



Astma – upala dišnih putova koja zahtijeva prilagođen stil života

Simptome ove kronične upalne bolesti dišnih putova mogu izazvati različiti faktori. Njihovim prepoznavanjem, astma se lakše kontrolira, čemu doprinosi i pravilna prehrana i ljekovite biljke

Da bi se astma razumjela kao bolest, treba znati što je i kako funkcionira dišni sustav. Dišni sustav je sustav organa koji služi za izmjenu plinova u organizmu. Čini ga skup organa koji nose zrak prema plućima i iz pluća – dišni putovi, pluća i dišni mišići. U dišnom sustavu, pomoću pluća, izmjenjuju se molekule kisika i ugljikova dioksida.

Upaljeni dišni putovi

Pacijenti kojima je dijagnosticirana astma imaju kroničnu upalu dišnih putova koji su tada vrlo osjetljivi te uzrokuju pojačanu reakciju dišnih mišića na određene inhalacijske tvari, što dovodi do njihova sužavanja pa se smanjuje i protok zraka u plućima.

Astma je kronična upalna bolest dišnih putova obilježena raznolikim i recidivirajućim simptomima, reverzibilnom

opstrukcijom dišnih putova i bronhos-pazmom. Zbog izloženosti alergenima ili provokativnim faktorima astme, simptomi se najčešće javljaju naglo, a rjeđe se razvijaju nakon nekoliko sati ili dana. Klasični simptomi napadaja astme su:

- kašljanje
- otežano disanje – zaduha (dispneja)
- prisutnost hropca, piskanja ili zviždanja u bronhima i plućima uz
- naglašeno produžen izdisaj
- kratak dah
- osjećaj pritiska u prsima



**Dijagnosticiranje
astme obično
se zasniva na
simptomima i ispitivanju
funkcije pluća**

- osjećaj umora
 - sklonost izbjegavanju tjelesnih aktivnosti
 - otežano spavanje i češće buđenje iz sna zbog noćnog kašlja ili otežanog disanja.
- Astma je uzrokovana kombinacijom složenih i nepotpuno razjašnjenih međudjelovanja genetskih faktora i faktora iz okoliša koja dovode do neprimjerenog imunološkog odgovora koji, pak, uzrokuje upalu. Dijagnoza se obično zasniva na simptomima i ispitivanju funkcije pluća. Bolest se javlja u epizodama, tj. akutna pogoršanja bolesti izmjenjuju se s periodima u kojima nema simptoma astme. Do napadaja dolazi pri pogoršanju upale, obično kada je u neposrednoj okolini prisutan neki provokativni faktor astme. Da bi se astma držala pod kontrolom važno je:
- identificirati i izbjegavati faktore koji pogoršavaju astmu

- odabrati odgovarajuće lijekove i individualno ih prilagoditi i dozirati
- liječiti akutne napadaje astme
- pratiti i prilagođavati terapiju prema težini simptoma bolesti
- usvojiti dugoročni pristup liječenju astme.

Mediterranski stil prehrane

Odabirom pravilne prehrane, oboljeli od astme mogu sami preuzeti aktivnu ulogu u borbi protiv te bolesti. Istraživanja su pokazala da je za ovakve bolesnike idealan mediteranski tip prehrane. Preporučuje se jesti puno svježeg sezonskog voća i povrća, povećati unos namirnica bogatih antioksidansima (vitamini C, E, K, vitamin A (beta-karoten), magnezij, selen) te jesti hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama (losos, sardina, tuna, orasi te bučino, laneno i sezamovo ulje). Potrebno je izbjegavati omega-6 masne kiseline i proizvode bogate trans mastima (margarin, gotovi kolači, slatki pekarski proizvodi, smrznute tjestenine, čips, štapići i druge slane grickalice, slatkiši poput eurokrema, punjene i svijetle čokolade). Često se može čuti preporuka da iz prehrane treba eliminirati mlijeko i mliječne proizvode kako bi se poboljšala kontrola astme. Osim ako nije utvrđena alergija na mlijeko i mliječne proizvode, to ipak nije potrebno jer je trenutačno nedovoljno istraženo nepovoljno djelovanje mlijeka i mliječnih proizvoda, a njihov nedostatak u prehrani može dovesti i do ozbiljnih problema poput osteopenije i osteoporoze.

