

SINDROM
kronične
UTRUJENOSTI
?!



STE NENEHNO UTRUJENI?

Zagotovo ste že kdaj slišali za **sindrom kronične utrujenosti (SKU)**. Gre za kronično bolezen, za katero je značilna skrajna utrujenost, ki traja **več kot šest mesecev** in je ne moremo povezati z drugo boleznijo oz. zdravstvenim stanjem. Glavna značilnost te bolezni je pravzaprav prav ta, da je na žalost **ni mogoče diagnosticirati** z laboratorijskimi testi in jo lahko potrdimo šele takrat, ko izključimo druge možne vzroke dolgotrajne **telesne in psihične izčrpanosti**.



Če se sprašujete, **zakaj ste nenehno utrujeni** in ne poznate pravega vzroka za to, obstaja velika verjetnost, da gre za sindrom kronične utrujenosti. Čeprav si strokovnjaki niso enotni, zakaj pride do tega sindroma, pa se v zadnjem času kronična utrujenost vse pogosteje povezuje z **raznimi vnetnimi procesi** v telesu in **izčrpano nadledvično žlezo**.



Pri kronični utrujenosti je vsekakor zelo pomembna tudi **kakovost spanja, prehrana, hormonska uravnoteženost, telesna aktivnost, duševni stres in genetika**. Vse to vpliva na raven hormonov v našem telesu, ki slabšajo naše splošno počutje ter nas dolgoročno izčrpavajo.

Posledice dolgotrajne kronične utrujenosti so nemalokrat povezane tudi z **depresijo, nespečnostjo, slabšo koncentracijo, bolečinami in oslabljenim imunskim sistemom**. Obup, tesnoba in jeza so pogosti čustveni odzivi ljudi, ki se borijo s sindromom, kar lahko privede tudi do napetih odnosov s prijatelji in družino, še posebej, če bolezen ostane **nediagnosticirana** in **nezdravljena**.

Na srečo obstaja veliko načinov, kako si lahko pomagamo tudi sami, saj s pravilnimi ukrepi lahko precej **omilimo sindrom kronične utrujenosti** in **bolje izkoriščamo svojo energijo**. Tokratna E-knjiga vam bo v pomagala, da boste spoznali, katere spremembe je smiselno uvesti v vaše življenje, ko se vam zazdi, da ste že utrujeni od utrujenosti. Pomembno je da **ne odlašate** in da **ukrepate pravočasno**.



E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.

Vsakršno kopiranje in objavljanje vsebine je prepovedano.

www.futunatura.si

OPOZORILO: Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.

SIMPTOMI KRONIČNE UTRUJENOSTI

Medtem, ko izraz "kronična utrujenost" že dokaj jasno izraža, za kakšno stanje gre, pa utrujenost še zdaleč **ni edini znak oz. simptom tega sindroma**. Kronična utrujenost se običajno začne z gripi podobnimi simptomi, toda za razliko od gripe lahko traja precej dlje ali pa **celo vse življenje**.

Poleg močne izčrpanosti ne spreglejte tudi drugih pogostih simptomov, ki so značilni za sindrom kronične utrujenosti (SKU):



BOLEČI SKLEPI

Bolečine se selijo iz enega mesta na drugega in niso posledica obrabe.



NEZBRANOST

Nezbranost in slaba koncentracija, ki brez vzroka traja že dlje časa.



SLAB SPOMIN

Če dlje časa veliko pozabljate in je vaš spomin slabši, je lahko vzrok SKU.



MRZLICA

Bodite pozorni, če pogosto občutite kurjo polt in vas mrazi po telesu.



BOLEČE MIŠICE

Bolečine v mišicah, ki niso posledica poškodb in se selijo po telesu.



ZNOJENJE

Povečano znojenje in nočno potenje, sta prav tako zelo pogosta simptoma.



GLAVOBOLI

Pogosti in močni glavoboli ter migrene so lahko znak za alarm.



BEZGAVKE

Bodite pozorni na povečane bezgavke, ki lahko tudi boljjo na otip.



ČREVESJE

Težave z želodcem in črevesjem ter zelo pogoste prebavne težave.

