

Φλεγμονή: Τέσσερα πράγματα που κάνουν οι γιατροί για να την καταπολεμήσουν

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ισχυρός σύμμαχος στην καταπολέμηση της φλεγμονής αποτελούν ορισμένες κινήσεις που κάνουμε καθημερινά. Δύο ειδικοί μας δίνουν ορισμένα χρήσιμα «αντιφλεγμονώδη» μαθήματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πιθανόν να θεωρείτε, όπως πολλοί, πως η φλεγμονή έχει αρνητική χροιά σαν ιατρικός όρος, ωστόσο η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Η φλεγμονή θα μπορούσε να χαρακτηριστεί έως και πολύτιμη για τον οργανισμό, καθώς ενεργοποιείται όταν υπάρχει κάποια εξωτερική απειλή. Το πρόβλημα ξεκινά όταν μετατρέπεται σε μια χρόνια κατάσταση, στη χρόνια φλεγμονή.

Αυτή η κατάσταση, με τη σειρά της, θα μπορούσε να οδηγήσει σε άλλες χρόνιες ασθένειες, όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιακές παθήσεις και τα αυτοάνοσα νοσήματα.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να ρυθμιστεί αποτελεσματικά. Το πρώτο και βασικό βήμα είναι να ακολουθήσουμε τις συμβουλές των ειδικών.

Τι συστήνουν

Δώστε προτεραιότητα στα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά

Προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι, το κίμτσι και το κεφίρ, θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικά για το μικροβίωμα του εντέρου. Τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά, που περιλαμβάνονται και στα παραπάνω τρόφιμα, αλλά και σε όσα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς, θρέφουν τα «καλά» βακτήρια του εντέρου, μειώνοντας τις πιθανότητες εκδήλωσης της φλεγμονής.

Ως αποτέλεσμα, η υγιής βακτηριακή ισορροπία και ποικιλομορφία, καθώς και η καλύτερη ακεραιότητα του γαστρεντερικού φραγμού, έχει συνδεθεί με μειωμένη φλεγμονή στο έντερο, επισημαίνει έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Current Developments in Nutrition*.

Η γαστρεντερολόγος Supriya Rao προτείνει να εστιάσετε στην ποικιλία των τροφών παρά να προβείτε στη λήψη συμπληρωμάτων. Η ίδια στοχεύει στην κατανάλωση 30 διαφορετικών φυτικών πηγών την εβδομάδα.

Ενισχύστε τα αντιοξειδωτικά

Με τον εμπλουτισμό περισσότερων φυτικών πηγών, ο οργανισμός ενισχύεται και με πολύτιμα αντιοξειδωτικά: «Αυτά τα πολύτιμα συστατικά και οι τροφές που τα περιέχουν διατηρούν τη φλεγμονή υπό έλεγχο» επισημαίνει η δρ. Susan Blum.

Αυτό συμβαίνει διότι τα αντιοξειδωτικά δρουν ενάντια στις ελεύθερες ρίζες και αποτρέπουν την καταστροφή των κυττάρων, ενώ έχουν συσχετιστεί με την πρόληψη χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Πιείτε πράσινο τσάι

Ένα από τα πιο γνωστά και αποτελεσματικά αντιφλεγμονώδη ροφήματα είναι το πράσινο τσάι, το οποίο θα μπορούσε να αντικαταστήσει τον πρωινό σας καφέ. Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, οι οποίες είναι φυσικές ενώσεις που μειώνουν τη φλεγμονή. Επιπλέον, σημαντικές θεωρούνται και οι κατεχίνες, μια φυτική ένωση που προστατεύει τα κύτταρα από βλάβες που παίζουν ρόλο στη γήρανση και τις χρόνιες ασθένειες.

Βελτιώστε την ποιότητα του ύπνου

Ο επαρκής ύπνος μπορεί να βελτιώσει πολλές πτυχές της ζωής μας, ανάμεσά τους

και τη ρύθμιση της φλεγμονής. «Μέσω του ύπνου, ο οργανισμός μας καθαρίζει, επαναφέρει την ισορροπία και θεραπεύει, επομένως θεωρείται σημαντικό να διατηρείται ένα σταθερό πρόγραμμα» επισημαίνει η δρ. Susan Blum.

Σύμφωνα μάλιστα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Biological Psychiatry, ο ασταθής ύπνος σχετίζεται με αυξημένους φλεγμονώδεις δείκτες.

Πηγή: ygeiamou.gr