

TYLUS ORGANIZMO

UŽDEGIMAS

SLAPTA PRIEŽASTIS

KODĖL JAUTIESI BLOGAI



**Kaip sumažinti uždegimą
ir susigražinti energiją**

Praktiški įrankiai. Paprasti žingsniai.
Naujas būdas pažinti savo kūną.

óbuolys.

TYLUS ORGANIZMO

UŽDEGIMAS

SLAPTA PRIEŽASTIS

Ši knyga skirta informacijai ir savišvietai.
Ji neatstoja gydytojo konsultacijos, diagnozės ar gydymo.
Esant sveikatos sutrikimams, prieš keičiant gyvenimą
pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu.

TURINYS

IŽANGA. Kodėl jautiesi blogai, nors „tyrimai geri“?	7
1 SKYRIUS. Kas yra uždegimas – ir kodėl jis nėra priešas	15
2 SKYRIUS. Maistas, kurstantis ugnį	25
3 SKYRIUS. Maistas, raminantis sistemą	43
4 SKYRIUS. Žarnynas: organizmo pasienio riba	61
5 SKYRIUS. Gliukozė: energijos žaidimas, kurio nejauti	79
6 SKYRIUS. Nervų sistema: kūnas, gyvenantis kaip pavojuje	91
7 SKYRIUS. Miegas: naktinis organizmo remontas	103
8 SKYRIUS. Judėjimas: vaistas be tabletės (bet ne per daug)	113
9 SKYRIUS. Visceraliniai riebalai ir kepenys: tylus metabolinis uždegimas	123
10 SKYRIUS. Vienatvė, emocijos ir kūnas	135
11 SKYRIUS. Užburtas ratas: kaip viskas susijungia	145
12 SKYRIUS. Kūno signalų abėcėlė	155
13 SKYRIUS. Tyrimai: ką verta aptarti su gydytoju	165
14 SKYRIUS. 30 dienų prieš uždegiminis planas	175
PABAIGA. Naujas santykis su kūnu	185

ĮŽANGA

KODĖL JAUTIESI BLOGAI, NORS „TYRIMAI GERI“?

Regina V., 37 metai

Regina dirba biure, augina du vaikus ir iki šiol neturėjo jokių rimtesnių sveikatos problemų. Tačiau per pastaruosius kelis mėnesius ji pradėjo jausti nuolatinį nuovargį. Ne tokį, kuris visiškai sustabdytų kasdienę veiklą, bet pakankamą, kad taptų pastebimas ir trikdantis.

Rytais ji atsikelia nepailsėjusi. Dienos metu energija greitai krenta, o vakare jaučiasi išsekusi. Prie to prisidėjo ir kiti simptomai: dažnas pilvo pūtimas, sunkiau susikaupti darbe, neramus miegas, kartais – galvos skausmai, taip pat odos problemos – bėrimai, paraudimai ar paūmėjusi aknė. Simptomai nėra stiprūs ar ūmūs, tačiau jie kartojasi beveik kasdien.

Regina kreipiasi į gydytoją. Atliekami įprasti tyrimai – kraujas, geležies kiekis, skydliaukės rodikliai, gliukozė, pagrindiniai uždegimo žymenys. Po savaitės ji gauna atsakymą: visi rodikliai normalūs. Jokių akivaizdžių sutrikimų. Mediciniškai – ji laikoma sveika.

Tačiau jos savijauta nesikeičia. Ji neturi diagnozės, bet taip pat neturi ir atsakymo. Ilgainiui lieka vienas paprastas, bet svarbus klausimas: jei viskas yra „normalu“, kodėl ji nesijaučia normaliai?

SIMPTOMAI, KURIŲ NEGALIMA IGNORUOTI

Reginos situacija nėra išskirtinė. Priešingai – gana tipiška.

Daugelis žmonių šiandien patiria panašius simptomus, kurie nėra pakankamai stiprūs, kad būtų laikomi liga, bet pakankamai nuolatiniai, kad paveiktų kasdienę savijautą. Paprastai tai pasireiškia kaip bendras organizmo „išsiderinimas“: nuolatinis nuovargis, kuris nepraeina net pailsėjus, sunkumas susikaupti, vadinamas „smegenų rūku“, pilvo pūtimas ar virškinimo diskomfortas, neramus miegas, energijos kritimas dienos metu, dažnesni galvos skausmai, padidėjęs dirglumas ar vidinė įtampa, taip pat įvairios odos reakcijos.