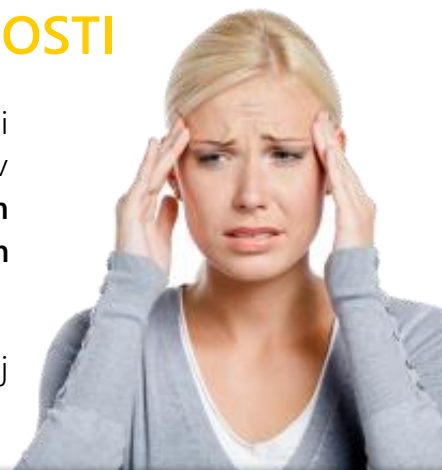
Tipični simptomi, ki spremljajo sindrom kronične utrujenosti so prav tako znatne spremembe v stopnji **razdražljivosti, nihanje razpoloženja, napadi panike, tesnoba in depresija**.

Po študiji, objavljeni v publikaciji Family Practice, naj bi bilo več kot 30% posameznikov s SKU **klinično depresivnih** in od tega okoli 20% primerov **nagnjenih k samomorilnosti**. Ti zaskrbljujoči podatki predvsem kažejo na to, da čustvenih in duševnih simptomov sindroma kronične utrujenosti nikakor ne smemo prezreti. Prav tako pa mora zdravljenje bolezni vključevati **um, telo in duha**.

VZROKI ZA SINDROM KRONIČNE UTRUJENOSTI

Vzrok za SKU je še vedno neznan in raziskovalci še ugotavljajo, kaj so glavni razlogi za sindrom. Nekatere ugotovitve kažejo, da bi bila bolezen lahko v veliki meri povezana s **hormonskim neravnovesjem, slabim odzivom imunskega sistema, virusnimi okužbami, kroničnim nizkim krvnim tlakom in s pomanjkanjem določenih hranil**.

Prav tako je bilo z nekaterimi raziskavami ugotovljeno, da k SKU precej pripomore tudi **oksidacijski stres, celiakija in druge alergije na hrano**.



PREMAGAJTE KRONIČNO UTRUJENOST V 5 KORAKIH!

Konvencionalni načini zdravljenja se pogosto osredotočijo na obravnavanje **simptomov in ne vzrokov** težav. Ljudem, ki trpijo za SKU so zato pogosto predpisani antidepresivi in uspavalne tablete, ki v mnogih primerih prinašajo **še slabše stranske učinke od dejanskih prvotnih simptomov**.

Precej učinkovitejše so lahko naravne metode, na **primer dodajanje B kompleksa v prehrano, prehrana bogata z magnezijem in kalijem ter izločanje alergenov**. Glede na študijo, objavljeno v Journal of Alternative and Complementary Medicine, so naravne metode, kot je **akupunktura, meditacija, uživanje magnezija in l-karnitina** precej bolj obetajoče metode pri zdravljenju SKU in fibromialgije.

V nadaljevanju vam bomo predstavili **5 ključnih korakov za premagovanje SKU**.



1. IZ JEDILNIKA IZKLUČITE HRANO, NA KATERO STE OBČUTLJIVI

Vedno več raziskav kaže na povezavo med **alergeni v hrani in sindromom kronične utrujenosti**. **Alergije** na nekatera živila, cvetni prah, kovine in druge okolijske toksine povzročajo vedno večje število posameznikov, ki so kronično utrujeni.

Študija, objavljena v **Scandinavian Journal of Gastroenterology**, je pokazala, da so alergije na hrano, fibromialgija in kronična utrujenost povezane. Raziskovalci verjamejo, da se glavni krivci skrivajo tudi v bakterijah, kot je **kandida, heliobakterija pylori ter glutenu in kazeinu**, ki poleg težav s prebavo negativno vplivajo na celotno počutje in povzročajo dolgotrajno izčrpanost telesa.



Gluten in drugi alergeni v hrani

Gluten je zagotovo eden **najpogostejših alergenov**, ki je prisoten v naši vsakdanji prehrani. Če ste kronično utrujeni, je smiselno, da za nekaj dni oz. tednov iz prehrane izključite hrano, ki vsebuje gluten, kot so **živila iz pšenične moke**, prav tako pa se izogibajte **oreščkom, arašidom, mlečnim izdelkom, laktozi, soji, školjkam in kvasu**. Ti alergeni so nemalokrat krivci za slabše počutje in utrujenost.



