



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Tara Miles

POKONAJ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

**8 kroków, dzięki którym naturalnie
zmniejszysz stan zapalny, wzmocnisz
odporność, zadbasz o jelita
i odzyskasz dobre samopoczucie**



**POKONAJ
PRZEWLEKŁY
STAN ZAPALNY**



Tara Miles

POKONAJ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

8 kroków, dzięki którym naturalnie
zmniejszysz stan zapalny, wzmocnisz
odporność, zadbasz o jelita
i odzyskasz dobre samopoczucie

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Maroń

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-186-3

Tytuł oryginału: *The Complete Guide to Taming Chronic Inflammation: An 8-step Action Plan to Naturally Ease Inflammation, Harmonize Your Immune System, Nurture Gut Health, Manage Stress, and Achieve Daily Well-being*

Copyright ©2024 by Zsoka Balogh
Registration nr: TXu-2-448-815

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Kroki program U.K.O.J.E.N.I.E.	12

Rozdział 1 – U.K.O.J.E.N.I.E.

U – Uświadom sobie czym jest stan zapalny i poznaj swojego przyjaciela (lub wroga)	17
Czym jest stan zapalny?	18
Ostry kontra przewlekły stan zapalny	20
<i>Ostry stan zapalny</i>	20
<i>Przewlekły stan zapalny</i>	21
<i>Choroby wywoływane przez przewlekły stan zapalny</i>	22
<i>Objawy przewlekłego stanu zapalnego</i>	23
<i>Od ostrego do przewlekłego stanu zapalnego</i>	24
Jak korzystać z list kontrolnych umieszczonych na końcu rozdziałów?	26
Rozdział 1 – Lista kontrolna – Zrozumieć stan zapalny	28
<i>Zrozum podstawową rolę stanu zapalnego w organizmie</i>	28
<i>Rozróżniaj ostry i przewlekły stan zapalny</i>	28
<i>Dostrzeż objawy</i>	29
Kwestionariusz samooceny stanu zapalnego	30

Rozdział 2 – U.K.O.J.E.N.I.E.

K – Karm ciało przeciwzapalnie	33
Związek między jelitami a stanem zapalnym	34
Podstawy zdrowia jelit: jak wspierać zdrowie jelit za pomocą prostych strategii	37
<i>Wypróbuj produkty wspierające pracę jelit</i>	39
<i>Uważne jedzenie</i>	41
<i>Post</i>	42
Odżywianie przeciwzapalne	44
Produkty spożywcze sprzyjające powstawaniu stanów zapalnych	46
Kontrowersyjne produkty spożywcze	47
Lista produktów spożywczych o działaniu przeciwzapalnym	49
Rozdział 2 – Lista kontrolna	52
Kwestionariusz samooceny zdrowia jelit	55

Rozdział 3 – U.K.●J.E.N.I.E.

O – Ożyw ciało ruchem	59
Ćwiczenia a stan zapalny	60
Unikanie siedzącego trybu życia: zagrożenia wynikające z długotrwałego siedzenia	61
Wybór treningu o działaniu przeciwzapalnym	63
<i>Proste ćwiczenia, których warto spróbować</i>	64
Jak zacząć regularnie ćwiczyć	66
Zacznij się ruszać	68
Jak nie stracić motywacji i trzymać się planu	70
<i>Jak zacząć</i>	71
Rozdział 3 – Lista kontrolna	74
Kwestionariusz samooceny sprawności fizycznej	76

Rozdział 4 – U.K.O.**J**.E.N.I.E.

J – Jarzmij stres	81
Zrozumieć stres	82
Związek między stresem a stanem zapalnym	84
Schorzenia przewlekłe związane ze stresem	85
Radzenie sobie ze stresem – praktyczne rozwiązania	86
Korzyści płynące z zarządzania stresem	86
Opanowanie umiejętności zarządzania czasem	92
Rola uważności i relaksacji	94
Inne techniki relaksacyjne, które warto wypróbować	96
Rozdział 4 – Lista kontrolna	101
Kwestionariusz samooceny poziomu stresu	104

Rozdział 5 – U.K.O.**J**.**E**.N.I.E.

E – Egzekwuj sen	109
Nauka o śnie	110
Rola snu w zwalczaniu stanów zapalnych	113
Kształtowanie lepszych nawyków związanych ze snem	114
Jak medytować przed snem	119
Rozdział 5 – Lista kontrolna	121
Dzienniczek snu	122

Rozdział 6 – U.K.O.**J**.E.**N**.I.E.