Ljekovite biljke

Osim pravilne i prilagođene prehrane, preporučljivo je u svakodnevno konzumiranje uvesti preparate, čajeve i proizvode koji sadrže biljke koje prema istraživanjima pomažu u liječenju simptoma astme.



„ **Bolest se javlja u epizodama, a do astmatičnih napadaja može doći naglo ili nekoliko sati nakon izlaganja alergenu ili drugom provokativnom faktoru**

Neke od njih su:

Dvozub trodijelni (*Bidens tripartita*) sadrži flavonoide, ksantofile, sterole i tanine te se njegovim konzumiranjem povoljno djeluje na mnoge organe. Preporučuje se

u borbi protiv alergija, a od davnina se koristi protiv akutnih respiratornih infekcija, što potvrđuje i blagotvorno djelovanje kod astme.

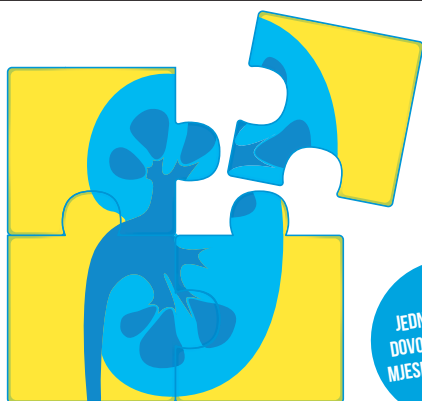
Crna bazga (*Sambucus nigra*) je biljka poznata još od rimskog doba. Mnogobrojne studije pokazale su njezino antikancerogeno, antioksidativno i protuupalno djelovanje. Zahvaljujući prisutnosti bioflavonoida, ekstrakt ove biljke pokazuje učinkovitost u inhibiranju rasta bakterija, među ostalima i *Escherichije coli*. Od davnina je poznata njezina djelotvornost u ublažavanju simptoma astme i upale dišnih putova jer olakšava disanje i pomaže pri iskašljavanju. Također, u proljeće se cvijet bazge koristi i kao sredstvo protiv peludnih alergija koje često mogu biti povezane s astmom.

Zlatnica obična (*Solidago virgaurea*) je biljka bogata flavonoidima: astragalinom, izokvercetinom, kvercetinom i rutinom te se od davnina koristi u mnoge svrhe jer ima jako protuupalno djelovanje. Istraživanja su potvrdila da je jako dobra kao sredstvo protiv astme i gušenja te se zbog znanstveno dokazanih pozitivnih svojstava koristi kao neophodan dodatak raznim mješavinama preparata u obliku biljnog koncentrata i mješavinama čajeva koje bi bilo dobro konzumirati.

Astma je bolest koja se ne može spriječiti, ali kad se drži pod kontrolom, s astmom se može kvalitetno živjeti. Stoga je najvažnije upoznati se s bolešću, redovito uzimati lijekove, držati se svih uputa liječnika, odlaziti na kontrole i izbjegavati okidače koji potiču napadaje. Pravilan odabir namirnica, tj. pravilna prehrana uvelike će olakšati simptome i pomoći u održavanju zdravije ravnoteže organizma.

Autorica članka

Sunčica Đundek, magistra nutricionizma



JEDNO PAKIRANJE DOVOLNO JE ZA DVA MJESECA KORIŠTENJA!



Posložite zdravlje urološkog sustava

JEDINSTVENE VISOKOKONCENTRIRANE BILJNE KAPI RENOL

Prirodni preparat **RENOL** sadrži cijeli niz biljaka koje se od davnina koriste na Istoku i Zapadu, kao što su: dvozub trodijelni, trnasti zečjak, vrijes, dragoljub, pastirska iglica, hudoljetnica, ljekoviti sporiš, te eterična ulja: limuna, anisa, smreke...

RENOL kapi potražite u ljekarnama ili na www.mmprirodniprodukti.hr

*Ovaj proizvod odobren je kao dodatak prehrani. Nije lijek i ne zamjenjuje medicinsku terapiju koju je prepisao liječnik.

Uvoznik za RH: MM PRIRODNI PRODUKTI d.o.o. Zagreb.