Kandida

Glede na študijo, objavljeno v Journal of Orthomolecular Medicine, je kar 83% udeležencev, ki so prakticirali **protikandidno dieto**, doseglo **zmanjšanje simptomov**, ki so povezani s sindromom kronične utrujenosti. Pri protikandidni dieti je ključno, da iz prehrane izključimo vsa **živila, ki hranijo kandido** in tako povzročajo **njeno razraščanje** in posledično vnetja v telesu in naše slabše počutje.

Več o **naravnih rešitvah proti kandidi** si lahko preberete v naši E-knjigi **Znebite se kandidate!** [>>VEČ](#)



Protein kazein

Kazein je beljakovine **v mlečnih izdelkih**, ki lahko povzroči resne alergijske reakcije. Gre za več kot le občutljivost na laktozo, saj izvira iz imunskega sistema, ki proizvaja **protitelesa za zaščito pred beljakovinami** in povečano sproščanje **histamina** v telesu. Poleg vnetij in kronične utrujenosti lahko povzroči tudi koprivnico, zamašen nos, otekanje jezika, obraza ali grla in **celo anafilaksijo**.

Najboljši način za preprečevanje teh simptomov je nedvomno **izogibanje kazeinu**. Ta protein je koncentriran v **visoko-beljakovinskih mlečnih izdelkih**, vključno z jogurtom, mlekom, sirom in sladoledom. Kravje mleko zato nadomestite s **kokosovim mlekom**, običajno maslo pa z **ghee maslom**.



Bakterija Helicobacter pylori

Čedalje več strokovnjakov domneva, da so bakterije, imenovane H. pylori pogost vzrok za **veliko telesnih težav in bolezni** in so prisotne v skoraj dveh tretjinah svetovnega prebivalstva. Te neprijazne bakterije **napadajo oblogo želodca** in lahko povzročajo **želodčne in črevesne razjede**. Ker se z lahkoto prilagodijo na prisotnost močnih kislin, so zelo **trdovratne in se hitro množijo**.

Raziskovalci so ugotovili, da so imeli udeleženci študije, ki so bili okuženi z **bakterijo H. pylori**, prisotne **fizične in psihološke simptome**, ki so značilni tudi za sindrom razdražljivega črevesja, fibromialgijo in sindrom kronične utrujenosti. Ključnega pomena je, da **v primeru dolgotrajne utrujenosti** in izčrpanosti ugotovimo, ali je za to kriva bakterija in v primeru okužbe takoj ukrepamo.

Pri odkrivanju **prisotnosti bakterije H. pylori** v telesu vam lahko pomaga **test z samotestiranjem**. [>>VEČ](#)

2. OSKRBITE TELO Z ANTIOKSIDANTI

Antioksidanti so snovi, ki **nevtralizirajo proste radikale**, ki ogrožajo naše celice. Prosti radikali so **odpadne molekule kisika**, ki v našem telesu napadajo in **poškodujejo celične membrane** in tako kvarijo njihov genski material ter **povzročijo propadanje celic**. Pomanjkanje antioksidantov povzroča hitrejše staranje, poslabšanje imunskega sistema, pomanjkanje energije in **kronično utrujenost**.

Najbolj znan in učinkovit antioksidant je nedvomno **vitamin C**, ki je ključnega pomena za preprečevanje **utrujenosti in izčrpanosti**. Prav tako pomembni so tudi **E vitamin, betakaroten** (predstopnja vitamina A), **cink, selen, koencim Q10, glutation, kvercetin, lutein** itd.

V primeru **dolgotrajne utrujenosti** si poleg uravnotežene prehrane bogate z antioksidanti, priskrbite tudi kvaliteten **multivitaminski dodatek**, ki vsebuje čim več vitaminov in mineralov. S tem boste telesu pomagali vzdrževati normalno delovanje **imunskega sistema** in preprečili sindrom **kronične utrujenosti** in drugih obolenj. [>>VEČ](#)



3. ZAUŽIJTE DOVOLJ VITAMINOV B

V študiji, objavljeni v **Journal of Royal Society of Medicine**, so raziskovalci našli neposredno povezavo med **zmanjšano količino vitamina B in SKU**. Zato so vitamini B za učinkovito zdravljenje sindroma kronične utrujenosti nedvomno bistvenega pomena. Vitamine B lahko zaužijete s pomočjo **multivitaminskega pripravka** ali **B kompleksa**, pomembna pa je tudi prehrana.