N – Nastaw się na zdrowe wybory	125
Pić czy nie pić? Jak alkohol wpływa na twój organizm!	127
Związek między alkoholem a stanem zapalnym	127
Wielowymiarowy wpływ palenia tytoniu	130
Wspieranie układu odpornościowego	132
Szczepienia ochronne: bądź na bieżąco	134

Praktykowanie dbania o siebie (self-care)	135
Rozwijaj pozytywne myślenie	139
Rozdział 6 – Lista kontrolna	143
Dziennik dbania o siebie (Self-Care Tracker)	145

Rozdział 7 – U.K.O.J.E.N.I.E.

I – Inspiruj się naturą	149
Wykorzystaj moc roślin	150
<i>Złota herbata Chai z kurkumą</i>	152
<i>Herbata Chai z imbirem i cynamonem</i>	152
Jak założyć własny ogród leczniczy:	
Przewodnik krok po kroku	155
Suplementy diety o działaniu przeciwzapalnym	159
Inne naturalne i holistyczne metody leczenia	162
Kontakt z naturą	165
Rozdział 7 – Lista kontrolna	168

Rozdział 8 – U.K.O.J.E.N.I.E.

E – Ewoluj dzięki	
osobistemu planowi działania	171
4-tygodniowe wyzwanie przeciwzapalne	172
Tydzień 1: Dieta i nawodnienie	172
Tydzień 2: Aktywność fizyczna	175
Tydzień 3: Zarządzanie stresem i sen	177
Tydzień 4: Zmiany w stylu życia	181
Przykładowy 2-tygodniowy	
plan posiłków przeciwzapalnych	185
Lista zakupów spożywczych	189

Przepisy przeciwzapalne warto wypróbować	190
<i>5 przeciwzapalnych przepisów na śniadanie</i>	190
<i>5 przeciwzapalnych przepisów na obiad</i>	193
<i>5 przeciwzapalnych przepisów na kolację</i>	196
<i>Pomysły na przeciwzapalne przekąski i desery</i>	200
Podsumowanie	203
Bibliografia	207

WSTĘP

Gdy budzik zaczyna dzwonić, oznajmiając początek kolejnego dnia, sięgasz, by go wyłączyć, lecz natychmiast wita cię znajomy ból w stawach. Kiedy wstajesz z łóżka, ciało ponownie daje o sobie znać, przypominając, że ten dzień, podobnie jak wiele poprzednich, upłynie pod znakiem przewlekłego bólu, zmęczenia i walki o wykonanie nawet najprostszych codziennych czynności. Brzmi znajomo? Jeśli tak, to wiedz, że nie jesteś sam. Szacuje się, że trzy na pięć osób na świecie znajduje się w podobnej sytuacji, co ty, mierząc się z nieustanną frustracją związaną z przewlekłym stanem zapalnym. A oto zaskakujący fakt: nawet 80% wszystkich poważnych chorób ma swoje źródło w stanie zapalnym.

Porozmawiajmy o tym, jak to wszystko na nas wpływa – fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. To nie jest tylko kwestia bólu, ale tego, jak przenika on każdy aspekt twojego życia. Może odbijać się na relacjach z bliskimi, obniżać wydajność w pracy i odbierać radość z codziennych aktywności. Wiem, jak bardzo potrafi to być trudne. Co gorsza, natłok sprzecznych porad zdrowotnych często sprawia, że czujesz się całkowicie zagubiony i osamotniony.

Ale najpierw zatrzymaj się na chwilę i weź głęboki oddech. Wdech..., wydech... Jesteśmy w tym razem. Skoro tu trafiłeś, to znaczy, że jesteś gotowy na zmianę – gotowy, by powiedzieć „dość” i odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem.

Niezależnie od tego, czy przywiódł cię tutaj uporczywy ból, czy po prostu pragnienie lepszej jakości życia, droga do uzdrowienia zaczyna się od zrozumienia tego, co naprawdę dzieje się w twoim organizmie. Zapewniam, że będę ci towarzyszyć na każdym etapie tej drogi.

Czym właściwie jest stan zapalny? Można go porównać do alarmu uruchamianego przez organizm, gdy coś zaczyna funkcjonować nieprawidłowo – na przykład w wyniku urazu, choroby lub obecności „nieproszonych gości”, takich jak toksyny czy drobnoustroje. Zrozumienie istoty stanu zapalnego stanowi pierwszy krok do odnalezienia ulgi i zmniejszenia nieustannego dyskomfortu oraz napięcia, które często mu towarzyszą.