Šie simptomai neretai vertinami atskirai. Vienas žmogus kreipiasi dėl nuovargio, kitas – dėl virškinimo, trečias – dėl miego ar odos problemų. Tačiau vis dažniau moksliniai tyrimai rodo, kad tokie iš pirmo žvilgsnio nesusiję požymiai gali turėti bendrą pagrindą. Ir vienas iš dažniausiai minimų procesų – lėtinis uždegimas.

RIBA TARP LIGOS IR SVEIKATOS

Šiuolaikinė medicina yra labai stipri tada, kai kalbama apie aiškiai apibrėžtas ligas. Ji puikiai diagnozuoja infekcijas, traumas, organų pažeidimus ar hormoninius sutrikimus. Kai problema yra aiški, sprendimai dažniausiai taip pat yra aiškūs.

Tačiau egzistuoja ir tokia būseną, kai žmogus nesijaučia gerai, bet kartu neatitinka jokios konkrečios ligos kriterijų. Tokiais atvejais tyrimai dažnai būna normalūs. Nėra pakankamai ryškių nukrypimų, kad būtų galima nustatyti diagnozę, tačiau negalima sutikti, kad organizme nieko nevyksta. Tiesiog pokyčiai dar nėra pasiekę ribos, kurią medicina apibrėžia kaip ligą.

Būtent tada dažniausiai atsiranda nuovargis, koncentracijos stoka, virškinimo problemos ar odos reakcijos. Šie požymiai nėra atsitiktiniai, tačiau ir nėra tokie specifiniai, kad būtų priskirti vienai konkrečiai diagnozei.

Dėl to žmogus lieka tarp dviejų būsenų: jis neserga, bet kartu ir nesijaučia sveikas.

KAS IŠ TIESŲ YRA UŽDEGIMAS

Žodis „uždegimas“ paprastai siejamas su aiškiais ir matomais simptomais – paraudimu, patinimu, skausmu ar karščiu. Tokiais atvejais organizmas reaguoja į traumą ar infekciją, o imuninė sistema įsijungia tam, kad apsaugotų ir atstatytų pažeistus audinius. Tai yra ūmus uždegimas, ir jis yra būtinas.

Problema atsiranda tada, kai šis procesas užsitęsia. Kai imuninė sistema išlieka aktyvi ilgiau, nei reikia, uždegiminis atsakas tampa nuolatinis. Tokia būseną vadinama lėtiniu uždegimu. Jis nėra stiprus ir paprastai neturi aiškių simptomų, tačiau gali veikti visą organizmą.

JAV Nacionalinis vėžio institutas (*National Cancer Institute*) uždegimą apibrėžia kaip organizmo imuninį atsaką į pažeidimą ar dirgiklį. Problema atsiranda tada, kai šis atsakas užsitęsia arba įsijungia be aiškos priežasties. Tokiu atveju uždegimas nebe padeda, o tampa papildomu krūviu organizmui.

KŪNAS SIUNČIA SIGNALUS

Simptomai dažniausiai suvokiami kaip problema, kurią reikia pašalinti. Nuovargis bandomas kompensuoti kofeinu, galvos skausmas – vaistais, virškinimo problemos – atsitiktiniais sprendimais, o miego sutrikimai – bandymu „sutvarkyti miegą“.

Toks požiūris orientuotas į greitą rezultatą, tačiau paprastai sprendžia tik pasekmes. Simptomai nėra atsitiktiniai trikdžiai. Tai signalai. Organizmas neturi kito būdo informuoti, kad kažkas neveikia taip, kaip turėtų. Nuovargis gali rodyti, kad organizmas yra nuolat apkrautas, virškinimo problemos – kad sistema nebesusitvarko su tuo, ką gauna, miego sutrikimai – kad organizmas nebegali atsistatyti.

Taigi, kiekvienas simptomas nebūtinai turi vieną aišką priežastį, bet rodo, kad jis nėra atsitiktinis.

KAS, JEI TAI NE ATSITIKTINUMAS?

Tokie simptomai vertinami kaip atskiri sutrikimai, tačiau vis dažniau moksliniai tyrimai rodo, kad jie gali būti susiję tarpusavyje. Ne todėl, kad juos sukeltų viena konkreči liga, o todėl, kad juos gali veikti tie patys organizmo procesai.

Lėtinis uždegimas yra vienas iš tokių procesų. Jis veikia kečias sistemas vienu metu – imuninę, nervų, hormoninę ir virškinimo. Dėl to simptomai gali būti skirtingi, bet pasireikšti kartu.