Vitamin B6

Raziskovalci menijo, da je **B6 ali piridoksin** še posebej pomemben, ko gre za kronično utrujenost, saj pomaga preprečevati izčrpanost in podpira zdrav imunski sistem. B6 podpira tudi **delovanje celic T**, zato se lahko bolj spretno borimo proti raznim okužbam. Starejši ljudje pogosto trpijo za pomanjkanjem B6, ki pa je lahko tudi posledica **dolgotrajne uporabe nekaterih zdravil**, pa tudi uživanja alkohola.

Z vitaminom B6 bogata hrana vključuje **tuno, lososa, banane, goveje meso, sladki krompir, purana, lešnike, česen in kuhano špinačo**. B6 lahko zaužijemo tudi samostojno s pomočjo dopolnila. [>>VEČ](#)



Vitamin B12

Poleg **folatov in B6** telo nujno potrebuje tudi **vitamin B12**, da lahko nemoteno deluje na celični ravni. Če trpimo za pomanjkanjem B12, to ovira poseben proces v telesu – **metilacijo**, kar lahko povzroči številne napake v organizmu, ki neposredno prispevajo k **sindromu kronične utrujenosti**. Veliko simptomov pomanjkanja vitamina B12 povsem sovпада s **simptomi kronične utrujenosti**.

Tipični znaki pomanjkanja vitamina B12 vključujejo **pomanjkanje motivacije, nizko energijo, slabo koncentracijo, slab spomin, nihanja razpoloženja, utrujenost, mišično napetost** itd. Dodaten oz. zadosten vnos B12 nam lahko poveča energijo, zmanjša depresijo, preprečuje nevrološko degeneracijo in ščiti pred nekaterimi vrstami raka. B12 lahko zaužijemo tudi s **pomočjo dopolnila**. [>>VEČ](#)

Pomen metilacije

Metilacija je poseben proces v telesu, ki je pomemben za **imunsko funkcijo, proizvodnjo energije, uravnavanje razpoloženja, razstrupljanje, kognitivne in živčne funkcije ter celo DNK**. Vsi ti segmenti so še posebej pomembni pri SKU. Za nemoten proces metilacije so nujno potrebni vitamini B, še posebej **B6 in B12**.

Metilacija pomaga **obdelati toksine** in pripomore k **proizvodnji hormonov in neurotransmiterjev**, kot je **melatonin**. Slaba metilacija lahko povzroči različne kronične bolezni, vključno z nekaterimi vrstami **raka, sladkorno boleznijo, alergijami, prebavnimi motnjami depresijo** ter **kronično utrujenostjo**.



4. POVEČAJTE VNOS MAGNEZIJA IN KALIJA

Raziskave kažejo, da lahko **kalij in magnezij** pomagata izboljšati simptome, povezane s sindromom kronične utrujenosti. Zato je pomembno, da imamo **vsakodnevno na jedilniku** živila, ki so bogata s kalijem in magnezijem.



Magnezij

V študiji, ki je bila objavljena v medicinskem časopisu **The Lancet v Veliki Britaniji**, je bilo ugotovljeno, da imajo bolniki s kronično utrujenostjo **nizke ravni magnezija**, prav tako pa imajo tudi zmanjšano **število rdečih krvnih celic**. S povečanim vnosom magnezija se je izboljšala njihova **raven energije**, opazili so **bolj uravnoteženo čustveno stanje** in **manj bolečin**.

Če smite, da imate sindrom kronične utrujenosti, na jedilnik dodajte **živila, bogata z magnezijem**, kot je **špinača, slanina, bučna semena, jogurt in kefir, mandlji, črni fižol, avokado, fige, temna čokolada in banane**. Ta okusna živila vam lahko pomagajo premagati kronično utrujenost, ki je eden glavnih simptomov pomanjkanja magnezija, prav tako pa **podpirajo zdravo delovanje živcev, zdravo raven sladkorja v krvi, regulacijo krvnega tlaka** in še veliko več.

Ocenjuje se, da skoraj **80% Evropejcev** trpi za pomanjkanjem tega bistvenega minerala. Magnezij lahko zaužijete tudi s pomočjo multivitaminskega dodatka ali **samostojnega dopolnila**. [>>VEČ](#)

Kalij

Kalij je odgovoren za ustrezno **ravnovesje elektrolitov v telesu**. Hrana, bogata s kalijem je **avokado, špinača, sladki krompir, kokosova voda, kefir, beli fižol, banane, posušene marelice in gobe**.



