

# Kehon hiljainen tulehdus

## 1. SUOLISTON KUNTO

Jos suolisto on hyvässä kunnossa, se toimii tehokkaasti tulehdusta estäen. Jos kuitenkin suoliston kunto ei ole niin hyvä - se voi lisätä tulehdusta hyvinkin paljon. Stressi, kaseiini, gluteeni, alkoholi ja monet muut aineet (yksilöllisesti) voivat olla sellaisia, jotka saavat suoliston "vuotamaan" eli päästämään elimistömme sisäpuolelle aineita sellaisessa muodossa, jossa ne eivät sinne kuulu. Elimistömme voi tällöin käynnistää puolustusjärjestelmän, eli tulehduksen.

Suolisto on aina hoidettava kuntoon!

## 2. HIILIHYDRAATTIEN LAATU

Höttöhiilarit (nopeat, jotka heilauttavat verensokeria) lisäävät kehon tulehdusta. Näihin kuuluvat vaalea leipä, vaalea pasta, keksit, pullat, karkit

Huonon laatunsa lisäksi monesti näihin on lisätty vielä :

**GLUTEENIA** - esim. monet fit/ proteiinipasta, proteiinileipä.. lisäproteiini on näissä monesti juuri gluteenia, joka ei todellakaan tee meille hyvää.

**FRUKTOOSIA** - esim. karkit, jätskit, tätä on tungettu nykyään tosi moneen erikoiseenkin paikkaan. Luonnossa sokerissa on 50/ 50 suhteessa glukoosia ja fruktoosia. Kun keinotekoisesti poistetaan näistä toinen, saadaan kyllä makeutta, mutta ihmisen elimistö ei tätä enää tunnista eikä osaa käsitellä → ongelmia tiedossa, varsinkin maksa pulassa tämän käsittelyn kanssa

**KEINOMAKEUTUSAIINEET** - Makeuta aina tarvittaessa esim. hunajalla. Jätä kaikki keinomakeutusaineet pois!

Jos kaipaat joskus sokeria, niin tee se hyvällä omallatunnolla silloin tällöin - ilman itsesi syyllistämistä. Syö ennen herkkuja pohjalle kuitupitoinen ateria, joka sisältää myös hyviä rasvoja sekä värejä. Syö herkut tietoisesti - kaikin aistein - etkä välttämättä kaipaa niitä enää niin suurta määrää.

## 3. RASVAN LAATU

Hyvät rasvat voivat joko lievittää tulehdusta (omega3) tai olla tulehduksen kannalta neutraaleja. Hyviä rasvoja keho tarvitsee muutenkin riittävästi, jokaisella aterialla kannattaa nauttia jotain hyvää rasvaa - oliiviöljy, avocado (ja avocadoöljy), siemenet, pähkinät (ja pähkinä/ esim. macadamiaöljy), kala, rypsiöljy (mikäli löytyy hyvä, ei kuitenkaan ikinä pastamiseen), pellavansiemenöljy (saattaa mennä johonkin smoothieen ok makuisena, muuten pilaa kyllä ruuan maun, joten nauti suoraan pullosta).

Myös voi, kookosrasva hyviä.

Jos alttiutta kolesterolin nousuun geenien vuoksi, niin tarkkailtava määrää. Jos kolesterolit tuppaavat nousemaan, syy harvoin on lääkkeen puutteessa - keho voi nostaa kolesterolit mm. D-vitamiinin tai ubikinonin puutteen vuoksi, jotta lähtöaineita näille olisi ainakin tarjolla. Ravinto tärkeimmässä asemassa!

Kolesterolimittauksen yhteydessä voisi olla hyvä mitata myös mm. homokysteiinit, triglyseridit ja herkkä-crp. Toteuta kuitenkin aina lääkärin antamia ohjeita!

Huonot, käsitellyt rasvat lisäävät tulehdusta. Pullat, keksit, kasvirasvajätskit, sipsit, margariinit.. teollisuus käyttää todella paljon käsiteltyjä, tuhottuja ja tulehdusta aiheuttavia rasvoja. Näitä kannattaa välttää ja lisätä rasva parempilaatuisena valmiiseen ruokaan.

#### 4. ANTIOKSIDANTIT - VÄRITTÖMYYS

Hyvälaatuinen ruoka sisältää luonnostaan paljon värejä. Jos värit löytyvät ainoastaan pakkauksesta, ja lautasella olevan ruuan värit jäävät valjuiksi, keho ei saa riittäviä määriä antioksidantteja. Antioksidantteja (kehon tulehdusta vähentäviä) löytyy siis väreistä. Syö monipuolisesti eri värejä, mitä tummempi väri, sitä parempi. Vihreä piilottaa monessa kohtaa myös muut värit alleen (kuten nyt syksyllä on voinut puiden värejä katsellessa huomata). Montako väriä saat kerättyä päivän aikana? Syö päivittäin kaikki sateenkaaren värit. Käytä myös mausteita monipuolisesti - yrtit, kurkuma, inkivääri ovat hyviä lisiä.

