



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Πότε δεν λειτουργούν καλά οι πνεύμονες;

Οι πνεύμονες είναι από τα πλέον ταλαιπωρημένα όργανα μας. Εισπνέουμε και εκπνέουμε καθημερινά περίπου 20 χιλιάδες φορές, με αποτέλεσμα να συσσωρεύουν βλαβερές ουσίες της ατμόσφαιρας. Και δεν είναι μόνο η δύσκολη αναπνοή που προειδοποιεί ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΘΕΣΣΟΥΝ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

Μόνιμη κούραση. Την προκαλεί μειωμένη οξυγόνωση των κυττάρων και των ιστών του σώματος, που οφείλεται σε κακή λειτουργία των πνευμόνων. Κι εφόσον αισθανόμαστε κουρασμένοι, δεν γυμνάζομαστε οπότε επιβαρύνουμε την κατάσταση ακόμη περισσότερο.

Λαχάνιασμα. Μπορεί να οφείλεται είτε στο ότι οι πνεύμονες αδυνατούν ν' αδειάσουν πλήρως είτε στο ότι έχει «παγιδευτεί» αέρας στη θωρακική κοιλότητα.

Ελλειψη συγκέντρωσης και υπνολία.

Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί περίπου ένα 20% του οξυγόνου του οργανισμού μας, για τη λειτουργία του. Αν ο ρυθμός οξυγόνωσης μειωθεί, τότε, αντίστοιχα μειώνεται και η πνευματική απόδοση. Μειωμένη οξυγόνωση του εγκεφάλου, μπορεί να προκαλέσει και υπνολία.

Απώλεια βάρους. Η φλεγμονή που προκαλεί η πνευμονοπάθεια -ιδιαίτερα η ΧΑΠ- συμβάλλει στην απώλεια μυϊκής μάζας.

Βήκας. Αν δεν υποχωρεί και συνοδεύεται από βλέννα, ίχνη αίματος ή πυρετό, πρέπει

άμεσα να επισκεφθείτε τον γιατρό.

Πόνος στο σπίθος. Δεν προκαλείται μόνο από δυσλειτουργία της καρδιάς, όπως ευρέως πιστεύεται. Η φλεγμονή που ερεθίζει το εσωτερικό τοίχωμα του θώρακα, προκαλεί πόνο και ονομάζεται πλευρίτιδα.

Μελανό ή γκριζό δέρμα. Αυτό αν αυτό το χρώμα έχουν χείλη και δάκτυλα χεριών και ποδιών, σημαίνει ότι δεν οξυγονώνται σωστά. Αποτελεί σύνθετες σύμπτωμα της πνευμονοπάθειας, σε προχωρημένο στάδιο.

Αναπνοή που «σφυρίζει». Σηματοδοτεί την απόφραξη των αεραγωγών και προειδοποιεί για άσθμα ή εμφύσημα.

ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ... ΓΕΡΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

Επιστημονικές έρευνες, έδειξαν ότι άτομα, με υψηλά επίπεδα βιταμίνης Ε και β-κρυπτοξανθίνης είχαν υγιέστερους πνεύμονες σε σχέση με όσους είχαν χαμπλές συγκεντρώσεις τους στο αίμα. Η κρυπτοξανθίνη είναι ένα καροτενοειδές, που υπάρχει κυρίως στα πορτοκάλια. Βιταμίνη Ε περιέχουν φυτικά έλαια (φύτρο σίτου, αραβοσιτέλαιο και έλαια σόγιας), καρποί με κέλυφος (αμύγδαλα, φιστίκια, φουντού-

κια κ.ά.), πλιόσποροι) και πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Ωστόσο και οι βιταμίνες C και A, σχετίζονται με την καλύτερη λειτουργία των πνευμόνων.

Για να ενισχύσετε την καλή λειτουργία των πνευμόνων σας, καταναλώστε:

• **Καροτενοειδή.** Την περιέχουν φρούτα και λαχανικά με πορτοκαλί ή κόκκινο χρώμα.

• **Σταυρανθή.** Πρόκειται για λαχανικά με αντιοξειδωτική δράση, όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λάχανο.

• **Ω-3 λιπαρά οξέα.** Σύμφωνα με έρευνες, λειτουργούν ευεργετικά στο χρόνιο άσθμα.

• **Φοιλικό οξύ.** Παντζάρια, φακές, σπανάκι και σπαράγγια, προστατεύουν τους πνεύμονες.

• **Σκόρδο.** Διαθέτει υψηλά επίπεδα αλισίνης, η οποία μειώνει τη φλεγμονή στους πνεύμονες, καταπολεμά τις λοιμώξεις και εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες.

• **Βιταμίνη C.** Ακτινίδια, πορτοκάλια, πιπεριές -κόκκινες και πράσινες-, λεμόνια και γκρέιπφρουτ βοηθούν να φτάσει περισσότερο οξυγόνο σε όλο το σώμα.