



# VNETJA V TELESU

so bolj nevarna kot si mislite!



## VNETJA VODIJO V ŠTEVILNE BOLEZNI

Vnetje je povsem naraven odziv telesa oz. imunskega sistema, ki nam pomaga pri odpravljanju škodljivih dražljajev in začeti **proces celjenja**. Vseh okužb, ran in morebitnih poškodb tkiva ne bi mogli zdraviti brez vnetnega odziva, saj je to **naš obrambni mehanizem**, ki imunskemu sistemu pomaga prepoznati in rešiti težavo.



A ugotovljeno je bilo, da so vnetja v telesu tesno povezana **z zdravstvenim stanjem** posameznika in kadar trajajo dlje časa, lahko povzročajo številne bolezni. Že dolgo je znano, da igrajo ključno vlogo pri alergijskih in avtoimunih boleznih, kot so **astma, artritis in Chronova bolezen**. V zadnjem času vse več raziskav kaže, da so tudi **Alzheimerjeva bolezen, rak, bolezni srca in ožilja, diabetes, visok krvni tlak, povišan holesterol in Parkinsonova bolezen** posredno ali neposredno povezane prav s kroničnimi vnetji v telesu.



Kronična vnetja veljajo za t.i. »**novo področje**« oz. nov koncept za medicino, zato je tudi raziskovanje posledic vnetij na zdravje in možnih preventivnih ukrepov še v povojih. Sodobna medicina se predvsem osredotoča na **zdravljenje simptomov**, ne obravnava pa vzrokov za težavo. Tipičen tak primer je npr. artritis, kjer gre za **vnetje sklepov**. Z zmanjšanjem vnetja bi precej bolj izboljšali stanje, kot če vzamemo zgolj pogosto predpisana protibolečinska sredstva. Podobno je tudi s **srčno-žilnimi boleznimi**, kjer gre za vnetje arterij, ki se 'zdravi' s pomočjo zdravil za zniževanje holesterola.

Dobra novica je, da se **kroničnemu vnetju lahko izognemo** že s pravilno prehrano, določenimi zelišči in olji. Najboljšo protivnetno zdravljenje si lahko predpišemo mi sami z vključevanjem **protivnetnih živil** in izključevanjem živil, ki povzročajo vnetja v telesu.

V E-knjigi vam bomo predstavili, **zakaj pride do vnetij** ter vam pojasnili, kakšni so **znaki, simptomi in posledice** vnetnih procesov. Zaupali vam bomo, katera je najboljša **anti-vnetna prehrana** in na kakšen način jo vključimo v naš vsakdan. Videli boste, da lahko že majhne spremembe prinesejo velike rezultate.



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

Vsakršno kopiranje in objavlanje vsebine je prepovedano.

**[www.futunatura.si](http://www.futunatura.si)**

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

## KAJ JE VNETJE?

Vnetje ni nujno nekaj slabega, saj gre za **obrambni mehanizem** organizma pred poškodovanimi celicami, virusi, bakterijami itd., ki jih v vnetnih procesih pomaga odstraniti iz organizma ter poskrbi za **celjenje in zdravljenje**. Kot odziv imunskega sistema je torej vnetje povsem koristno in normalno.



Vnetja ne smemo zamenjati ali enačiti z **okužbo**, saj ne gre za isto stvar. Okužba sicer lahko povzroči vnetje, saj do nje pride zaradi škodljivih snovi, bakterij ali gliv in v tem primeru je vnetje zgolj odgovor oz. **reakcija telesa na okužbo**, ki želi te 'vsiljivce' odstraniti.

## KAJ SE ZGODI S TELESOM V PRIMERU VNETJA?



**Veje arterij se povečajo, ko oskrbujejo obolelo področje z dodatno krvjo, kar povzroči povečan pretok in viskoznost krvi.**



**Kapilare postanejo dostopnejše za tekočine in beljakovine, kar pomeni, da le-te lažje prehajajo med krvjo in celicami.**



**Telo začne sproščati nevtrofilce – posebne bele krvne celice, - ki aktivirajo nadaljnje procese imunskega sistema.**

Obstajata dve različni vrsti vnetja – **akutno in kronično** vnetje. Medtem ko se akutno vnetje začne hitro in na splošno izgine v nekaj dneh, lahko kronično vnetje traja **več mesecev ali let** zaradi neuspešnega odpravljanja vzroka težave ali pa zaradi konstantni izpostavljenosti povzročiteljem vnetij. V nadaljevanju si bomo pogledali, **kaj povzroča kronična vnetja**.

