Pozor na nebezpečné potraviny, které způsobují záněty

Proč dnes lidé mnohem více trpí různými zdravotními problémy? Nehledejte chybu v ostatních, ale přímo v sobě! Vy sami hned ráno co vstanete, startujete kolotoč zánětů. Otevřít oči by Vám mohl tento článek. Čtěte však pozorně a začněte, co nejdříve.

Nejdříve si musíte uvědomit, že jen **Vy sami si pod sebou podřezáváte pomyslnou větev**.
Podstata problému začíná totiž už při nakupování. Při výběru zboží se řídíte především cenou a reklamou, kterou jste viděli v televizi. **Proč si sami nepřečtete ty malilinkaté písmenka na zadní straně produktu?** Pravděpodobně tomu nebudete rozumět, protože jste se o to nikdy nezajímali.

Nebudu Vám už déle motat hlavu a povím Vám tvrdou realitu. Více než 80% potravin, které si domů přinesete, jsou **základem pro vznik zánětu v těle**.

Co tedy způsobuje zánět v těle?

Začal bych tím, jak to všechno začalo, když... ... se začala výroba surovin pro výrobu jídel podvádět. Ano opravdu!
Např. mouka se vyrábí z obilných zrn z kterých zbude pouze tzv. **endosperm** (obsahuje lepek...). To dobré jako je klíček a slupka (vláknina) se odstraní. A takhle bych mohl pokračovat dál. Nakonec aby to jídlo mělo nějakou chuť, tak se přidá cukr... Vybírejte opatrně, co kupujete!

Pokud chcete omezit vznik zánětů, doporučuji se Vám vyhnout:

- **cukr (sladidla typu stévie apd. i třtinový cukr) -** způsobuje nerovnováhu v těle a podporuje vznik zánětů. Může za plynatost, zácpy, průjmy a **problémy s klouby**!
- **obiloviny** - obsahují velké množství sacharidu, což vyvolává zvýšenou hladinu krevního cukru, z čehož si můžeme vypěstovat leptinovou a inzulínovou rezistenci.
- **alkohol** - nadměrné pití alkoholu zvyšuje působení oxidantů v těle. Rozkládá tělesné buňky, tkáně - snižuje obranyschopnost imunitního systému a urychluje proces stárnutí.

Co mají společného výše uvedené potraviny se zánětem?
Artritida - **Je zánětlivé autoimunitní onemocnění**, které se **projevuje především zánětem a bolestivostí kloubů** a jejich postupným poškozením, postihuje však i ostatní orgány.

Takže všechno se vším souvisí. Na světě existuje velké množství dalších potenciálně nebezpečných potravin, které škodí tělu a způsobují záněty. Například: luštěniny, oleje, mléčné výrobky....

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 25.9.2014.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/pozor-na-nebezpecne-potraviny-ktere-zpusobuji-zanety*.