Poznaj ośmiostopniowy program U.K.O.J.E.N.I.E. – twój niezawodny przewodnik w drodze do odzyskania energii i dobrego samopoczucia. Każdy jego etap jest niczym jasny promyk nadziei, rzucający światło na praktyczne strategie walki ze stanem zapalnym. Program prowadzi cię od zrozumienia mechanizmów leżących u podstaw stanu zapalnego aż po stworzenie spersonalizowanego planu działania. Potraktuj go jak mapę drogową prowadzącą ku życiu wolnemu od frustracji i ciągłej walki z przewlekłym bólem.

Kroki programu U.K.O.J.E.N.I.E.

U – Uświadom sobie czym jest stan zapalny

Zanurzymy się wspólnie w świat stanu zapalnego, aby lepiej zrozumieć, co go wywołuje, jak objawia się w twoim organizmie oraz jakie czynniki mogą go wyzwalać. Uzbrojeni w tę wiedzę, zaczniemy odkrywać źródła twojego bólu i znajdziemy skuteczne sposoby na jego złagodzenie.

K – Karm ciało przeciwzapalnie

Jedzenie jest lekarstwem. Mając to na uwadze, przyjrzymy się przeciwzapalnym właściwościom różnych produktów spożywczych oraz temu, jak włączyć je do codziennej diety, jednocześnie stopniowo eliminując te, które sprzyjają stanom zapalnym. Kto by pomyślał, że droga do lepszego zdrowia może być aż tak smaczna?

O – Otwórz się na ruch

Ruch to nie tylko trening na siłowni – to odnajdywanie radości w aktywności fizycznej. Odkryjmy przyjemne sposoby na rozruszanie ciała, takie jak taniec w domowym zaciszu czy spokojny spacer po parku. Ćwiczenia nie muszą być przykrym obowiązkiem, mogą stać się celebrazją możliwości twojego ciała.

J – Jarzmij stres

Stres to podstępny towarzysz stanu zapalnego, zawsze czający się w cieniu. Wspólnie odkrywamy proste, a zarazem skuteczne metody radzenia sobie z nim – od ćwiczeń głębokiego oddychania, po odnajdywanie chwil spokoju w chaosie codziennego życia. Ponieważ kiedy potrafisz zachować wewnętrzny spokój, stan zapalny nie ma szans.

E – Egzekwuj sen

Ach, słodkie objęcia snu! Zadbamy o to, abyś zapewnił sobie jakościowy sen, którego twój organizm naprawdę potrzebuje. Wieczorne rytuały i przytulna, sprzyjająca wypoczynkowi przestrzeń do spania tworzą idealne warunki do regeneracyjnego odpoczynku. Ponieważ, gdy budzisz się w pełni wypoczęty, jesteś gotowy na nowy dzień, a wraz z nim na wszelkie wyzwania związane ze stanem zapalnym.

N – Nastaw się na zdrowe wybory

Nadszedł czas, by dokonać wyborów, które poprawią twoje samopoczucie. Porzuć niezdrowe nawyki i wprowadź aktywności, które sprawiają ci radość. Nawet niewielkie zmiany mogą przynieść zaskakująco duże efekty, a my będziemy cię wspierać na każdym kroku tej drogi.

I – Inspiruj się naturą

Matka Natura często wie najlepiej. Odkryjemy świat naturalnych środków leczniczych – od suplementów ziołowych po terapie holistyczne, aby znaleźć rozwiązania, które będą najlepiej dopasowane do twoich potrzeb. Ponieważ jeśli chodzi o leczenie, czasami to właśnie najprostsze rozwiązania okazują się najbardziej skuteczne.

E – Ewoluuuj dzięki osobistemu planowi działania

Uzbrojony w całą nowo zdobytą wiedzę, jesteś gotowy by stworzyć własny, spersonalizowany plan działania – mapę prowadzącą ku życiu wolnemu od przewlekłego stanu zapalnego. Wspólnie określimy konkretne kroki, które dzień po dniu pomogą ci odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie.

Czy jesteś gotowy wyruszyć ze mną w tę podróż ku jaśniejszej, wolnej od bólu przyszłości? W tej książce przedstawiliśmy ramy, które pozwolą ci lepiej zrozumieć czym jest stan zapalny i stworzyć spersonalizowaną ścieżkę zdrowienia, dopasowaną do twoich potrzeb. Każdy krok przybliży cię do życia wolnego od dyskomfortu i pełnego energii. Nauczysz się rozpoznawać czynniki wywołujące dolegliwości, poznasz produkty spożywcze o działaniu przeciwzapalnym oraz odkryjesz skuteczne rozwiązania, które odmienią twoje zdrowie i styl życia.