## KAJ POVZROČA KRONIČNA VNETJA V TELESU?

Pri kroničnem vnetju pride do prekomerno aktivnega imunskega sistema in s tem prekomernih vnetnih procesov. Posledica tega je, da se telo preplavi z obrambnimi celicami in hormoni, ki škodujejo tkivom. Kroničnim vnetjem velikokrat rečemo tudi **»tihan ubijalec«**, saj je pogosto neopaženo a zelo nevarno.



Prav tako lahko številni **toksini iz hrane ali okolja**, ki se konstantno zadržujejo in krepijo v telesu, povzročijo nenehne vnetne odzive in tako je imunski sistem ves čas reaktiven. Zato je pomembno, da se izogibamo živilom, ki pospešujejo in spodbujajo vnetja, kot so:

**Predelana živila, koruzno in sojino olje, pasterizirano mleko, rafinirani ogljikovi hidrati, rdeče meso, sladkorji, trans maščobe itd..**



## SIMPTOMI VNETIJ

Čeprav so znaki in simptomi vnetja velikokrat neprijetni, kažejo na to, da se telo **poskuša zdraviti**. Vnetje največkrat povezujemo z otekanjem ali rdečico, a gre lahko tudi za nevarnejše kronično stanje, ki lahko povzroči vrsto nevarnih bolezni. Simptomi vnetja so odvisni od tega, ali je reakcija **akutna ali kronična**.



Za akutna vnetja so značilni naslednji tipični in običajni odzivi telesa oz. simptomi:

**BOLEČINA:** Vneto področje je pogosto **boleče in občutljivo** na dotik.

**RDEČICA:** Do tega pride, ker so kapilare na obolelem območju **bolj prekrvavljene** kot običajno.

**NEGIBLJIVOST:** V območju vnetja lahko pride **do negibljivosti**.

**OTEKLINA:** Je posledica **zastajanja tekočine** na mestu obolenja.

**TOPLOTA:** Zaradi povečanega pretoka krvi je prizadeto področje **toplo na dotik**.

Vseh pet akutnih vnetnih znakov je značilnih predvsem za **vnetje kože**. Če pride do vnetja globoko znotraj telesa, npr. v **notranjih organih**, se lahko izrazijo le nekateri simptomi.



Simptomi nevarnega kroničnega vnetja pa so prisotni na drugačen način in vključujejo: **utrujenost, rane v ustih, bolečino v prsnem košu, bolečine v trebuhu, povišano telesno temperaturo, izpuščaje, bolečine v sklepih...**

## KRONIČNA IN AKUTNA VNETJA



Akutno vnetje je običajno **prisotno le nekaj dni**, medtem, ko je kronično vnetje **dolgotrajnejše** in je največkrat rezultat neuspešnega izida akutnega vnetja, avtoimune motnje, daljše izpostavljenosti dražilnim snovem itd. Značilne vnetne bolezni so: revmatoidni artritis, astma, tuberkuloza, periodontitis, ulcerozni kolitis, Crohnova bolezen, sinusitis, aktivni hepatitis ipd..

**Poglejmo si glavne razlike med akutnim in kroničnim vnetjem:**

	AKUTNO VNETJE	KRONIČNO VNETJE
<b>VZROK</b>	škodljive bakterije ali poškodbe tkiva	patogeni, ki jih telo ne more razgraditi, prekomerni imunski odziv telesa
<b>NAPREDOVANJE</b>	hitro	počasno
<b>TRAJANJE</b>	nekaj dni	več mesecev ali več let
<b>IZID</b>	stanje se izboljša ali preide v kronično vnetje	odmrtje tkiv, zadebelitev in brazgotinjenje vezivnega tkiva

# POSLEDICE KRONIČNIH VNETIJ V TELESU

Pri običajnem akutnem vnetju največkrat na telesu občutimo **bolečino, togost in nelagodje**, odvisno od resnosti vnetja. Pri **kroničnem vnetju** pa pride tudi do drugih biokemičnih procesov, ki sprožijo sproščanje določenih snovi in dolgoročno vplivajo na **delovanje organov in imunskega sistema**.

