



ZDRAVÍ A KRÁSA 10. 05. 2016

Podpora krvetvorby: Co jíst při chudokrevnosti a jak podpořit správnou funkci sleziny

Jednou z nejdůležitějších funkcí krve je přenášet kyslík, který je nezbytný pro správné fungování celého našeho těla. Přenos kyslíku se uskutečňuje Z...

Krev a její funkce

Jednou z nejdůležitějších funkcí krve je **přenášet kyslík**, který je nezbytný pro správné fungování celého našeho těla. Přenos kyslíku se uskutečňuje z plic do buněk a všech tkání lidského těla, kyslík je transportován **pomocí červených krvinek**, v nichž se váže na červené krevní barvivo, **hemoglobin**.

Pokud v tomto procesu dojde k poruše, nejčastěji k **poklesu počtu červených krvinek** a hladiny hemoglobinu, pak se do svalů a dalších orgánů dostává **méně kyslíku**. Zároveň se v nich začne hromadit velké množství **oxidu uhličitého** a lidské tělo začne na nedostatek kyslíku reagovat různými nežádoucími projevy.

Chudokrevnost neboli anémie a strava pro podporu

krvetvorby

Chudokrevnosti je možné předejít **pestrou stravou**, která obsahuje **dostatek železa**, kyseliny listové, vitamínů B12, B2 a B6. Zdravé krvinky udržíte pomocí **vitamínu C**, který přispívá ke snížení únavy a je univerzálním klíčem k vybudování odolnosti organismu.

Co je to krvetvorba

[Krvetvorba](#) je procesem, během kterého se v určitých orgánech lidského těla tvoří buněčné krevní elementy, krvinky a krevní destičky. Tvorba krve začíná u člověka přitom již v období před jeho narozením. Přibližně ve třetím týdnu těhotenství se ve žloutkovém váčku embrya začínají tvořit **krevní ostrůvky a cévní systém**. Dvacátý první den pak začíná **cirkulovat krev** a funguje již i primitivní **oběhová soustava**. Prvním zdrojem krevních buněk je tedy žloutkový vak. Od dvacátého druhého dne se vytvářejí játra, která jsou zpočátku osidlována krvetvornými buňkami. Krvetvornou funkci postupně přebírají zejména **játra** a od dvanáctého týdne se formuje i **slezina**, která postupně přebírá většinu krvetvorby. Dochází k vyzrávání **erytrocytů** a vzniku mateřských buněk bílých krvinek a krevních destiček. Přibližně od dvacátého týdne se krevní elementy začínají vytvářet i v **kostní dřeni**. Tvoří se tak postupně všechny druhy krvinek, erytrocyty, lymfocyty, granulocyty i megakaryocyty (dávající vznik krevním destičkám). S rozvojem **dřeňové krvetvorby** postupně dochází k zániku krvetvorby v ostatních orgánech.

Po narození pak většinu krvetvorné úlohu přebírá **kostní dřeň**. Určitá část krevních buněk se pak po narození tvoří v **lymfatických uzlinách** a tkáních, malá část trombocytů vzniká i v oblasti plic.

Kostní dřeň je jedním z největších orgánů lidského těla a produkuje denně až několik set miliard krevních buněk. Aktivní červená kostní dřeň plní krvetvornou funkci.

Chudokrevnost a její projevy

Chudokrevnost se projevuje únavou a **celkovou slabostí**, bledostí (například bledostí dásní, místy pod nehty, bledostí spojivek). Dalším typickým projevem chudokrevnosti bývá **bušení srdce** a dušnost. **Snížená krvetvorba** se u vás může projevit i bolestmi hlavy, nechutenstvím, obtížemi při polykání, potížemi s vylučováním – zácpa nebo průjem. Chudokrevní lidé mohou pociťovat obtíže s **hučením v uších**, s bolestmi hlavy, mívají problémy se soustředěním nebo bývají nadměrně podráždění nebo naopak apatičtí. Mohou se u nich objevovat krvácivé afity v ústech nebo na jazyku, bolavé ústní koutky apod.

Podpora krvetvorby: Prevence chudokrevnosti a výživová doporučení

Prevencí chudokrevnosti je, zařadit do svého jídelníčku potraviny s **vyšším obsahem železa**, vitamínu B12 a **kyseliny listové**. Důležitá je celkově **vyvážená zdravá strava** s dostatkem vitamínů.

