13 Σεπτεμβρίου 2014

Πως να καταπολεμήσετε τις φλεγμονές στο σώμα σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η χρόνια φλεγμονή, ως αποτέλεσμα της κακής διατροφής, του άγχους ή της ρύπανσης, καταστρέφει το σώμα μας όπως ακριβώς θα έκαναν οι τερμίτες σε μια ξύλινη επιφάνεια. Η φλεγμονή μπορεί να εμφανιστεί ως φούσκωμα ή πεπτικά προβλήματα, ως ακμή ή έκζεμα. Μπορεί να βλάψει τις αρτηρίες και να συμβάλλει στην εμφάνιση καρκίνου. Ως διαιτολόγος, χρησιμοποιώ τη δύναμη των ολοκληρωμένων τροφών για να καταπραΰνω τη φλεγμονή.

Παρακάτω περιγράφω μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να καταπολεμήσετε τις φλεγμονές και να αποκαταστήσετε την ισορροπία σας:

1. Ξεκινήστε αφαιρώντας το «πρόχειρο φαγητό» από τη διατροφή σας.

Πολλοί άνθρωποι ακολουθούν μια διατροφή που έχει περισσότερα κοινά με μια εργασία χημείας παρά με ένα φυτό ή ζώο. Η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού μας οδήγησε σε πολλά προβλήματα και η αποφυγή του μπορεί να μας βοηθήσει να

θεραπευτούμε. Πετάξτε από το ντουλάπι σας τα διάφορα σνακ, τα καρυκεύματα και τα έτοιμα τρόφιμα που περιέχουν ανθυγιεινά συστατικά: αν δείτε κάποιο συστατικό που δεν θα το μαγειρεύατε, μην το φάτε.

2. Να έχετε υπόψη ότι δεν μπορείτε να καταπολεμήσετε τη φλεγμονή χωρίς να φροντίσετε τη λειτουργία του εντέρου σας.

Οι ασθένειες του πεπτικού συστήματος και η φλεγμονή είναι 2 επιδημίες που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Ένα υγιές και λειτουργικό έντερο που περιέχει φιλικά βακτήρια κρατά το ανοσοποιητικό σύστημα σε ισορροπία. Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ, ζάχαρης, καφεΐνης και κόκκινου κρέατος – όλα αυτά διαταράσσουν την υγεία του πεπτικού συστήματος. Καταναλώστε προβιοτικά, ψευδάργυρο και πολλές ολοκληρωμένες φυτικές τροφές. Προτιμήστε τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το κομπούχα, το κιμτσί, το ξινολάχανο και το οργανικό μίσο.

3. Δεν χρειάζεται να αποφύγετε εντελώς τα δημητριακά για να καταπολεμήσετε τη φλεγμονή. Φροντίστε όμως να τα επιλέγετε με σύνεση.

Σιγουρευτείτε ότι τα δημητριακά δεν ανεβάζουν απότομα το σάκχαρο στο αίμα σας, γεγονός που αποτελεί τη βασική κινητήρια δύναμη της φλεγμονής. Προτιμήστε τα ολόκληρα δημητριακά όσο το δυνατόν περισσότερο. Καταναλώστε μερίδες από μισό ως ένα φλιτζάνι ανά γεύμα. Δοκιμάστε να φάτε ψωμί φτιαγμένο από φύτρα δημητριακών. Δοκιμάστε κομμένη βρώμη και ζυμαρικά ολικής άλεσης, τα οποία επηρεάζουν σε μικρό βαθμό τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Αποφύγετε δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, σε περίπτωση που σας προκαλούν φλεγμονή.

4. Μάθετε ποιές τροφές δρουν θεραπευτικά για τον οργανισμό σας και ποιές σας βλάπτουν.

Μια τροφή που προκαλεί αλλεργία σε κάποιο άτομο, για κάποιο άλλο μπορεί να λειτουργεί θεραπευτικά. Τα τρόφιμα που θεωρούνται κοινά αλλεργιογόνα, όπως η σόγια, το σιτάρι και το καλαμπόκι, δεν αποτελούν αλλεργιογόνα για όλους. Η ευαισθησία στα τρόφιμα συνδέεται με την υγεία του εντέρου καθώς και του υπόλοιπου ανοσοποιητικού συστήματος. Η εξάλειψη συγκεκριμένων τροφών μπορεί να βοηθήσει να σταματήσει η φλεγμονώδης αντίδραση.

Ωστόσο, πολλά τρόφιμα που είναι αλλεργιογόνα διαθέτουν επίσης αντιφλεγμονώδη δράση, όπως η βήτα γλυκάνη στο κριθάρι. Η σόγια δεν προκαλεί φλεγμονώδη αντίδραση σε όλους, ούτε και οι ντομάτες. Συζητήστε με κάποιον ειδικό προκειμένου να προσδιορίσετε ποιά τρόφιμα σας προκαλούν φλεγμονή, ώστε να μην εξαλείψετε τις τροφές που σας κάνουν καλό.

5. Ξεφορτωθείτε τα πρόσθετα σάκχαρα, αλλά όχι τις φυσικές τροφές που τα περιέχουν.