**V nadaljevanju si bomo pogledali, kakšne posledice ima kronično vnetje na naše telo in organe:**

## MOŽGANI

Citokini, ki se sproščajo, povzročijo avtoimune reakcije v možganih, ki lahko vodijo v depresijo, avtizem, oslabilen spomin, Alzheimerjevo bolezen in multiplo sklerozo.



## JETRA

Ponavljajoča se kronična vnetja lahko povzročijo povečanje jeter, zamaščenost jeter in druga jetrna obolenja ter dodatno poslabšajo zastrupljenost jeter in organizma.



## KOŽA

Kronično vnetje ogroža jetra in ledvica, kar se odraža tudi na koži kot rdečica, dermatitis, ekcemi, akne, psoriaza, gube in drobne gubice ter druge kožne težave.



## ŠČITNICA

Avtoimune reakcije, ki jih izzovejo ponavljajoča se vnetja lahko poslabšajo delovanje in število ščitniških receptorjev in posledično proizvodnjo ščitniških hormonov.



## SRCE IN OŽILJE

Vnetje srčnih arterij in ven in sten žil lahko vodi v številna srčno-žilna obolenja, možganske ali srčne kapi, povišanega krvnega tlaka, diabetesa in slabokrvnosti.



## PLJUČA

Kronična vnetja lahko sprožijo avtoimune reakcije na površini dihalnih poti. To se lahko odraža kot težave z dihanjem in poveča možnost raznih alergij ali astme.



## LEDVICE

Protivnetni citokini omejijo pretok krvi in prekrvavitev ledvic, kar se lahko odrazi skozi številne težave in okvare ledvic, edem, nefritis, hipertenzija in druga obolenja.



## PREBAVILA

Kronična vnetja velikokrat precej poškodujejo površino prebavil, kar lahko privede do številnih težav in bolezni, kot je reflux, Chronova bolezen, celiakija ipd.



