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 uzeniny 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, viďte. 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, aromata 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. Zvlášť 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, zvlášť pokud je dlouhodobý, může způsobit celou řadu zdravotních problémů.**Spánková deprivace umí potrápit mysl i tělo.** Dlouhodobé problémy se spánkem pak zvyšují riziko mnoha závažných chronických onemocnění. V extrémních případech vede k celkovému vyčerpání organizmu, a dokonce končí smrtí.

Doporučovaná délka spánku je pro dospělého 6 až 8 hodin klidného odpočinku na lůžku. Dodržujete 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.