Simptomi pomanjkanja kalija sovpadajo s simptomi SKU: **utrujenost, razdražljivost in mišični krči**. Uživanje s kalijem bogate prehrane lahko pomaga pri odpravljanju teh simptomov, zlasti če **iz jedilnika odstranimo tudi živila, ki povzročajo alergije**. Kalij lahko zaužijemo tudi v obliki raznih elektrolitskih energijskih napitkov. [>>VEČ](#)

5. SPROSTITE SE IN VZPOSTAVITE NOTRANJI MIR

Sindrom kronične utrujenosti je tako fizično kot psihično izčrpljujoč. Neprestana **izmučenost, upad kognitivnih funkcij, kronična bolečina v mišicah in sklepih in občutek krivde** imajo lahko številne negativne posledice na naše telo in psihično počutje.

Sprostitev in dolgoročno obvladovanje stresnih situacij sta bistveni prvini vsakršnega poskusa premagovanja sindroma kronične utrujenosti. Učinkovito **obvladovanje stresa in počitek** sta ključnega pomena za vse ljudi, ki se soočajo z depresijo, fibromialgijo in SKU.





Moč počitka

Počitek je več kot le spanje. Vzemite si **en dan v tednu**, ko ne boste imeli nobenih obveznosti ali dolžnosti. Cel dan namenite izključno počitku. S tem boste vašemu **telesu in duhu omogočili nujen predah**, s pomočjo katerega se boste lažje zoperstavili stresu, tesnobi in izčrpanosti. Pomembno je tudi, da se bo napornih dnevih **ne izmučite do onemoglosti**.

Terapija s telovadbo

Redna telovadba ima blagodejne učinke na telo in zmanjšuje količino stresa, vendar se morajo ljudje s kroničnim sindromom utrujenosti telovadbe lotiti **na bolj premišljen način**. Zelo intenzivna vadba ima lahko **za posledico večdnevno izmučenost**.

Pacientom s sindromom kronične utrujenosti vadba sicer lahko pomaga pri **utrujenosti, duševnih in čustvenih težavah in depresiji**. Po podatkih raziskave, ki je bila objavljena v znanstveni reviji **European Journal of Clinical Investigation**, se pacientom s SKU dvakrat mesečno priporočajo aerobne aktivnosti v kombinaciji z vadbo doma, ki naj bi potekala **petkrat na teden od 5 do 15 minut na dan**.



Spanje

Ljudje, ki trpijo za sindromom kronične utrujenosti, imajo **običajne težave s spancem**. Še zlasti težko zaspijo in ostanejo v fazi spanja, imajo nemirne noge, mišične krče in žive, včasih celo strašljive sanje. Pomembna je **vzpostavitev rutine spanja ter umik od vse tehnologije**, kot so računalniki, tablice, televizija in mobilni telefoni najmanj 90 minut pred spanjem.

Po podatkih raziskave v znanstvenem dnevniku **Journal of Clinical Sleep Medicine** ima uporaba interaktivne tehnologije eno uro pred spanje negativne učinke na spanec in splošno moti proces spanja. Več o nespečnosti boste našli v naši brezplačni E-knjigi **Kako premagati Nespečnost**. [>>VEČ](#)



Spalnica naj bo **hladna**, kar pripomore k boljšemu spancu, **svetloba pa naj ne bo premočna**. Tudi **eterična olja** so odličen pripomoček v primerih, kadar ne morete zaspiti. Kapnite nekaj kapljic v izparilnik ali na sence. Eterična olja, ki blagodejno vplivajo na spanec in pomagajo pri sprostitvi, so **evkaliptus, sivka, baldrijan, rimska kamilica, majaron, žajbelj, jasmin in ylang ylang**.

Izogibajte se stimulantom

Ne uživajte kofeina, alkohola ali tobaka, saj vsi lahko **pripomorejo k nemirnosti**. Tudi **telovadite ne vsaj štiri ure pred spancem**, saj vadba lahko učinkuje kot stimulant in moti naš spanec. Dnevno zaužijte največ 2 skodelici kave.