#### 5. RAVINTOLISÄT

Sopiva määrä mahdollisia ravintolisiä, mutta ei liikaa. Jos tiedät, että stressitilanteessa ruoka ei sula tai et ehdi syömään riittävän ravinteikasta ruokaa, voit lisätä ravintoaineiden saantia ravintolisillä. Ne ovat kuitenkin vain lisiä, oikea ruoka on aina se perusta. Tarkkaile myös omaa oloasi, jos käytät jotain lisiä.

**Esim. rautalisä - miksi on tarvetta?** Ruoka ei ehkä sula riittävän hyvin. Jos kehossa ohutsuolen bakteerien liikakasvu, voivat ylimääräiset pöpöt käyttää raudan itselleen ja niiden kasvu vaan villiintyy. Voisiko ruuan sulamista ja imeytymistä edistää? Toki joskus tarpeen, mutta taustalla olevat syyt olisi hyvä selvittää.

Tutkitusta tarpeellisia, ja kehon tulehdusta lievittäviä ovat suomalaisille D-vitamiini (aina rasvaa sisältävän ruuan yhteydessä, mm. K-vitamiini vaikuttaa imeytymiseen) sekä omega3 -rasvahapot (hyvälaatuinen kalaöljy, rasvaisen kalan syönti). Ehkä hyvälaatuinen monivitamiini varsinkin pitkään jatkuneen stressin jälkeen. Muita mahdollisia stressin aiheuttamia puutoksia - mm. magnesium, rauta, sinkki, b-vitamiinit. Lisät aina hyvin yksilöllisiä ja hyvinvoinnin perustana aina oikea ruoka.

#### 6. RUUAN PUHTAUS

Suomalainen ruoka tunnetaan puhtaana, täällä viljelyssä ja lihan tuotannossa ei välttämättä käytetä niin paljon myrkkyyä kuin muualla. Luomua kannattaa silti valita mahdollisuuksien mukaan. Kaukaa tuodut sisältävät monesti viljelyssä ja lisäksi kuljetuksen aikana käytettyjä myrkkyyä. Pakastimeen säilytetyt suomalaiset kasvikset ovat hyvä valinta - ne säilyttävät kyllä hyvät ominaisuutensa ja ovat helppokäyttöisiäkin.

Kahvi/ Tee olisi hyvä valita luomulaatuisena, varsinkin jos niitä käyttää paljon. Mieti tässäkin kohdassa - miksi juot vaikka kahvia paljon. Haetko sillä lisäenergiaa, pirteyttä - olisiko joku muu keino joka oikeasti toimisi paremmin?

#### 7. MAITO

Joillekin maito voi sopia. Kuitenkin, käytämme maitotuotteita ravinnossamme nykyään todella paljon. Lisäksi jogurtteihin, rahkoihin ym. "urheilu" tuotteisiin lisätään monesti maidon haitallinen osa KASEIINI. Tarkista, ettet syö tällaisia ainakaan suuria määriä. Voi vaikuttaa mm. kilpirauhasen toimintaan hyvin paljon.



## 8. ALKOHOLI

Alkoholi aiheuttaa tulehdusta varsinkin hermostolle. Aivot varsinkin vaara-alueella. Toisaalta aivot tottuvat alkoholiin, maksa ei.

Jos nautit alkoholia useammin, mieti mitä siltä haluat? Juotko alkoholia sen maun vuoksi? Oikeasti? Vai haetko sen avulla mielentilan muuttamista toiseen - ehkä rentoutumiseen? Tai stressissä ympäristön painostuksen takia - et kuuntele omia oikeita tarpeitasi? Voisiko tähän (rentoutumiseen, mielialan muuttamiseen, mitä sillä haetkin) löytyä jokin muu, terveellisempi keino. Millä keinoilla sinä saat ladattua aivoakkujasi?

Pienenkin alkoholimäärän vaikutus näkyy aina unessamme - unen aikana aivoissamme käy tehokas pesuohjelma, jota ei tapahdu alkoholin ollessa läsnä. Uni ei palauta, alkoholista ei siis todellista rentouttavaa vaikutusta ikinä saa. Alkoholi on kehollemme myrkky, ja oikeastaan kaikki muu keskeytetään siksi aikaa, että se saadaan poistettua kehostamme. Lisäksi voi aiheuttaa ja pitää yllä mm. ärtyvän suolen oireyhtymää.

## 9. TUPAKOINTI

Miksi? Jos, niin tee se tietoisesti. Jokaisen oma valinta, ei ympäristön aiheuttamien paineiden.



**MUISTA - Olet siinä tilanteessa, jonka olet itse valinnut. Valitettavan usein vaan valinnat menevät automaatioiden tai ympäristön vaikutuksesta stressitilanteissa. Silloin emme tee valintoja tietoisesti. Oman elämän valintojen tiedostaminen ja oman vastuun kantaminen niistä voi avata tietä kohti entistä parempaa hyvinvointia.**