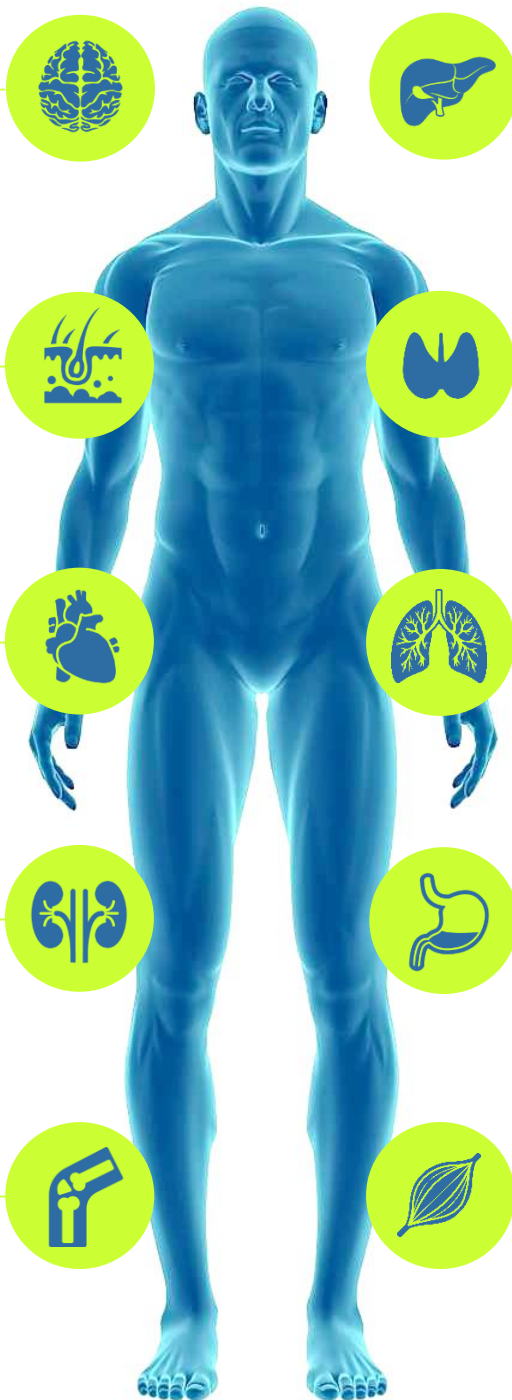
## KOSTI

Vnetja ovirajo naravne sposobnosti telesa obnove hrustanca in kostne mase in povečajo možnost zlomov in težav s sklepi. Vnetja lahko vodijo v osteoporozo, artrozo itd.



## MIŠICE

Vnetni citokini lahko povzročijo bolečine v mišicah in oslabelost mišic. Težave lahko napredujejo v sindrom karpalnega kanala, revmatična obolenja ipd.



## KATERA HRANA ZAVIRA VNETJA V TELESU?

Hrana je zelo **uspešen zaviralec vnetij**, prav tako pa lahko izboljša posledice, ki nastanejo zaradi kroničnih vnetnih procesov, ki se odvijajo v našem telesu. Nutricionisti poudarjajo pomen uživanja **protivnetnih živil** na dnevni bazi. Protivnetna živila so predvsem sadje, zelenjava, vlaknine, nekatera esencialna olja in zelišča itd. Zelo pomembno je, da uživamo hrano, ki je **bogata z antioksidanti**, saj le-ti pomagajo zmanjšati škodo, ki jo povzročijo vnetja v telesu.



Zelo idealna prehrana je **mediteranska**, saj vsebuje precej protivnetnih živil, ki poleg tega, da delujejo protivnetno tudi znižujejo holesterol, trigliceride in zmanjšajo simptome revmatoidnega artritisa.

Protivnetna prehrana prav tako zmanjša tveganje za **Alzheimerjevo bolezen, raka, bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen**. Z njo tudi izgubimo odvečno težo, kar še dodatno prispeva k izboljšanju vnetij, saj prekomerne maščobne kisline v krvi spodbujajo **vnetni imunski odziv**.

### Poglejmo si, katera protivnetna živila je dobro vključiti v naš vsakdanji jedilnik:

**ZELENJAVA:** pesa, korenje, brokoli, zelje, cvetača, špinača, čebula, grah, zelena listnata zelenjava...

**SADJE:** jabolka, robide, borovnice, češnje, nektarine, pomaranče, hruške, grenivke, slive, jagode...

**VODA:** čez dan pijmo čisto vodo, lahko tudi mineralno vodo ali nesladkan čaj.

**STROČNICE:** ansazi fižol, adzuki fižol, črni fižol, leča, čičerika oz. jedi iz stročnic, kot je humus in falafel.

**ZDRAVE MAŠČOBE:** oljčno, laneno, lešnikovo, konopljinno, orehovo olje in olje žafranike in črne kumine.

**ZELIŠČA IN ZAČIMBE:** bazilika, čili, parika, cimet, curry, česen, ingver, rožmarin, kurkuma, timijan...

**BELJAKOVINE:** domača jajca, meso iz proste reje, naravni siri, ekološko perutninsko meso, jogurt.

**ČAJI:** 2 do 4 skodelice zelenega, belega ali roobios čaja dnevno.

**DOPOLNILA:** Koencim Q10, karotenoidi, ribje olje oz. Omega 3, črna kumina, selen, vitamini C, D in E.

### Če želite uspešno zmanjšati vnetja v telesu in zmanjšati vnetne težave, upoštevajte naslednje:

1. Odpravite vse vire vnetja iz vaše prehrane. To vključuje rafinirana olja, sladkorje, predelano meso, pasterizirano mleko, trans maščobe in sladkorje.
2. Vsak dan v jedilnik vključite eno novo protivnetno živilo. Ne bojte se preizkušati novih stvari in hrano pripravljati na drugačen način kot običajno.
3. Vsak dan na tešče zaužijte 1 žlico zdravilnega olja, najbolje olje črne kumine.



