



2.

UŽDEGIMAS – NEKVIESTAS SVEČIAS



DABAR DAUGELIS SUPRANTA, kad vartojamas maistas tiesiogiai veikia mūsų savijautą. Kai kurie iš mūsų pastebėjo, kad nuo vienu dalykų pažvalėja, įgyja daugiau energijos, o nuo kitų spazmuoja skrandį. Bet, tiesą pasakius, ar brokoliai, gūžiniai kopūstai ir avietės tikrai padeda išvengti ligų? Ar kasdien dideliais kiekiais vartodami ciberžolę iš tiesų tapsime sveikesni? Ar čia neperdedama?

Pagal mokslo tyrinėjimus, ne. Gyvename labai įdomiais laikais – kiekvieną ar kas antrą dieną pasirodo vis naujos studijos apie žarnyno florą ir uždegimus, rodančios, kad pakeitę gyvenimo būdą ir mitybą iš dalies galime užkirsti kelią daugybei ligų, tokių kaip infekcijos, širdies ligos, aukštas kraujospūdis, sąnarių skausmas, išsėtinė sklerozė, diabetas, galvos skausmas, aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, odos problemos, miego sutrikimai ir vėžys. Tikra yra tai, kad dedamas burnon maistas daro poveikį iki pat ląstelių lygmens. Besaikis cukraus ar perdirbto maisto vartojimas gali susargdinti, o daržovės, kuriose gausu ląstelių, ryškiaspalviai prieskoniai bei antioksidantų gausios grūdinių kultūrų rūšys gali padėti būti sveikam ir žvaliam.

Prieš susipažindamos su mūsų bičiuliu profesoriumi Stigu Bengmarku vadinome save pozityviomis hipochondrikėmis: domėjomės ligomis ir ieškojome informacijos sveikatos klausimais šiek tiek dažniau, nei įprasta, tačiau į ateitį žvelgėme optimistiškai. Lengva šmaikštauti apie perdėtą rūpinimąsi

sveikata, tačiau nėra paprasta su tuo gyventi. Tiesą pasakius, gal bėgant metams dėl daugelio dalykų pernelyg prisidejavo – dėl vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, reumatizmo ir visokių kitokių negalių. Tada sutikome Stigą. Ir, užuot dejavusios dėl anų ligų, ėmėme nerimauti dėl uždegimo.

Uždegimas, dabar pagalvojote, juk tai neatrodo labai pavojinga?

Nee, mes irgi nustebome. Vis nerimavome dėl gumbų ar surambėjusių sąnarių, bet štai Stigas sukrauna prieš mus didžiulę šūsnį mokslinių straipsnių ir tvirtina, kad būtent uždegimas ir yra tikrasis piktadarys. Na taip, jis, be abejo, šneka ne apie užkrėstą nago odelę, bet apie *chronišką uždegimą*. Ir vis dėlto.

KAS YRA CHRONIŠKAS UŽDEGIMAS?

Visų pirma privalome suprasti, kuo skiriasi paprastas uždegimas nuo chroniško.

Klinikinis *uždegimo* apibūdinimas skamba taip: „Gynybinė kūno reakcija į žalingus veiksnius.“ Pats uždegimas nėra itin sudėtingas reiškinys – tiesiog kūnas natūraliai ginasi nuo nekviestų įsibrovėlių: bakterijų, toksinų ar virusų. Pažeistoji sritis pasitelkia imuninės apsaugos ląsteles, baltuosius kraujo kūnelius, ir šie įvairiais gynybos būdais stengiasi pašalinti pažeidimo priežastį ir ištaisyti ląstelių patirtą žalą.

Kūnas profesionaliai ginasi nuo įsibrovusių bakterijų ir virusų, tad šia prasme uždegimas yra teigiamas reiškinys. Tačiau yra viena išimtis – chroniškas uždegimas. Chroniškas reiškia kažką užsitęsusio ir nesiliaujančio, tad chroniškas uždegimas kūnui yra žalingas, o greitai praeinantis „įprastas“ uždegimas – naudingas. Chroniškas uždegimas – tylus pasalūnas, jis skiriasi nuo skardžiabalsio įprasto uždegimo; jis toks pat santūrus kaip ir garsi švedų aktorė Lisbeta Salander, sunkiai nustatomas. Požymių esama, tačiau jie tokie nežymūs, kad bent jau iš pradžių gali būti sunku juos pastebėti.

CHRONIŠKO UŽDEGIMO POŽYMAI

Ojojjoj!

