

PIRJO SAARNIA



**PIILEKÖ
KEHOSSASI
MATALA-ASTEINEN
TULEHDUS?**

SYÖ OIKEIN,
**SAMMUTA
TULEHDUS**

WSOY

**SYÖ OIKEIN,
SAMMUTA TULEHDUS**

PIRJO SAARNIA

SYÖ OIKEIN,
SAMMUTA
TULEHDUS

Werner Söderström Osakeyhtiö
Helsinki

© Pirjo Saarnia ja WSOY 2019
Kannen suunnittelu Laura Ylikahri
Taitto Taina Leino
ISBN 978-951-0-50137-5
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Lukijalle..... 7

MISTÄ ON KYSE?..... 11

Mikä on matala-asteinen tulehdus?..... 11

Tulehdus sairauksien ja oireiden taustalla..... 14

Tulehdus sydäninfarktin syynä? 17

Mikä aiheuttaa tulehdusta? 22

Tulehtuuko kaikkien elimistö? 25

Vaeltavat tulehdussolut 30

Kivun ja matala-asteisen tulehduksen yhteys..... 32

Miten tulehdusta mitataan? 34

Syömmekö itsemme tulehtuneeksi? 37

Ravintoaineiden yhteys tulehdukseen 42

Aiheuttaako maito tulehdusta?..... 46

Nujertaako viljaton ruokavalio tulehduksen?..... 51

Kauran terveysvaikutukset..... 56

Suolistomikrobiston yhteys terveyteen ja tulehdukseen..... 58

Tasaisen verensokerin merkitys..... 63

MITEN TULEHDUSTA SAMMUTETAAN? 71

Tulehduksia sammuttava ruokavalio 71

Marjojen fenoliset hapot ja antioksidantit..... 74

Tärkeät rasvat..... 80

Rasvan laadun ja rasvahappotasapainon vaikutus
tulehdukseen 84

Rasvaisen kalan ja kalaöljyn merkitys 89

Kuumenna ruokasi oikein 92

Ravintolisät ja luontaiset tehoaineet tulehduksen
nujertajana..... 98

Hyvä suu- ja hammashygienia ensiarvoisen tärkeää.....	104
Influenssarokote: hyvästä vai pahasta?	109
Tulehduksen sammuttaminen kolesteroli- tai sokerilääkettä tehokkaampaa?.....	115
Painonhallinta	121
Sopivasti liikuntaa.....	127
Mallia Okinawalta.....	129
Sammuuta elimistön tulehduspesäkkeet	132
MITEN SYÖDÄ TULEHDUSTA HALLITEN?	139
Tulehdusta lisääviä aterioita.....	141
Tulehdusta hillitseviä aterioita.....	148
Tulehdusta hillitseviä ruoka- ja ravintoaineita	150
Erilaiset rasvat.....	151
Yleisimmät ruoan polyfenolit ja niiden lähteitä.....	153
Helppoja reseptejä	154
TESTAA ONKO SINULLA TULEHDUS	161
Suppea tulehdustesti	161
Laaja tulehdustesti	162
Lähteitä.....	169
Hakemisto	173

LUKIJALLE

Tulehduksen ja ruokavalion yhteys on kiinnostanut minua jo pitkään. Kiinnostuin matala-asteisesta tulehduksesta jo kymmenisen vuotta sitten kirjoittaessani rasva-aiheista kirjaani *Rasvoilla parempaa terveyttä*. Kirjan taustatöitä tehdessäni perehdyin tutkimuksiin ja havaintoihin, jotka hämmästyttivät minua suuresti ja joista ei puhuttu eikä kirjoitettu tuolloin vielä mitään: syömämme ruoka aiheuttaa kehoamme aterian jälkeisen tulehduksen. Jos syömme toistuvasti ”väärin”, väärä ruoka saa aikaan tulehdussolujen aktivoitumista ja kroonista tulehdustilaa, joka pitkällä aikavälillä aiheuttaa vakavia häiriötiloja ja jopa sairauksia. Tämän oivalluksen jälkeen uteliaisuuteni ja kiinnostukseni tulehdusta kohtaan lisääntyi. Omien niveltulehdusteni, selittämättömien rytmihäiriöideni, kroonisen selkäkipuni sekä lasteni atooppisten ihottumien myötä aloin kiinnostua aiheesta yhä enemmän. Huomasin selvän yhteyden ruoan ja oireiden välillä, ja tiedonnälkäni tulehdusta kohtaan kasvoi kasvamistaan.