Η σχεδόν ερωτική σχέση που έχουμε με τα γλυκά είναι μια αιτία που πυροδοτεί την εμφάνιση φλεγμονής στον οργανισμό μας. Η λευκή ζάχαρη, η ακατέργαστη ζάχαρη και ο συμπυκνωμένος χυμός φρούτων αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα κι αυτό οδηγεί σε φλεγμονή. Ωστόσο, τα φρούτα, μια μέτρια δόση θρεπτικών σακχάρων και οι φυτικές ίνες οι οποίες ενισχύουν την υγεία του πεπτικού συστήματος, αποτελούν σημαντικό μέρος μιας αντιφλεγμονώδους διατροφής.

6. Αλλάξτε συνήθειες και αρχίστε να καταναλώνετε αντιφλεγμονώδη λιπαρά οξέα.

Οι τύποι των ελαίων που καταναλώνουμε επηρεάζουν άμεσα τη φλεγμονή, είτε προκαλώντας τη είτε σταματώντας τη. Τα λιπαρά οξέα και τα έλαια επίσης επηρεάζουν τα βακτήρια του εντέρου και το ανοσοποιητικό σύστημα που το περιβάλλει. Καταναλώστε αβοκάντο, ελιές και το έλαιο ψυχρής έκθλιψης που προέρχεται από αυτά. Για σνακ μπορείτε να φάτε ωμούς ξηρούς καρπούς και σπόρους, όπως αμύγδαλα, καρύδια, σπόρους κολοκύθας και κάνναβης. Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες από λίπη ζωικής προέλευσης και απομακρύνετε από την κουζίνα σας τις πηγές των ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, όπως η σόγια και το αραβοσιτέλαιο.

7. Μην παραλείπετε τις πρωτεΐνες σε μια φυτική διατροφή.

Η υιοθέτηση μιας διατροφής με βάση τις ολόκληρες τροφές, τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελεί μια έξυπνη επιλογή για ένα υγιές σώμα αλλά και για τον πλανήτη, έτσι όμως μπορεί εύκολα να ξεχάσουμε τις πρωτεΐνες. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος, γεγονός το οποίο επηρεάζει τη φλεγμονώδη αντίδραση του οργανισμού σας. Φάτε 20 – 30 γραμμάρια πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα. Μερικές πηγές πρωτεϊνών είναι οι εξής: τα φασόλια, το οργανικό τόφου, η σκόνη πρωτεΐνης vegan, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι.

8. Τρώτε καθημερινά πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Το σπανάκι, το λάχανο, το μπρόκολο, τα σέσκουλα, τα λάχανα και γενικώς τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν αντιφλεγμονώδη χλωροφύλλη και είναι γνωστά για την αντιφλεγμονώδη δράση τους. Το λάχανο και τα λαχανάκια Βρυξελλών περιέχουν επίσης ενώσεις με βάση το θείο, οι οποίες μειώνουν τη φλεγμονή. Προσωπικά ξεκινώ τη μέρα μου με χόρτα, είτε σε συνδυασμό με βιολογικά αυγά είτε μέσα σε χυμό λαχανικών.

9. Να θυμάστε ότι ένα γεύμα δεν θα σας βλάψει εφ’ όσον ακολουθείτε σωστό τρόπο ζωής.

Αν έχετε ανάγκη από πραγματική θεραπεία, θα μπορούσατε για κάποιο χρονικό διάστημα να υιοθετήσετε έναν διαφορετικό τρόπο ζωής που θα σας βοηθήσει στην καταπολέμηση των φλεγμονών. Αν όμως απλώς θέλετε να αισθάνεστε πιο ενεργοί και πιο ανθεκτικοί, υιοθετήσετε έναν διαφορετικό τρόπο ζωής σε ένα ποσοστό 75% αφήνοντας χώρο για μερικές απολαύσεις. Το φαγητό αποτελεί μια από τις χαρές της καθημερινότητας και η διατροφή πρέπει να ενισχύει την ψυχή σας όσο και το σώμα σας. Η υπερβολική αυστηρότητα οδηγεί επίσης στην ασθένεια.

10. Χαλαρώστε, η διατροφή σας δεν είναι το παν.

Είστε αυτό που τρώτε, αλλά μια ολιστική προσέγγιση του θέματος προϋποθέτει ότι και οι άλλοι τομείς της ζωής σας βρίσκονται σε ισορροπία. Το στρες κινητοποιεί τη χρόνια φλεγμονή. Δοκιμάστε να κάνετε διαλογισμό, γιόγκα, να ασχοληθείτε με τον κήπο ή κάτι άλλο που να κρατά το μυαλό σας απασχολημένο και να διώχνει το άγχος. Η ασχολία με κάποια δραστηριότητα καθαρίζει το μυαλό σας και μειώνει τη φλεγμονή. Προγραμματίστε τον ύπνο σας όπως ακριβώς προγραμματίζετε τη δουλειά σας και δώστε στο σώμα σας τον απαιτούμενο χρόνο για να θεραπευτεί.

Πηγή:enallaktikidrasi.com