To negalima laikyti universaliu paaiškinimu visais atvejais, tai yra modelis, kuris padeda suprasti, kodėl skirtingi simptomai gali atsirasti tuo pačiu metu ir kodėl jie dažnai neišnyksta sutvarkius tik vieną iš jų.

NUO SIMPTOMŲ PRIE SUPRATIMO

Šiame skyriuje aptarti simptomai nėra diagnozė, tačiau jie taip pat nėra atsitiktiniai. Jie gali rodyti, kad organizmas yra nuolat apkrautas ir nebefunkcionuoja taip efektyviai kaip anksčiau.

Lėtinis uždegimas nėra vienintelis paaiškinimas, tačiau jis gali būti svarbi bendro vaizdo dalis. Jis padeda pažvelgti į

savijautą ne kaip į atskirų problemų rinkinį, bet kaip į tarpusavyje susijusią sistemą.

Todėl svarbiausias klausimas tampa ne „kas man yra?“, o „kas mano kasdienybėje palaiko šią būseną?“. Atsakymas negali būti vienas faktorius, tai kelių veiksnių derinys – mitybos, streso lygio, miego kokybės ir fizinio aktyvumo.

Būtent nuo to ir pradėsime kitame skyriuje.

1 SKYRIUS

KAS YRA UŽDEGIMAS — IR KODĖL JIS NĖRA PRIEŠAS

KODĖL VISI PRADĖJO KALBĖTI APIE UŽDEGIMĄ

Per pastaruosius kelerius metus žodis „uždegimas“ tapo vienu dažniausiai minimų terminų kalbant sveikatingumo tema. Jis nuolat pasirodo podkastuose, socialiniuose tinkluose, interviu su gydytojais, mitybos specialistų žodyne.

Apie jį kalba tokie populiariūs sveikatos komunikotojai kaip Stanfordo universiteto neuromokslininkas Andrew Hubermanas, ilgaamžiškumo medicinos gydytojas Peter Attia ar biochemikė Rhonda Patrick. Uždegimas minimas kalbant apie energiją, miegą, sportinį pajėgumą, smegenų veiklą ir bendrą savijautą.

Tai nėra atsitiktinis susidomėjimas. Mokslas iš tiesų vis daugiau dėmesio skiria uždegiminiams procesams ir jų įtakai organizmui. Tačiau kartu atsirado ir kita tendencija – terminas pradėjo gyventi savo gyvenimą už mokslo ribų.

Šiandien „uždegimas“ dažnai vartojamas kaip bendras labai skirtingų simptomų paaiškinimas. Kartais susidaro įspūdis, kad vienas žodis gali paaiškinti beveik viską – nuo nuovargio iki odos problemų ar svorio pokyčių.

Dėl to atsiranda paradoksas: apie uždegimą kalbama daugiau nei bet kada anksčiau, tačiau kartu vis mažiau aišku, kas iš tikrųjų turima mintyse.

DAUG TRIUKŠMO, MAŽAI AIŠKUMO

Kai mokslinis terminas tampa populiarus, jis neišvengiamai supaprastinamas. Tas pats nutiko ir su „uždegimu“. Kartu su šiuo terminu atsirado ir sprendimų banga – priešuždegiminės dietos, „detoksikacijos“ programos, papildai, žadantys sumažinti uždegimą, ir įvairūs metodai, siūlantys greitą rezultatą. Toks požiūris patrauklus, nes jis paprastas. Sukuriamas įspūdis, kad egzistuoja tiesioginis vieno veiksmo ir vieno rezultato ryšys. Tačiau biologiniai procesai retai veikia taip linijškai.

Mokslas apie uždegimą yra daug sudėtingesnis. Jis apima imuninės sistemos veiklą, medžiagų apykaitą, nervų sistemą ir daugelį kitų procesų. Todėl bandymas jį redukuoti iki vieno sprendimo paprastai praleidžia svarbiausią dalį – priežastis.

Problema nėra ta, kad apie uždegimą kalbama per daug. Problema ta, kad dažnai kalbama per siaurai.

KAS IŠ TIESŲ YRA UŽDEGIMAS

Medicinoje uždegimas turi gana tikslų apibrėžimą. Jis laikomas imuninės sistemos atsaku į pažeidimą, infekciją ar kitą dirgiklį. Šį apibrėžimą pateikia tokios institucijos kaip JAV Nacionalinis vėžio institutas, taip pat jis vartojamas klinikinėje praktikoje visame pasaulyje.