Nepaaiškinamas nuovargis
Miego sutrikimai
Galvos skausmas
Slenkantys plaukai
Ankstyvas žilimas
Pleiskanos
Spuogai
Nepaaiškinamas odos bėrimas ir paraudimai
Išsausėjusios akys
Skilinėjantys nagai
Išsausėjusi burna ar nekontroliuojamas seilėtekis
Sumenkusios lytinės funkcijos
Nereguliarios menstruacijos
Nepaaiškinamas chroniškas vidurių užkietėjimas ar viduriavimas
Nepaaiškinama osteoporozė
Pasikartojantys nepaaiškinami infekciniai susirgimai ir gripas
Pasikartojanti psichinė depresija
Nepaaiškinamas oro stygius
Prakaituojančios pėdos ir prakaituojantys delnai

Nusiraminkit, aukščiau išvardyti simptomai dar nebūtinai rodo, kad kenčiate nuo chroniško uždegimo. Delnai gali prakaituoti ir jaudinantis, o staigus oro stygius – įprasta reakcija įsimylėjus. Tačiau turint omenyje, kad prieš chroniškas ligas pasireiškia chroniškas uždegimas, ir žinant, kad chroniškų ligų daugėja, tikėtina, jog daugelis mūsų serga chronišku uždegimu, patys to nė nenutuokdami. O pažiūrėjus į vakarietiškos mitybos šalis ir regint rekordiškai išplitus tokias ligas kaip alergijos, reumatizmas, aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, diabetas ir vėžys tenka labai rimtai susimąstyti.

Bet jeigu daugelis mūsų sergame chronišku uždegimu, kodėl nieko nejuntame? Matyt, daugelis manome, kad normalu, jei viduriai visada užkietėję, jei mus kur ne kur paberia ar nežinia kodėl jaučiamės pavargę. Gal paprasčiausiai esame išmokę susitaikyti su savo menkučiais negalavimais, manydami, kad taip ir turi būti. Jeigu taip, tai labai apmaudu, nes

chroniškas uždegimas – svarbi chroniškų ligų dalis, ir šiaandieniniai tyrinėjimai įrodo, kad susirgus viena chroniška liga kyla pavojus susirgti dar ir antra, ir trečia. Tačiau paaiškinimas, kodėl vieno žmogaus ligos prasideda nuo vėžio, kito – nuo diabeto, o trečio – nuo Alzheimerio ligos, dar nerastas.

KAIP KYLA CHRONIŠKAS UŽDEGIMAS?

Grįžkime prie kūno.

Chroniškas uždegimas kyla nusilpus imuninei sistemai. Kiekvieną sykį įkvėpdami į plaučius įtraukiame maždaug penkiasdešimt mililitrų deguonies. Plaučiuose deguonis patenka į kraujo apytakos sistemą ir nugabenamas į kūno ląsteles, kurioms reikia deguonies energijai pasigaminti. Šiame procese sukuriama ne tik gyvybiškai svarbi energija, bet ir tai, kas vadinama *laisvaisiais radikalais*, o jų perteklius sukelia uždegimą ir taip kenkia kūno ląstelėms.

Laisvieji radikalai susidaro ir dėl mūsų gyvenimo būdo. Tarkime, jūs prastai rūpinatės savimi: nesveikai maitinatės, patiriate stresą, numojate ranka į aktyvią gyvenimą, rūkote – tada ląstelėse ir randasi radikalų perteklius, nuo kurio kūnas nesugeba apsiginti, ir tai mažina imuninės sistemos pajėgumą, uždegimas tampa chroniškas.

Antioksidantai gali efektyviai nukenksminti laisvuosius radikalus. Nedidelę antioksidantų dalį mūsų organizmas geba pasigaminti pats, tačiau mums senstant antioksidantų gamyba nuosekliai mažta. Maždaug nuo 25 metų amžiaus organizmas nustoja juos gaminti, ir tada itin svarbu antioksidantų gauti su maistu: daržovėmis, vaisiais ir uogomis. Toliau papasakosime, kad žarnyne esama dviejų rūšių bakterijų: gerųjų bakterijų ir blogųjų bakterijų, tačiau jau dabar galime paminėti, kad būtent gerosios žarnyno bakterijos kaupia antioksidantus, gaunamus su maistu. Todėl galite nesunkiai padėti organizmui apsiginti nuo laisvųjų radikalų ir paskatinti gerąsias žarnyno bakterijas, valgydami didžiules porcijas salotų ir gerdami nuostabius žaliuosius kokteilius. Kituose skyriuose apie tai bus kalbama plačiau.



**Keletas dažniausių
chroniškų ligų yra
Alzheimerio liga, antro
laipsnio diabetas ir vėžys.**