteří vedou k chronickým zánětům v těle a časem způsobí různé nemoci a poškození těla:

- (1) Chléb – konvenční chléb je plný emulgátorů, změkčovadel, lepku způsobujícího zácpu a chemických konzervačních látek.
- (2) Mléčné výrobky – konvenční mléčné výrobky obsahují hormony, antibiotika a někdy dokonce hnis.
- (3) Dusičnany, dusitany a glutaman sodný – jedná se o koncentrované soli, které zapálí váš organismus. Často se nacházejí v lahůdkách, čínských jídlech, párcích v rohlíku, instantních polévkách a pikantních chipsech.
- (4) Cukr – zejména bílý, rafinovaný, vysoce zpracovaný kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy.
- (5) Zpracované oleje – myslete na geneticky modifikovanou kukuřici, sóju, bavlníkové semeno a řepku, ze kterých se tyto oleje vyrábějí.
- (6) Chemické pesticidy, herbicidy a geneticky modifikované organismy (včetně Roundupu, glyfosátu a semen z plodin, které jsou geneticky pozměněny tak, že samy produkují pesticidy).

(7) Chemikálie v plastových nádobách a potravinových obalech – vyluhují se do vody, nápojů a potravin, zejména při vícenásobném používání nebo zahřátí.

(8) Antibiotika, vakcíny a léky na předpis – nepřírodní, syntetické, laboratorně vyrobené chemické léky a antibiotika používaná na hospodářských zvířatech k odvrácení nemocí skončí v samotných potravinách z nich vyrobených. Navíc vakcíny často obsahují formaldehyd, rtuť, hliník, antibiotika a jiné kontaminující látky.



(9) Chemikálie ve vodě – myslete na bělidla, fluoridy, léky jiných lidí a toxiny těžkých kovů.

(10) Chemikálie v produktech osobní péče – jde hlavně o hliník, laurylsulfát sodný, mastek a vonné látky, které způsobují alergie a kožní problémy.

### **Přírodní způsoby, jak snížit záněty v těle**

---

Nejlepší způsob, jak začít odstraňovat chronický zánět, je zaměřit se na své konzumní návyky.

Neexistuje k tomu žádná zázračná pilulka nebo jídlo, takže je to všechno o životním stylu a konzumaci (strava se časem stala negativním slovem). Jíst celé potraviny (nezpracované) a v bio kvalitě je klíčové a čím více syrových potravin, tím lépe (samozřejmě kromě masa).

Mnoho potravin a doplňků stravy pomáhá snižovat záněty v těle. Začněme kurkumou.

Kurkuma se zkoumá již celá desetiletí a spojuje se s protirakovinnými, protizánětlivými, antioxidačními a antimikrobiálními vlastnostmi. Zahrňte kurkumu do svého jídelníčku nebo ji užívejte jako doplněk stravy ve formě kapslí nebo tinktury.

Kurkumin pomáhá snižovat záněty při mnoha chronických stavech, včetně zánětlivého onemocnění střev, artritidy a psoriázy.

Dále zvyšte příjem omega-3 mastných kyselin, které se v hojném množství nacházejí v lososu, tuňákovi, doplňcích rybího oleje a konopném oleji. Pomáhají při snižování několika typů zánětů, včetně zánětu v cévách.

Zinek je dalším silným protizánětlivým činidlem. Snižuje oxidační stres, který může vyvolat záněty a rakovinu.

## Závěr

---

Více se dozvíte na stránce [FoodSupply.news](https://www.foodsupply.news), kde získáte aktuální informace o potravinách a doplňcích stravy na snížení zánětů a podporu udržitelného stravovacího režimu.

Také vám doporučujeme přečíst si náš [starší článek](#), který se podrobně věnuje chronickým zánětům v těle.

Autor: SD Wells, Zdroj: [naturalnews.com](https://www.naturalnews.com),  
Zpracoval: Badatel.net



## Související články

---

- Minimálně 90% zpracovaných potravin (i bio) obsahuje řepkový olej, který otupuje mysl a způsobuje obezitu
- Dvě hlavní příčiny chronických onemocnění a síla vašich myšlenek
- Skrytý chronický zánět v těle je obtížné léčit: Jak jej odstranit?
- 6 účinných způsobů, jak snížit inzulínovou rezistenci bez užívání farmaceutických léků