Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

О природе воспаления и пищевой непереносимости |

Author: Наталья Римша , Москва , 28.03.2016.

Потребляй, но проверяй!

Мы продолжаем публикацию полезных советов нашего консультанта по вопросам здоровья Натальи Римши. Читайте и следуйте!

|

Функциональная медицина, то есть медицина, направленная не на лечение симптомов, а на устранение дисбалансов в организме, которые вызвали заболевание, склоняется к тому, что одной из причин возникновения болезней является общая интоксикация организма, которая влияет на самочувствие и здоровье человека в целом. Для поддержания жизненных сил и здоровья врачи функциональной медицины рекомендуют проводить регулярный детокс (очищение). Однако у различных проблем со здоровьем есть еще и другой виновник – воспаление.

Последнее время о воспалении много пишут. Оно проявляется в организме человека в виде разных симптомов и делится на острое и хроническое. Большинство людей связывают воспаление с целым рядом видимых симптомов – покраснение, боль, краснота, жар, зуд, припухлости. Каждый человек испытывал их неоднократно. Однако, никто не задумывается, что то же самое может происходить и внутри организма и вызывать проблемы со здоровьем. Самым опасным является хроническое воспаление, которое приводит к болезням сердца, диабету 2 типа, болезни Альцгеймера, аутоиммунным заболеваниям и преждевременному старению. Обычно такие недуги появляются с возрастом, и человеку кажется, что так и должно быть и ничего изменить невозможно. Иными словами, чем старше, тем больше сложностей. Это не совсем правда.

Воспаление - это нормальная защитная реакция организма, оно играет важную роль в исцелении и восстановлении тканей. Больше всего человеку вредит хроническое воспаление, которое является последствием стресса, вызванного неправильным питанием и образом жизни, вирусами и целым рядом других факторов. Проявления воспаления – мигрени, потеря энергии, проблемы с пищеварением, лишний вес, пристрастие к углеводам, задержка жидкости и другие.

Уровень воспаления можно определить, сдав простой анализ крови на С-реактивный протеин, который покажет степень скрытого воспаления в организме.

Любое современное заболевание вызвано скрытым воспалением.
Если иммунная система человека ослаблена и способность его организма задействовать свои собственные противовоспалительные ресурсы снижена, стоит быть очень осторожным. В этой ситуации необходимо понять причины, вызывающие воспаление, и научиться вести образ жизни, который поможет его вылечить.

В традиционной медицине самыми распространенными препаратами для лечения воспаления являются противовоспалительные лекарства - ибупрофен, аспирин или стероиды (преднизон, например), которые вмешиваются в процесс собственного иммунного ответа организма и неизбежно приводят к серьезным побочным эффектам.

Однако существуют более простые способы избавления от симптомов, которые беспокоят на протяжении какого-то времени, причем в зависимости от сложности ситуации на это может потребоваться всего лишь одна неделя.

Как контролировать воспаление? Сначала нужно разобраться с тем, что является пусковым механизмом и причиной воспаления, а затем дать организму возможность активировать собственные защитные силы, обеспечив ему правильные условия.

Что вызывает воспаление? Список достаточно короткий:

1. Плохой рацион (присутствие сахара, мучных изделий, технологически обработанной еды, транс жиров и насыщенных жиров).
2. Недостаток физической нагрузки.
3. Стресс.
4. Скрытые или хронические инфекции – вирусы, бактерии, грибки, паразиты.
5. Скрытые аллергены из еды или окружающей среды.
6. Токсины и аллергены из плесени.

Каждая причина требует отдельного пристального рассмотрения, но один из самых важных рычагов воспаления – это скрытые аллергии. От воспаления невозможно избавиться, если не исключить из своей жизни пищевые аллергены и непереносимости.

Обычно, когда говорят про аллергию, подразумевают моментальную реакцию организма на тот или иной продукт (IgE реакция). Она выражается в быстром ответе организма, а именно, дает моментальное покраснение, бронхит, ринит, невозможность дышать и так далее.

Но есть и другая реакция на еду, так называемая псевдо аллергия или пищевая непереносимость (IgG реакция). Она вызывает более серьезные последствия, чем обычная аллергия. Традиционная медицина, как правило, игнорирует ее. Такая непереносимость вызывает расстройства, протекающие менее остро, а потому бывает трудно связать их с их происхождением.

Несмотря на то, что каждый организм очень индивидуален, существуют группы продуктов , которые раздражают иммунную систему больше, чем другие.

Это глютен (пшеница, ячмень, рожь, овес, полба, спельта), молочные продукты (молоко, сыр, масло, йогурт), кукуруза, яйца, соя , орехи, пасленовые (помидоры, перцы, картофель, баклажаны), цитрусовые и дрожжи (хлебные, пивные).

Эти продукты могут также вызывать сильные моментальные аллергические реакции, но они возникают редко и всего лишь у 1% населения. Более чем у 50% населения только некоторые из перечисленных выше продуктов находятся в диссонансе с организмом.

Это происходит потому, что эти продукты меняют состав флоры кишечника и наносят вред его слизистой оболочке. Слизистая является своеобразным барьером, не позволяющим токсинам и аллергенам проникнуть в ЖКТ. Такое повреждение слизистой кишечника называется синдромом повышенной кишечной проницаемости. При нем частички еды проникают через поврежденную слизистую, заставляя иммунную систему (60% которой находится сразу под слизистой), вырабатывать антитела и атаковать эту частично непереваренную еду. Процесс может длиться неделями, месяцами и годами, вызывая менее острые и не столь ярко выраженные симптомы. Так развивается непереносимость типа IgG. Это приводит к хроническим проблемам со здоровьем.

Узнать о том, как ваш организм реагирует на ту или иную еду, можно, сдав тест на антитела IgG к продуктам. Он может обозначить проблему, но не является на 100% точным. Второй способ – это применить диету исключения. Значит, отказаться от продуктов, вызывающих скрытое воспаление, на 1-4 недели, затем ввести их в

рацион заново и посмотреть, что произойдет. Исключение продуктов, которые вызывают повышенную чувствительность – самый эффективный способ получить хорошие результаты. Самочувствие улучшится и уйдут хронические симптомы. Неделя без аллергенов позволит избавиться от лишней воды в тканях. Это важно для организма, поскольку это первый этап на пути к очищению и исцелению.

Если удалось выявить причину воспаления и избавиться от нее, самое время начать вести «противовоспалительный» образ жизни.

7 полезных советов о том, как это сделать:

1. Рацион должен состоять из цельной настоящей еды, с высоким содержанием клетчатки, продуктов растительного происхождения, которая уже сама по себе является противовоспалительной. То есть рацион без технологически обработанной и очищенной еды и богатый фитонутриентами (питательными веществами растительного происхождения).
2. Рацион должен содержать полезные противовоспалительные жиры – оливковое масло, орехи, авокадо и дикую рыбу холодных морей, содержащую Омега-3 жирные кислоты.
3. Физическая нагрузка должна присутствовать в жизни ежедневно.
4. Необходимо научиться расслабляться, используя черепной нерв, который расслабляет все тело и снижает уровень воспаления. С этим помогут йога, медитация, глубокое диафрагмальное дыхание и горячая ванна.
5. Если у вас есть пищевые непереносимости, навсегда исключите продукты-раздражители.
6. Принимайте пробиотики для улучшения кишечной флоры и заселения здоровых бактерий, сокращающих воспаление.
7. Принимайте витамины и минералы, снижающие воспаление.

Будьте здоровы!

здоровье

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/sante/o-prirode-vospaleniya-i-pishchevoy-neperenosimosti