



## Záněty a životní styl

Povědomí o vztahu mezi zánětem a chronickým onemocněním přineslo nepřehledné množství dietních doporučení, doplňků stravy a programů životního stylu, z nichž mnohé tvrdí, že nabízejí nové způsoby, jak zlepšit vaše zdraví právě potlačením zánětu. I když je pravda, že vědci odkrývají nové souvislosti a rozšiřují své znalosti faktorů, které mohou přispět k rozvoji zánětu nebo mu mohou pomoci čelit, není prakticky nic převratného ve znalostech o samotném zánětu. Stejně tak se i rozsáhlá medializace "protizánětlivého životního stylu" scvrkává na jednoduché zdravotnické doporučení, které vám mohla dát už vaše babička.

**Záněty a životní styl** . [Zanet\\_a\\_zivotni\\_styl.pdf](#) (627.82 KB)

Ruprich, J., CZVP brno, 3.9.2019