Nie będzie łatwo, ale obiecuję, że nie będziesz w tym sam. Razem przejdziemy przez wzloty i upadki, będziemy świętować zwycięstwa i odnajdywać radość w tej podróży, ponieważ w procesie zdrowienia wsparcie i przewodnik są niczym przyjaciel u twojego boku. Razem rozpoczniemy tę uzdrawiającą drogę ku życiu wolnemu od bólu. Witaj w podróży, która odmieni twoje życie. Zaczynamy!

R O Z D Z I A Ł 1

U . K . O . J . E . N . I . E .



Uświadom sobie czym jest stan zapalny i poznaj swojego przyjaciela (lub wroga)

W idealnym świecie każdy dzień nie przypominałby udziału w programie *Survivor: Przetrwać przewlekły stan zapalny*, w którym każdy poranek przynosi nowe wyzwania, od unikania drobnoustrojów niczym prawdziwy profesjonalista, po przechytrzanie czynników wywołujących ból jak doświadczony zawodnik. Ale przecież nie walczymy tylko o immunitet, prawda? Naszym celem jest witalność, dni bez bólu i dobre samopoczucie. Wszyscy odczuwamy trudności walcząc każdego dnia z wirusami i bakteriami. Kiedy zmagasz się ze stanem zapalnym, to poczucie nieustannego wysiłku zdaje się nie mieć końca – przytłacza i może przypominać nieustanną walkę o przetrwanie. Życie nie powinno tak wyglądać. Ale wiedz, że nie jesteś jedyną osobą, która ma wrażenie, że każdego dnia toczy bój o życie.

Razem możemy rozwikłać tajemnice stanu zapalnego i uzbroić się w wiedzę, która pozwoli nam wyjść z „trybu przetrwania”. Gdy zrozumiesz, czym jest stan zapalny, pomoże ci to wygrać walkę, którą nazywamy życiem: łatwiej odzyskasz spokój, poczujesz się bardziej sobą i znów zaczniesz czerpać radość z każdego dnia. Zanurzymy się więc w ten temat i przyjrzymy się bliżej stanom zapalnym – czym są, skąd się biorą oraz jak mogą wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie, jeśli nie weźmiemy spraw w swoje ręce.

Czym jest stan zapalny?

Stan zapalny jest niczym drużyna superbohaterów twojego organizmu, która rusza do akcji natychmiast, gdy tylko wykryje zagrożenie. Z naukowego punktu widzenia jest to złożony proces biologiczny, którego zadaniem jest ochrona organizmu przed intruzami, takimi jak bakterie, wirusy czy inne szkodliwe substancje. Wyobraź sobie zespół mikroskopijnych strażaków pędzących na miejsce pożaru, gotowych ugasić płomienie i przywrócić porządek. Co ciekawe, stan zapalny nie służy wyłącznie do obrony przed zagrożeniami z zewnątrz. Odgrywa on również kluczową rolę w gojeniu ran oraz naprawie uszkodzonych tkanek. Te mikroskopijne zespoły szybkiego reagowania, znane jako białe krwinki, pozostają w stałej gotowości. Uruchamiają się, za każdym razem, gdy do organizmu dostanie się obcy czynnik, na przykład bakterie, wirusy, przez otwartą ranę lub w wyniku innych uszkodzeń zachodzących zarówno wewnątrz ciała, jak i na jego powierzchni. To właśnie białe krwinki stanowią pierwszą linię obrony naszego układu odpornościowego.

Wyobraź sobie stan zapalny jako sposób, w jaki twój organizm mówi: „Hej, coś jest nie tak, ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby to naprawić”. To swoisty wewnętrzny system alarmowy, który ostrzega cię przed potencjalnym zagrożeniem i mobilizuje siły obronne, by cię chronić. Jest jednak pewien haczyk. Czasami ta reakcja staje się zbyt gorliwa i organizm zaczyna dostrzegać niebezpieczeństwo tam, gdzie go wcale nie ma. W takiej sytuacji białe krwinki – te mikroskopijne superbohaterki – wchodzą w tryb nadmiernej czujności i zaczynają działać ze zdwojoną siłą, chroniąc nawet te obszary ciała, które wcale tego nie potrzebują. To właśnie wtedy stan zapalny może przejść w formę przewlekłą, wyrządzając więcej szkody niż pożytku i sprawiając, że życie zaczyna przypominać niekończącą się walkę.