## 8 TOP ZELIŠČ ZA ZMANJŠANJE VNEDIJ V TELESU

Obstaja kar nekaj odličnih in **učinkovitih protivnetnih zelišč**. Pri ljudeh, ki uživajo zdravila, se priporoča, da se pred uporabo oz. uživanjem večjih količin zelišč in začimb prej **posvetujejo z zdravnikom**.



**VRAŽJI KREMPEJ:** To zelišče iz Južne Afrike je znano tudi kot hudičev krempej (latinsko *Harpagophytum procumbens*) in spada v družino sezamovk. Nekatere raziskave so pokazale, da sestavine vražjega kremplja blažijo vnetja in bolečine in tako pomagajo pri številnih stanjih, kot so bolečine v sklepih. **VEČ >>**



**INGVER:** To zelišče je že več sto let uporabljeno za zdravljenje dispepsije, zaprtja, kolike in drugih težav s prebavili. Deluje proti vnetjem in pomaga pri bolečinah zaradi revmatoidnega artritisa. Ingver se lahko uživa v prahu ali kapsulah. **VEČ >>**



**ČRNA KUMINA:** V Evropi se ta dragocena rastlina že več sto let uporablja v ljudskem zdravilstvu kot sredstvo proti vnetjem, bulam, kačjim ugrizom in steklini. Vedno več raziskav kaže, da deluje naravno protibolečinsko, protivnetno, protibakterijsko, protivirusno ter protiglivično in je naravni antihistaminik, torej pozitivno deluje tudi proti alergijam. Prav tako je zelo koristna kot antioksidant in imuno stimulant, saj spodbuja imunsko odzivnost, lajša astmo ter znižuje visok tlak. **VEČ >>**



**KURKUMA:** Trenutno poteka več raziskav, ki preučujejo možne ugodne učinke kurkuma pri zdravljenju artritisa, Alzheimerjeve bolezni in nekaterih drugih vnetnih stanj. Kurkumin, glavna učinkovina v kurkumi, se vedno bolj uporablja pri zdravljenju raznoraznih bolezenskih stanj, vključno z vnetji. **VEČ >>**



**ČRNI POPER:** Zelo učinkovito je, če se uporablja v kombinaciji s kurkumo, saj se s tem izboljša delovanje učinkovine kurkumin. Črni poper ima tudi sam odlične protivnetne koristi. Znano je, da učinkovine v črnem popru pomirijo simptome različnih oblik artritisa. Črni poper nudi tudi naravno podporo celotnemu organizmu, predvsem pa prebavilom. Izboljšuje tek, prebavo in absorpcijo drugih hranil, spodbuja pa tudi naravno izločanje strupov iz telesa. **VEČ >>**



**CIMET:** Zelo poznan kot okusna in hranljiva začimba. Vsebuje mnoge protivnetne učinkovine oz. fitonutriente, prav tako pa je bogat z antioksidanti in flavanoli, za katere je znano, da imajo pozitiven vpliv na vnetja v človeškem telesu. **VEČ >>**



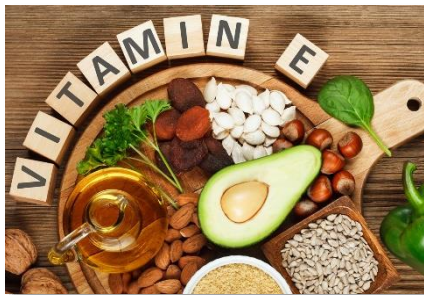
**KLINČKI:** Vsebujejo učinkovino eugenol, ki deluje zelo podobno kot cinamaldehyd, saj zavira encim, ki je odgovoren za povzročanje pretiranega vnetnega odziva. Klinčki so znani kot naravno zdravilo pri vnetjih ustne votline in so v veliko pomoč pri zobobolu, saj vnetje ustavijo in hkrati blažijo bolečino. Priporoča se, da se klinčke žveči oz. dlje časa zadržujete v ustih oz. na mestu vnetja.