Železo pro podporu krvetvorby

Zcela nepostradatelnou složkou krevního barviva je **železo**. Nedostatek železa vede k tomu, že tělo nezvládá vyrábět **hemoglobin**. Hodně železa je obsaženo v **hovězí** a **jehněčím mase**, zejména v játrech. Najdeme ho i ve **vajíčkách**, **luštěninách**, plodech moře, v sušeném ovoci a **pivovarských kvasnicích**. Železo se vstřebává mnohem lépe při působení vitamínu C.

Vitamin B12 pro podporu krve

Kromě železa má velkou důležitost i **vitamin B12**, který je obsažen výhradně v **živočišných zdrojích**, jako je červené maso, játra, vejce, ryby, mléko a mléčné výrobky.

Kyselina listová pro podporu krve

Zapomínat bychom neměli ani na **kyselinu listovou**, jejím vynikajícím zdrojem v potravě je tmavě zelená listová zelenina, fazole, ovoce, droždí, ořechy, sójové pečivo a pšeničné klíčky.

Byliny jako pomocníci podpory krve

Z léčivých rostlin pomáhá krvetvorbě zejména **echinacea**. Ta podporuje nejen tvorbu bílých krvinek, ale podle některých studií přispívá i k tvorbě červených. Její užívání zvyšuje hladinu hormonu erythropoetinu a přímo tak zvyšuje fyzickou výkonnost. Pro dostavení efektu jsou však nutné velké dávky, které s sebou přináší nepříjemné vedlejší účinky.

K léčení chudokrevnosti se s úspěchem používá také **kopřiva, pampeliška, hořec a jetel luční**. Tyto byliny organismu pomáhají **lépe využít minerály a vitamin C**, který je nutný k léčení chudokrevných stavů.

Kopřiva nebo řebříček pro podporu krve

Podpořit krvetvorbu lze **pitím čajů**, a to popíjením **čaje z listů kopřivy dvoudomé**, šťávy ze syrové **červené řepy** nebo šťávy ze syrových plodů **borůvek**.

Pro podporu krvetvorby si také můžete připravit různé **bylinné směsi**. Třikrát denně se doporučuje popíjet chudokrevným čaj ze dvou stejných dílů **kopřivy dvoudomé** a **řebříčku obecného**.

Přeslička rolní proti chudokrevnosti

Také **přeslička rolní** pomáhá při chudokrevnosti. Naši předkové pojídali přesličku jakožto salát, ale můžete si z ní připravit třeba čaj. Dvě čajové lžičky povařte po dobu deseti minut v šálku vody na mírném ohni a nechte vyluhovat po dobu deseti minut. Čaj popíjejte třikrát denně po dobu čtyř týdnů, potom udělejte měsíční přerušení a kůru průběžně opakujte.

Koupele z jehličí

Při chudokrevnosti pomáhají i **koupele z jehličí**. Jeden a půl kilogramu jehličí dejte do tří litrů studené vody, přiveďte k varu a vařte po dobu půl hodiny, vše pak scedíte do vodní koupele teplé 35 stupňů Celsia. Koupel by měla probíhat po dobu půl hodiny.

Tamaryšek pro lepší srážlivost krve

Velmi silný adaptogen, který rovněž stimuluje tvorbu červených krvinek je **tamaryšek**. Má velice příznivý vliv na obnovu krevních destiček a červených krvinek, zlepšuje chudokrevnost. Jeho užívání se doporučuje pro zlepšení srážlivosti krve.

Réva vinná a podporakrvetvorby

Při chudokrevnosti se rovněž doporučuje **vinná réva**. Způsob jejího užívání je velice široký. Účinné jsou její listy, ale i samotná zrníčka plodů, která snižují cholesterol. Čerstvé listy vinné révy můžeme

přidávat do salátů. Nejkoncentrovanější účinky vinné révy jsou v podobě jejího užívání ve formě **tinktury**. Ve vinné révě jsou obsaženy třísloviny, které mají prospěšný vliv na **pevnost vlásečnic**.

Obdobné látky jako vinná réva najdeme i v **černém bezu**. Mnoho antioxidantů, draslík, hořčík, železo a vlákninu a kyselinu listovou obsahuje **ostružiník a ostružiny**.