Zrozumienie różnicy między ostrym a przewlekłym stanem zapalnym to pierwszy krok do odzyskania kontroli nad własnym zdrowiem. Ostry stan zapalny ma charakter krótkotrwały – pojawia się nagle, spełnia swoją funkcję i ustępuje, gdy zagrożenie zostaje zażegnane. To naturalna reakcja organizmu na nagłe zagrożenie, przebiega błyskawicznie, niczym ninja, który eliminuje problem, zanim zdąży on wyrządzić jakiegokolwiek szkody. Przewlekły stan zapalny to zupełnie inna historia. Przypomina on niekończące się oblężenie. Utrzymuje się długo po tym, jak pierwotne zagrożenie minęło, siejąc spustoszenie w organizmie. Sprawia, że czujesz się wyczerpany i rozbity.

Zanurmy się głębiej w świat stanów zapalnych i zapamiętajmy jedno: nie chodzi wyłącznie o zwalczanie „intruzów”, lecz o znalezienie równowagi między ochroną a nadmierną reakcją. Gdy lepiej zrozumiemy, co dzieje się w naszym organizmie, możemy przechylić szalę na naszą korzyść, odzyskać zdrowie i vitalność oraz wreszcie wyjść z „trybu przetrwania”.

Ostry kontra przewlekły stan zapalny

Ostry stan zapalny

Jak już wspomniałam, ostry stan zapalny to krótkotrwała reakcja organizmu na uraz lub infekcję wirusową. Można to porównać do sytuacji, gdy potkniesz się o krawężnik i rozbijesz kolano – doświadczenie znane niemal każdemu. Niezależnie od okoliczności, skóra zostaje uszkodzona, pojawia się zaczerwienienie, obrzęk i nadwrażliwość na dotyk, a czasem także pieczenie lub szczypanie. W ciągu kilku godzin tworzy się strup, a następnie może pojawić się siniak, któremu towarzyszy ból w obrębie skóry i tkanek objętych stanem zapalnym. Właśnie tak w praktyce wygląda ostry stan zapalny. Na szczęście jest to reakcja przejściowa. Z czasem rana się goi, a dolegliwości ustępują.

Ostry stan zapalny to sposób, w jaki twój organizm błyskawicznie reaguje na zagrożenie, niczym ratownik, który jako pierwszy rusza do akcji przy najmniejszych oznakach problemu. To szybki i skuteczny proces, który pomaga usunąć wszelkie zanieczyszczenia, naprawić uszkodzone tkanki i przywrócić organizm do pełnej sprawności. Dlatego następnym razem, gdy będziesz opatrywać zdarte kolano lub łagodzić swędzenie po ukąszeniu owada, pamiętaj – ostry stan zapalny to znak, że twój organizm intensywnie pracuje. Twoje białe krwinki walczą z intruzami i pomagają ci wrócić do formy.

W razie potrzeby możesz wesprzeć swój organizm i złagodzić dolegliwości, sięgając po dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, stosując zimne okłady lub naturalne preparaty ziołowe, które pomogą zmniejszyć ból i obrzęk.

W przypadku infekcji bakteryjnej często pomocne okazują się antybiotyki, zwłaszcza gdy układ odpornościowy jest osłabiony lub nie radzi sobie z nasilonym atakiem, takim jak np. infekcja. Choć organizm robi wszystko, by się bronić, bywa, że to po prostu

za mało by wygrać konkretną bitwę i potrzebne jest dodatkowe wsparcie. Gdy obrona organizmu jest wyjątkowo intensywna, może dojść do jego przeciążenia. W efekcie przewlekły stan zapalny nasila się, co sprzyja rozwojowi wielu innych chorób i dolegliwości.

Najpierw spróbuj zrozumieć, co wywołało ostry stan zapalny – czy to była rana, uraz, infekcja czy inny czynnik, a następnie podejmij jak najszybsze i najskuteczniejsze działania. Może to oznaczać odpoczynek, kurację ziołową, leczenie domowymi sposobami, lekami lub połączenie kilku metod. W przeciwnym razie łatwo wpaść w błędne koło nawracających stanów zapalnych i przewlekłych dolegliwości.