# VITAMIN E KOT NARAVNO ZDRAVILO PROTI VNETJEM

Vitamin E je poznan kot eden najmočnejših **lipofilnih naravnih antioksidantov**, ki varuje tkiva, ki so še posebej občutljiva na oksidacijo, kot so koža, nevroni, možgani, membrane, oči, jetra, prsi, testisi itd. Prispeva k **zaščiti celic pred oksidativnim stresom**, ki ga povzroča povečano UV sevanje, kajenje, stres in drugi škodljivi vplivi okolja.



Njegove blagodejne učinke pri Alzheimerjevi bolezni in raku, pa tudi obolenjih srca se običajno pripisuje prav njegovemu **antioksidativnemu delovanju**, a sodobne raziskave razkrivajo tudi nove razloge njegovega izjemnega učinkovanja na človeško telo. Zdravniki in raziskovalci v zadnjih letih ugotavljajo, da je vitamin E **izjemno močno protivnetno hranilo**, ki štiti pred srčnimi in drugimi vnetnimi obolenji, kakršno je denimo revmatoidni artritis.



Protivnetne lastnosti vitamina E se kažejo v **zaviranju encima Cox-2**, ki ga telo koristi za tvorbo vnetnih spojin. Prav **tako zavira lepilne molekule**, ki pospešujejo vnetja in izklaplja nekatere genetske aktivnosti, ki vodijo v vnetja. Prav zato se je E vitamin uveljavil kot naravna **dopolnilna metoda** za znižanje tveganja obolenja srca in ožilja. Priporoča se, da v prehrano vključimo čim več živil, ki so bogata z vitaminom E ali pa ga **zaužijemo v obliki dopolnila**.

Na podlagi raziskav je potrebno dnevno zaužiti **najmanj 200 IU** vitamina E dnevno za zagotovitev kakršnih koli opaznih zdravstvenih učinkov, 400 IU pa se kaže kot idealni terapevtski odmerek.



**Protivnetni učinki vitamina E lahko koristijo tudi pri alergijah in številnih drugih vnetnih obolenjih. Raziskave kažejo, da je reden vnos vitamina E povezan z nižjimi ravnmi imunoglobulina IgE in da lahko zmanjša tudi druge vnetne beljakovine, kot so citokini.**

Vitamina E telo ne more samo proizvajati, zato ga moramo zaužiti s hrano ali s pomočjo prehranskih dopolnil. V večji količini se nahaja v nekaterih **esencialnih hladno stiskanih oljih** (olje črne kumine, olje žafranike), kot dopolnilo pa se priporoča uživanje **d-alfa tokoferola oz. RRR-alfa-tokoferola**, ki je najbolj naravna in **najbolj aktivna oblika** vitamina E.

Za zmanjševanje vnetij in naravno obliko vitamina E se priporoča dnevno uživanje **100% olja črne kumine**. Črna kumina namreč vsebuje preko 100 aktivnih sestavin, od tega kar **72% polinenasičenih maščobnih kislin** – linoleinsko, linolno in oleinsko ter minerale, esencialne aminokisliline, timokinon, beta karoten in vitamine A, C, B1, B2, B6 in E vitamin. Preventivno se hladno stiskano olje črne kumine **uživa na tešče po 1 čajno žličko**, terapevtsko pa lahko tudi 5 ml olja do 3x na dan.





## 100% BIO OLJE ČRNE KUMINE, 250 ml

100% OLJE ČRNE KUMINE je iztisnjeno iz semen črne kumine po hladnem postopku in zaradi tega vsebuje veliko količino vitamina E (alfa-tokoferol).

**NAROČI TUKAJ >>**



Ostale prednosti olja črne kumine znamke Sanct Bernhard:



- vsebuje okrog 84% nenasičenih maščobnih kislin,
- pakirano v temno stekleno embalažo, ki ohranja premium kvaliteto,
- poreklo semen iz Egipta,
- iz kontrolirane ekološke proizvodnje,
- hladno stiskano,
- brez dodanih kemikalij,
- ne vsebuje dodanih aditivov.