Dangšen čili Pazvonek chloupkatý

Dangšen je známý také jako "ženšen chudých" nebo Pazvonek chloupkatý a je možné jej pěstovat i v našich podmínkách. Využívá se především jeho kořen, ale i z listů je možné si připravit ozdravný **lahodný čaj**. Kořen se nejčastěji užívá ve formě **tinktury**, působí na krvetvorbu, ovlivňuje množství bílých i červených krvinek a **vyrovnává nízký krevní tlak**. Užívání dangšenu spolehlivě odstraní potíže se studenými končetinami, celkově posiluje imunitní systém a zlepšuje paměť.



Ženšen a krvetvorba

Ženšen pravý je jedním z nejsilnějších prostředků pro odolnost organismu. Jeho účinky na lidské zdraví jsou poměrně komplexní a pozitivně ovlivňuje i **krvetvorbu, hladinu cukru a inzulínu**.

Rehmanie lepkavá

Sušený kořen **rehmanie lepkavé** pomáhá čistit krev, udržuje žádoucí hladinu krevního cukru a optimalizuje a podporuje tvorbu kostní dřeně. Nejlepší je její využití formou tinktury, můžete si z ní udělat ale i odvar. Jednu **polévkovou lžici mletého kořene** vsypete do čtvrt litru vody a po dobu půl hodiny povaříte. Popijí se jednou denně při vlažné teplotě.

Podpora krvetvorby zlepšením funkce sleziny

Slezina má několik funkcí. Je důležitým článkem **imunitní obrany organismu** a dochází v ní k syntéze protilátek. Slouží také jako **krevní filtr** s velkým množstvím makrofágů, které pohlcují a destruuji poškozené nebo zanikající erytrocyty, leukocyty, bakterie a další materiál. Podílí se na recyklaci železa a funguje jako **rezervoár krve**. Ve slezině se normálně objevuje krvetvorba v průběhu fetálního období, po vytvoření funkční kostní dřeně tvorba krvetvorných elementů ve slezině zaniká a objevuje se teprve, když je v organismu krvetvorných elementů málo.

Abychom **podpořili funkci sleziny**, je velmi důležité dbát na to, aby náš jídelníček obsahoval hodnotné a **krvetvorné potraviny**, které ji rovněž posilují. Špatně fungující slezina se může projevovat vznikem otoků, průjmů, neschopností koncentrace, opakujícími se negativními myšlenkami, starostmi a citovou nestabilitou. Vhodnou stravou však je možné funkci sleziny pozitivně ovlivňovat.

Při potížích se slezinou je vhodné úplně **vyložit ze stravy masité pokrmy**, minimalizovat rovněž příjem **cukrů a tuků**, kořeněného jídla a **alkoholu**.

Zahřívací koření i proso pro podporu funkce sleziny

Funkci sleziny podpoříte „**zahřívacím**“ **kořením**, kterým je především **skořice, muškátový oříšek, zázvor, kardamon** a také již zmiňovaný **ženšen**.

Dá se říci, že slezina miluje **proso**. Proso je obilí, které je bezlepkové, neprodukuje žádný hlen, musí

být však správně připravené, jinak je velice špatně stravitelné. Proso přes noc namočte, několikrát ještě propláchněte a povařte po dobu deseti minut. Takto připravené proso by mělo být lehké a kypré.

Správnou funkci sleziny podporuje i různorodá **kořenová zelenina**, je to třeba mrkev, bílá ředkev, sladké brambory, ale i pastinák a dýně. Další zeleninou, kterou slezinu podpoříte je **květák, česnek, okurky, cibule, pohanka, sojové boby** a luštěniny, případně i klíčky.

Číňané užívají pro podporu krvetvorby a podporu sleziny **bobule Liči**.

Potraviny, které se nedoporučují, protože oslabují krev, jsou:

- tučné, rafinované, umělé potraviny a sladkosti
- příliš vhodné není ani syrové ovoce a zelenina
- vyhýbat byste se měli mlékárenským výrobkům a cukru nebo je jíst pouze málo
- slezině neprospívá ani pivo a káva

Lidé, kteří mají potíže s krvetvorbou, by se také měli vyhýbat nadměrné spotřebě studených nápojů, koncentrovaných ovocných šťáv, především těm z citrusových plodů a z rajčat.