Przewlekły stan zapalny

Przewlekły stan zapalny można porównać do znajomego, który nie rozumie aluzji, że pora już iść i zostaje znacznie dłużej, niż powinien, i zamiast pomagać, zaczyna szkodzić. Układ odpornościowy organizmu, zawsze gotowy do działania, zwiększa produkcję białych krwinek i przekaźników chemicznych, by zwalczać urazy czy choroby. Czasami jednak jego czujność wymyka się spod kontroli i zamiast wyłączyć alarm, pozostaje w trybie nadmiernej aktywności, co prowadzi do powstania przewlekłego stanu zapalnego. To tak, jakby mieć nadgorliwego ochroniarza, który wszędzie widzi zagrożenie, nawet tam, gdzie go nie ma. W rezultacie twój organizm pozostaje w stanie ciągłej gotowości, a jego obrońcy zupełnie nieświadomie zmieniają się w złoczyńców, atakujących zdrowe tkanki i narządy.

W przeciwieństwie do ostrego stanu zapalnego, który reaguje szybko, robi swoje i znika, gdy zadanie jest wykonane, przewlekły stan zapalny przypomina nieproszonego gościa, który zostaje znacznie dłużej, niż powinien. Działa po cichu, często pozostaje niewidoczny i podstępny, przez co trudno jednoznacznie

wskazać winowajcę. A jednak pod powierzchnią zawsze kryje się jakaś przyczyna lub ich kombinacja. W tej książce podejmiemy się zadania zidentyfikowania i zneutralizowania tych winowajców, a także przyjrzymy się nowym zagrożeniom, które w przyszłości mogą siać spustoszenie w organizmie. Niekiedy są to nasze własne wybory dotyczące stylu życia, a czasem okoliczności, na które nie mamy wpływu, takie jak np. praca, które nieświadomie podsycają przewlekły stan zapalny. Ponadto, długotrwałe narażenie na działanie substancji chemicznych, toksyn lub bierne palenie może uszkadzać DNA i tkankę tłuszczową, przyspieszać procesy starzenia się organizmu i nasilać reakcje zapalne.

Nasz organizm jest naprawdę mądry. Potrafi rozpoznać, gdy coś zaczyna funkcjonować nieprawidłowo, i nie waha się bić na alarm. Stan zapalny może być wywołany przez wiele czynników: od palenia tytoniu i nadmiernego spożycia alkoholu, po stres czy niedobór snu. To sposób, w jaki ciało mówi: „Hej, coś tu nie gra!”. I tu dochodzimy do sedna sprawy: przewlekły stan zapalny nie jest jedynie uciążliwą dolegliwością. To sygnał, że w organizmie dzieje się coś, co wymaga naszej uwagi, zanim przerodzi się w poważniejszy problem. Smutna prawda jest taka, że choroby o podłożu zapalnym odpowiadają nawet za 50% wszystkich zgonów na świecie, począwszy od chorób układu krążenia, przez chorobę Alzheimera, po wiele innych schorzeń. Trudno w to uwierzyć, prawda? Właśnie dlatego opanowanie stanu zapalnego stanowi klucz do zapobiegania poważnym problemom zdrowotnym, w tym przedwczesnej śmierci.

Oto tylko niektóre z chorób wywoływanych przez przewlekły stan zapalny

- choroby układu krążenia,
- udar mózgu,
- nowotwory,

- cukrzyca,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,
- przewlekła choroba nerek,
- astma i alergie,
- choroba Alzheimer,
- zespół metaboliczny,
- zespół chorób autoimmunologicznych.

Stan zapalny nie jest zatem chorobą samą w sobie, lecz raczej jej towarzyszem, który czasem bywa pożyteczny, a innym razem przysparza więcej problemów niż korzyści. To sygnał ostrzegawczy, który informuje nas, że w organizmie zachodzą procesy wymagające naszej uwagi. Co w takim razie należy zrobić, gdy ból i dyskomfort stają się codziennością? Jedną z rzeczy, którą możemy zrobić, to wziąć się do roboty i wykonać odpowiednie badania. Oznaczenie poziomu białka C-reaktywnego (CRP) we krwi pozwala ocenić stopień nasilenia stanu zapalnego, natomiast badanie OB (odczyn Biernackiego) bywa pomocne w wykrywaniu takich chorób jak reumatoidalne zapalenie stawów. Pamiętaj jednak, że niezależnie od wyników badań, jeśli zmagasz się z chronicznym bólem, prawdopodobnie stoi za tym przewlekły stan zapalny. Na szczęście możesz przejąć kontrolę nad sytuacją. Gdy zrozumiesz, z jakim rodzajem stanu zapalnego masz do czynienia i sięgniesz po odpowiednie narzędzia, możesz skutecznie go powstrzymać.

