

## Potraviny, které napomáhají bojovat proti Parkinsonově chorobě

Parkinsonova choroba je degenerativní onemocnění nervových buněk ve středním mozku, které rychle ubývá. V poslední době je jedním z nejčastěji zmiňovaných neurologických onemocnění, které může postihnout kohokoli a během krátké doby radikálně změnit a zkomplikovat život. Přinášíme seznam potravin sestavený webem [mujer.hoy](http://mujer.hoy), které mohou napomoci této vážné nemoci zabránit nebo alespoň její prvotní projevy zmírnit.

Zelený čaj blahodárně ovlivňuje léčbu Parkinsonovy choroby, ale i nemocí, jako je roztroušená skleróza nebo Alzheimer.

### 1. Bílé fazole

Bílé fazole jsou velmi bohaté na levodopu. Levodopa má schopnost zlepšit klinické projevy Parkinsonovy choroby, snižuje třes, zlepšuje kvalitu života a snižuje riziko smrti v důsledku choroby. Využívá se i při samotné léčbě, na počátku reaguje okolo 80 % nemocných na podání levodopy pozitivně, jsou patrné výsledky, po třech až čtyřech letech se pozoruje mírný pokles účinku.

Proto je dobré zahrnout fazole do svého jídelníčku. Pokud jste výraznými odpůrci fazolí, můžete je nahradit mucunou, luštěninou pocházející z Indie, která je bohatá na přírodní levodopu. Je rozšířená zejména v Mexiku, Brazílii a Indii.

### 2. Čekanka

Čekanka vyniká vysokým obsahem vlákniny, působí výrazně detoxikačně, zamezuje ukládání nebezpečných těžkých kovů v těle, snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Salátová čekanka obsahuje významné množství kyseliny listové a vitamínu B1. Strava chudá na kyselinu listovou může mít neblahý vliv na rozvoj neurologických příznaků podobných Parkinsonu.

Aby nedošlo k nedostatku kyseliny listové ve vaší stravě, je možné jí doplnit právě čekankou. Čekanka, špenát a tuřín vám pomohou zajistit její dostatečný přísun. Salátovou čekanku můžete smíchat s jiným druhem salátu, zeleninou, mořskými řasami či avokádem a vznikne vám chutné jídlo bohaté na kyselinu listovou a další vitamíny.

### 3. Káva

Pití jednoho a více hrnků kávy denně snižuje riziko rozvoje Parkinsonovy choroby. Káva obsahuje polyfenoly, zejména kyselinu chlorogenovou, což je silný antioxidant, který chrání buňky lidského těla proti volným radikálům a tím posiluje odolnost nervového systému.

Vliv volných radikálů může způsobit škodlivou reakci, poškození DNA, což způsobuje degenerativní poruchy mozku. Studie zabývající se vlivem kávy a kofeinu na zdraví člověka navíc ukázaly, že káva zlepšuje paměť a právě kofein snižuje riziko Parkinsonovy nemoci.

#### **4. Kurkuma**

Kurkuma neboli indický šafrán má blahodárny vliv na funkci mozku. Má výrazné protizánětlivé účinky a blahodárně působí na nervové buňky. Kurkuma podporuje funkci vnitřních orgánů a čistí krev. Patří mezi přírodní antibiotika s protibakteriálním a protivirovým účinkem, má příznivý vliv na mozkovou činnost, brzdí projevy stárnutí mozku a rozvoj stařecké demence či Parkinsonovy choroby. Kurkuma zvyšuje aktivitu nervových přenašečů, čímž usnadňuje přenos mezi nervovými buňkami v nervových spojích.

#### **5. Zelený čaj**

Příznivé účinky zeleného čaje na zdraví jsou známy již od pradávna, přičemž velmi vysoká kvalita čaje a četnost pití tyto účinky výrazně posiluje. Tajemství úspěchu zeleného čaje tkví v obsahu polyfenolových antioxidantů, které chrání neurony. Mezi další účinné látky patří mimo jiné tzv. katechiny, které posilují imunitní systém, působí blahodárně na centrální nervovou soustavu a snižují krevní tlak.

Nedávné výzkumy potvrdily, že účinky zeleného čaje jsou skutečně prokazatelné, což znamená, že čím víc zeleného čaje vypijete, tím lépe jste chráněni před těmito problémy. Zelený čaj blahodárně ovlivňuje léčbu Parkinsonovy choroby, ale i nemocí, jako je roztroušená skleróza nebo Alzheimer. Má antibiotický účinek a napomáhá předcházet poruchám paměti.

#### **6. Jablka**

Pokud sníte jedno červené jablko denně, budete proti Parkinsonově chorobě dobře chráněni. Proč? Za všechno mohou flavonoidy, v tomto případě jsou to antokyany, které mají důležité antioxidační účinky. Tyto sloučeniny pomáhají působit proti poškození buněk nestabilními molekulami kyslíku, nazývanými volné radikály.

Antokyany podporují odolnost cév, brání shlukování krevních destiček, umožňují regeneraci červeného barviva, jsou významným pomocníkem pro zlepšení krevního obrazu. Tyto látky zlepšují přežití a rozlišení nervových buněk. Mezi další ovoce, které obsahuje stejné tělu prospěšné látky, patří například pomeranče, hroznové víno a červené blumy.

vh, [Novinky](#)