Vadinasi, uždegimas yra ne problema, o procesas.

Organizmui aptikus grėsmę, imuninė sistema aktyvuojasi. Ji siunčia signalus, mobilizuoja ląsteles ir pradeda procesus, padedančius pašalinti pažeidimo priežastį bei atkurti audinius. Ši reakcija yra būtina išgyvenimui. Be uždegimo organizmas negalėtų apsiginti nuo infekcijų ir negalėtų gyti.

Problema atsiranda ne tada, kai uždegimas vyksta, o tada, kai jis užsitęsia ilgiau, nei reikia.

KAIP VEIKIA ŪMUS UŽDEGIMAS

Paprasčiausias būdas suprasti uždegimą yra pažvelgti į kasdienę situaciją. Įsipjovus pirštą, per kelias minutes atsiranda paraudimas, šiluma, patinimas ir kartais skausmas. Šie požymiai nėra atsitiktiniai – tai aktyvus organizmo atsakas. Į pažeistą vietą siunčiamos imuninės ląstelės, išsiskiria signalinės molekulės, padidėja kraujotaka. Visa tai padeda neutralizuoti galimas bakterijas ir pradėti gijimo procesą.

Svarbiausia šio proceso dalis yra tai, kad jis turi aiškią pabaigą. Problemą išsprendus, uždegiminis atsakas išsijungia. Organizmas grįžta į įprastą būseną.

Tai yra pagrindinis principas: uždegimas įsijungia tada, kai reikia, ir išsijungia tada, kai nebereikia.

KADA UŽDEGIMAS NEBEIŠSIJUNGIA

Ne visada šis procesas veikia idealiai. Kartais organizmas gauna pakankamai daug signalų, kad išliktų aktyvus ilgą laiką. Tokiu atveju uždegimas tampa nebe laikina reakcija, o nuolatiniu fonu. Ši būseną vadinama lėtiniu uždegimu. Ji neturi aiškos pradžios ar pabaigos. Ji nevyksta staiga. Formuojasi palaipsniui – per daugelį paprastų, kasdienių veiksmų.

Svarbiausia suprasti, kad tai nėra „gedimas“. Tai yra adaptacinė reakcija į aplinką, kuri ilgai neišsilaiko, tampa per dažna arba per ilga.

Problema čia nėra pats signalas. Problema yra tai, kad jis neįsijungia.

KAS VYKSTA ORGANIZME

Šiuos procesus galima matyti ir biologiniu lygmeniu. Imunitinės sistemos ląstelės išskiria signalines molekules – citokinus, t. y. baltymus, kurie reguliuoja uždegiminį atsaką. Esant trumpalaikiai reakcijai, šie signalai yra tikslūs ir laikini. Tačiau ilgai neišsilaiko net ir nedidelis jų perteklius gali palaikyti nuolatinį aktyvumą.

Medicinoje šiam aktyvumui vertinti naudojami tam tikri rodikliai, pavyzdžiui, C reaktyvinis baltymas (CRP). Dideli jo kiekiai paprastai rodo ūmų uždegimą, tačiau tyrimai rodo, kad

Skaitykite likusius
172 iš **192** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

VISI TYRIMAI GERI. TAI KODĖL JAUTIESI TAIP BLOGAI?

Nuolatinis nuovargis. Smegenų rūkas. Pilvo pūtimas. Neramus miegas. Energija, nuotaika ir oda – tarsi viskas po truputį išsiderino. Kreipiesi į gydytoją, bet atsakymas tas pats: „Viskas gerai“.

Tu nesergi. Bet ir nesijauti sveikas.

Dažnai už tokios savijautos slypi tylus žemo laipsnio uždegimas – procesas, kurio nematyti atlikus įprastus tyrimus, bet kuris veikia visą kūną. Jį kursto ne viena priežastis, o visa sistema: maistas, žarnynas, cukraus svyravimai, stresas, miegas, judėjimo trūkumas ir net vienvė.

Ši knyga – ne apie dietas ar detoksikaciją. Tai ramus, aiškus vadovas, kuris paaiškina, kas iš tikrųjų vyksta tavo kūne, parodo, kaip atskiri simptomai susijungia į vieną sistemą, ir pateikia paprastą 30 dienų planą, kaip sumažinti uždegimą ir susigrąžinti energiją.

Tu neprivalai būti tobulas – tik nustoti kasdien kurstyti ugnį.




**Skaityk.
Komentuok.
Sek.**

linktr.ee/obuolys.lt