Oto niektóre objawy przewlekłego stanu zapalnego

- problemy z utrzymaniem równowagi,
- insulinooporność,
- bóle mięśni,

- biegunka,
- przewlekły ból dolnego odcinka pleców,
- ciągłe uczucie zmęczenia,
- stwardnienie tętnic,
- zaburzenia krzepnięcia krwi,
- zespół suchego oka,
- problemy neurologiczne,
- livedo reticularis (siność siatkowata).

Od ostrego do przewlekłego stanu zapalnego.

Jak odczytywać złożone sygnały wysyłane przez organizm

Nasz organizm jest inteligentny i w większości sytuacji doskonale wie, jak reagować. Nie oznacza to jednak, że nie dochodzi do pomyłek. Czasem pojawiają się sprzeczne sygnały, które wprowadzają układ odpornościowy w stan dezorientacji i powodują nadmierną reakcję układu odpornościowego. Przewlekły stan zapalny często zaczyna się zupełnie niewinnie – jako heroiczna próba ochrony przed niebezpiecznymi intruzami, takimi jak wirusy, bakterie czy urazy. Ten etap nazywamy ostrym stanem zapalnym. Problem pojawia się wówczas, gdy układ odpornościowy nie otrzymuje jednoznacznego sygnału, że zagrożenie minęło i można zakończyć akcję. I właśnie wtedy stan zapalny może wymknąć się spod kontroli i przekształcić się w formę przewlekłą. Innymi słowy, w czasie, gdy organizm powinien już wracać do równowagi i pełni sił, komórki odpornościowe – niczym ekipa naprawcza, która nie dostała informacji o końcu pracy – nadal walczą, powodując dalsze uszkodzenia.

Wyobraź sobie taką sytuację: ostry stan zapalny, wierny sprzymierzeńiec organizmu, wkracza do akcji niczym bohater filmu sensacyjnego, by rozprawić się z wirusami, bakteriami i innymi szkodliwymi czynnikami. Problem pojawia się wtedy, gdy zostaje

na scenie zbyt długo. Wówczas szybko przekształca się w przewlekły stan zapalny i zamiast pomagać, zaczyna szkodzić. To tak, jakby układ odpornościowy utknął w trybie ciągłego alarmu i nie potrafił się wyłączyć. W ten sposób ostry stan zapalny płynnie przechodzi w formę przewlekłą.

Porozmawiajmy teraz o konsekwencjach przedłużającego się stanu zapalnego – o tym, dokąd prowadzi ta niekończąca się „impreza zapalna”. Przewlekły stan zapalny nie jest jednorazowym problemem. To mistrz kamuflażu, który potrafi skutecznie się maskować, przenika do różnych układów organizmu i sieje spustoszenie wszędzie tam, gdzie się pojawi, sprzyjając rozwojowi licznych chorób – od nowotworów, przez choroby serca i cukrzycę typu 2, aż po zaburzenia funkcji poznawczych i demencję w późniejszym wieku. Oczywiście, znaczenie mają również czynniki takie jak geny, wiek, masa ciała, hormony czy stres. Mogą one odgrywać istotną rolę, jednak najczęściej stanowią one jedynie tło. Niemniej jednak, stan zapalny może przybrać na sile zwłaszcza wtedy, gdy ostre objawy są bagatelizowane, ignorowane lub leczone niewłaściwie. Co więcej, sami często go podsycamy. Niezdrowe nawyki, szkodliwe środowisko czy możliwe nadwrażliwości i nietolerancje pokarmowe to czynniki, które mogą aktywować i nasilać reakcje zapalne. Przewlekły stan zapalny nie wybiera i nie robi wyjątków – to zadymiarz, który pojawia się tam, gdzie chce, bierze to, czego potrzebuje i rozprzestrzenia się bez pytania o zgodę.

Dobra wiadomość jest taka, że dzięki lepszemu zrozumieniu, czym jest stan zapalny, możesz uzbroić się w cały arsenał skutecznych narzędzi – od zmiany stylu życia po nowoczesne metody leczenia. Pomogą ci one pozegnać przewlekły stan zapalny i otworzyć drzwi do nowego etapu życia, pełnego energii i dobrego samopoczucia. Twój organizm wysyła ci wyraźny sygnał, że coś jest nie tak i że nadszedł czas, by zacząć działać.