Kymmenisen vuotta sitten minulla todettiin rytmihäiriötaipumus. Vähän tämän jälkeen alkoivat hankalat, krooniset selkäkivut. Molemmat toivat paljon rajoituksia jokapäiväiseen elämääni, ja molemmat ovat edelleen osa elämääni. Ne aiheuttivat paitsi paljon harmia, kipua ja ongelmia myös syvemmän kiinnostuksen kipinän. Halusin ymmärtää, mistä terveen ihmisen rytmihäiriöt johtuvat ja miksi krooninen selkäkipu vain jatkuu päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen. Kaikki tämä ajoi minut lähemmäksi matala-asteista tulehdusta ja sen parempaa ymmärrystä.

Omien kokemusteni ja vuosien selvitystyön myötä opin ymmärtämään paremmin tulehduksen, sairauksien ja kiputilojen sielunelämää ja niitä yhdistäviä tekijöitä. Tein havaintoja siitä, kuinka tulehdus selvästi reagoi syömiseen, juomisiin ja muihin elämäntapoihin joko lisäämällä oireita tai hillitsemällä niitä. Vuosikausien työ ravitsemusterapiassa ruokavalioiden ja sairauskertomusten parissa sekä matala-asteisesta tulehduksesta saatu tutkimustieto ovat kumpikin vahvistaneet omia kokemuksiani.

Mietin vuosia tämän kirjan kirjoittamista. Lopullisen sysäyksen kirjalleni antoi näkemäni lehtiartikkeli, jossa kerrottiin nuoren perheenäidin yllättäen saamasta aivoinfarktista. Hän kertoi, kuinka voimakas pahoinvointikohtausta yllätti pienen hetken päästä ranskanperuna-aterian syömisestä. Kohtausta osoittautui aivoinfarktiksi.

Matala-asteinen tulehdus on mielenkiintoinen, monisäikeinen ja monia koskettava aihe. Oppimalla lisää aiheesta voimme itse vaikuttaa hyvinkin paljon

geeniemme toimintaan, vointiimme, kipuihimme ja jopa sairausriskiimme. Meillä on onneksi valta tehdä valintoja niin ruokavalion kuin muidenkin elintapojen suhteen. Toivon, että tämä kirja herättää sinutkin oivaltamaan ja toimimaan. Palkintona on terveempi elämä ja parempi vointi.

ravitsemusterapeutti Pirjo Saarnia

USEMPIEN SAIRAUKSIEN TAUSTALLA JYLLÄÄ MATALA-ASTEINEN TULEHDUS. MIKÄ SE ON JA MITEN SE SAMMUTETAAN?

SYÖ OIKEIN, SAMMUTA TULEHDUS herättää miettimään, voiko omasta kehosta löytyä piileviä tulehduspesäkkeitä, jotka lisäävät riskiä sairauksiin, pahentavat jo olemassa olevien sairauksien oireita tai ylläpitävät kiputiloja.

Matala-asteiseen tulehdukseen vaikuttaa moni tekijä, yhtenä merkittävimmistä ruokavalio. Myös terveellisesti syövän kehossa voi kuitenkin olla tulehdusta, ja saatamme tietämättämme syödä tai elää tulehdusta voimistavasti.



Tämä ajankohtainen kirja tarjoaa luotettavaa tietoa ja konkreettisia ohjeita tulehduksen selättämiseen ja terveempään elämään. Se kertoo myös suu- ja hammas-terveyden, ylipainon, suolistomikrobiston ja muotidieettien yhteydestä tulehdukseen.

PIRJO SAARNIA on laillistettu ravitsemusterapeutti ja terveystieteiden maisteri, kouluttaja ja luennoitsija. Hän on toiminut ravitsemusalalla noin 20 vuoden ajan, ja tämä on hänen kuudes ravintokirjansa.

	 9 789510 501375	
www.wsoy.fi	59.34	ISBN 978-951-0-50137-5