Namesto običajne kave lahko spremenite svojo jutranjo rutino in si pripravite **zeleni čaj ali multivitaminski napitek**.



Tehnike sproščanja

Poslužujte se **vaj za dihanje, masažnih terapij, meditacije, joge** in drugih tehnik za sproščanje mišic, s katerimi boste lažje obvladovali simptome sindroma kronične utrujenosti.

Če imate **nemirne noge ali mišične krče**, si v te predele vmasirajte domači balzam ali pa si privoščite **sproščujočo kopel z epton solmi**, da pomirite napete in razbolele mišice. To je lahko del vaše rutine umirjanja. Med umirjanjem lahko preizkusite **napredne tehnike sproščanja mišic**. Cilj je izolacija posameznih skupin mišic, ki jih nato krčimo in sproščamo. Začnemo lahko pri glavi ali prstih na nogah, vendar mnogi ugotavljajo, da ima **sproščanje mišic od spodnjega dela telesa navzgor** lahko večji učinek.



Poskusite **vizualizirati** ciljno skupino mišic, ki jih nato **krčite in sproščate pet sekund**, potem se sprostite in izdihnite skozi usta. Nato se **posvetite drugi skupini mišic**, jih krčite in sproščajte, potem se znova sprostite. Nadaljujte, dokler ne končate z vsemi skupinami mišic.

Vse to olajša **sproščanje mišic v celotnem telesu in pripomore k boljšemu spancu**. Proces je zelo učinkovit tudi ponoči, če se prebujate z mišičnimi krči ali nemirnimi nogami.



Počitnice

Privoščite si počitnice. Občasna **sprememba okolja je zelo pomembna**, saj telesu in umu s tem omogočimo, da si odpočijeta od skrbi vsakodnevnega življenja. Odpravite se **na odmor z družino ali prijatelji**, lahko tudi sami. S tem boste krepili vaša medsebojna razmerja, se **znebili stresa in preprečili izgorelost**. Priporočljive so počitnice v toplinah, naravi, gorskih kočah, morju, itd.

Potovanja odpirajo vrata v novo svetove, širijo izkustva in spreminjajo naš pogled na svetu. Naše misli se lahko takrat **osredotočijo na nekaj drugega** kot na vsakodnevne zadolžitve in naloge. Tako kot redna vadba, so redne počitnice ključne za **dolgoročno zdravje in dobrobit človeka**. Kamorkoli se boste odpravili, se založite z **zalogo vaših najljubših knjig**.

Podpora drugih

Sindrom kronične utrujenosti vnaša **razdor v razmerja**, saj drugi ljudje težko razumejo bolečino, izmučenost in pomanjkanja zanimanja, kakor jih občutijo pacienti s SKU. Pri uvajanju vseh potrebnih **sprememb v prehrani za premagovanje SKU** je vsekakor bistvenega pomena podpora bližnjih, predvsem prijateljev ali družine.

Družite se z družino in prijatelji ter **organizirajte skupna srečanja**, kjer boste obujali spomine, delili zgodbe, se dobro nasmejali in se ponovno vključili v družbi. Raziskave kažejo, da je **podpora družbe ključna za zagotavljanje psihološkega in fizičnega zdravja**. Svoje težave, strahove in čustvene bolečine delite s tistimi, ki jim zaupate in se ob njih počutite **varno in sprejeto**.



VITAMINALL SPORT

Uravnotežen multivitaminski pripravek z minerali in vitamini, ki pozitivno vpliva na odpornost in energijo.

Multivitaminske tablete vsebujejo vse ključne vitamine in minerale, ki prihajajo iz naravnih virov!



VITAMINALL

Multivitamini, 60 kapsul

NAROČI TUKAJ >>

izvleček grenke pomaranče
izvleček koprive
izvleček listov zelenega čaja
izvleček guarane
izvleček korenine ginsenga
alfa-lipoična kislina (ALA)
koencim Q10
vitamin C
vitamin E (tokoferol)
vitamin B3 (niacin)
vitamin B1 (tiamin)
vitamin B2 (riboflavin)
vitamin B6

vitamin B12
vitamin B5
vitamin A
vitamin D
vitamin B9 (folna kislina)
vitamin B7 (biotin)
kalcij
magnezij
železo
mangan
cink
baker
jod



www.futunatura.si