W dalszej części książki skupimy się na konkretnych zmianach, które możesz wprowadzać każdego dnia, aby realnie przybliżyć się do życia bez bólu. Skoro wiesz już, że stan zapalny jest zarówno sygnałem, jak i mechanizmem reakcji organizmu na głębszy problem, możesz zacząć działać i sięgnąć po konkretne narzędzia, które pomogą ci złagodzić ból.

Każdy rozdział będzie zawierał listę kontrolną. Pomoże ci ona uporządkować najważniejsze wnioski oraz zachęci do refleksji nad własnymi objawami zdrowotnymi lub doświadczeniami, które mogą świadczyć o przewlekłym stanie zapalnym.

Jak korzystać z list kontrolnych umieszczonych na końcu rozdziałów?

Listy kontrolne mają na celu pomóc ci utrwalić oraz zastosować w praktyce kluczowe zagadnienia omówione w danym rozdziale. Oto jak najlepiej z nich korzystać:

- 1. Zatrzymaj się przy kluczowych kwestiach:** Przejrzyj każdy punkt listy i poświęć chwilę na refleksję. Zastanów się, czego się dowiedziałeś i jak te informacje odnoszą się do twojej sytuacji. Rozważ także wszelkie nowe spostrzeżenia lub strategie, które możesz zastosować w praktyce.
- 2. Przyjrzyj się swojej sytuacji:** Zastanów się, jak każdy element listy kontrolnej odnosi się do twojego zdrowia i samopoczucia. Czy są obszary, w których możesz coś poprawić lub wypróbować nowe techniki? Potraktuj to jako okazję do oceny swoich obecnych nawyków i zidentyfikowania obszarów, w których możesz zadbać o siebie jeszcze lepiej.

3. **Rób notatki:** Zapisuj wszelkie myśli, spostrzeżenia oraz praktyczne wskazówki, które przychodzą ci do głowy podczas pracy z listą kontrolną. Pomoże ci to stworzyć spersonalizowany plan oparty na treści rozdziału i dopasowany do twoich potrzeb.
4. **Wyznacz cele:** Na podstawie swoich notatek określ konkretne, możliwe do zrealizowania cele w obszarach, w których chcesz wprowadzić zmiany. Może to obejmować wypróbowanie nowych sposobów radzenia sobie ze stresem, modyfikację nawyków związanych ze snem lub włączenie różnych praktyk wspierających dobre samopoczucie.
5. **Wracaj do niej regularnie:** Co jakiś czas wracaj do listy kontrolnej, aby śledzić swoje postępy i w razie potrzeby wprowadzać niezbędne korekty. Regularne przeglądy pomogą ci utrzymać właściwy kierunek działań i stopniowo wprowadzać trwałe, pozytywne zmiany.

Korzystając z listy kontrolnej, łatwiej przełożysz zdobytą wiedzę na praktykę i podejmiesz konkretne kroki w kierunku poprawy swojego samopoczucia.



Tara Miles to twórczyni innowacyjnego, autorskiego programu U.K.O.J.E.N.I.E., stanowiącego kompleksową i merytoryczną odpowiedź na rosnący problem chorób cywilizacyjnych. Jej autorytet opiera się na stworzeniu holistycznego, ustrukturyzowanego systemu, który sprowadza skomplikowane procesy zdrowotne do jasnych, nastawionych na działanie wytycznych.

Czujesz ciągłe zmęczenie, zmagasz się z niewyjaśnionymi bólami, alergiami, problemami jelitowymi albo mgłą mózgową?

A może mimo wielu prób wciąż nie wiesz, jak naprawdę obniżyć przewlekły stan zapalny w organizmie i odzyskać energię?

Ta książka pomoże ci zrozumieć, skąd biorą się twoje dolegliwości i jak skutecznie wspierać organizm, zanim stan zapalny odbije się na twoim zdrowiu jeszcze mocniej.

Autorka daje ci konkretny, przemyślany plan działania, oparty na programie **U.K.O.J.E.N.I.E.**, dzięki któremu nauczysz się wspierać zdrowie jelit, wprowadzać przeciwzapalne nawyki żywieniowe, ograniczać wpływ stresu i poprawiać jakość snu. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, gotowy 4-tygodniowy plan żywienia, listy zakupów, przepisy kulinarne i narzędzia, które pomogą ci przełożyć wiedzę na codzienne działanie.

Pokonaj przewlekły stan zapalny w 4 tygodnie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

