

## Stawy – jak stanąć na równe nogi

### *Naturalne sposoby na złagodzenie dolegliwości.*

Oto produkty, które pomogą stanąć na nogi. Tylko nie oczekujmy cudów. Efekt nie będzie widoczny od razu, jak po zażyciu tabletki przeciwbólowej. Wszelkie naturalne i ziołowe „wspomagacze” przynoszą efekty po sukcesywnym i długotrwałym stosowaniu, ale w przeciwieństwie do tabletki, nie jest to efekt jednorazowy, tylko na stałe.

**Artretyzm** – jeśli w krwiobiegu znajduje się duża ilość kwasu moczowego, zaczyna się on odkładać w stawach, i kryształy te powodują ból stawów.

**Zapalenie stawów** – choroba polega na zwyrodnieniu chrząstki znajdującej się pomiędzy kośćmi. Przy reumatoidalnym zapaleniu stawów dochodzi do stanu zapalnego błony maziowej znajdującej się pomiędzy stawami. To choroba autoimmunologiczna co oznacza, że wywołana jest przez układ immunologiczny organizmu, najprawdopodobniej przez jego nieprawidłowe funkcjonowanie. Nie istnieją leki, które skutecznie leczą zapalenie stawów. Leki mogą jedynie złagodzić objawy.

**Zioła** – w sklepie zielarskim kupić i wymieszać ze sobą następujące zioła: kłącze tataraku, kłącze perzu, kłącze paprotki, korzeń biedrzeńca, korzeń arcydzięgla, liść brzozy, ziele serdecznika. Pić codziennie zamiast śmieciowej i nic nie wartej herbaty z marketu. Dobrze też jest pić napar z pokrzywy. Pokrzywa zawiera duże ilości boru, który jest wskazany przy leczeniu zapalenia stawów. Przeprowadzono badania i stwierdzono, że zachorowania na zapalenie stawów jest większe u osób, których codzienne spożycie boru jest niższe niż 1mg.

Z kuchennych przypraw w codziennym menu powinien się znaleźć **imbir** (skutecznie hamuje rozwój prostaglandyn) i **kurkuma** (zawarta w niej substancja czynna kurkumina hamuje produkcję prostaglandyn)

Na talerzu codziennie też powinno się znaleźć przynajmniej jedno z takich smakołyków jak: brokuł, kapusta włoska, fasola, soja, otręby pszenne, pomidory, jabłka, wiśnie, gruszki, winogrona.

**Warzywa** jak marchew, por, pietruszka, seler i właśnie brokuł zawierają cenne karotenoidy, które są silnymi przeciwutleniaczami. Aby je organizm łatwo przyswoił do surówek lepiej dodać troszkę oleju. Warzywa zawierają też witaminę C, która bierze udział w wytwarzaniu kolagenu, który zapewnia elastyczność i ruchomość. Należy pamiętać, że wysoka temperatura niszczy witaminę C.

**Nóżki w galarecie** – ulubione mięso można zastąpić takim, które zawiera duże ilości ścięgien i kości np. żeberka. Mają najwięcej wzmacniającego chrząstkę stawową kolagenu. Z żeberka i kości można robić wywary i galarety, które są sprzymierzeńcem stawów.

**Bromelina** – enzym znajdujący się w świeżym ananasie (nie z puszki). Enzym ten jest skutecznym środkiem przeciwzapalnym.

**Witamina C** jest niezbędna do wytwarzania kolagenu, który buduje chrząstkę i poprawia stan tkanki łącznej. Odpowiada za ogólną kondycję ścięgien i stawów.

**Związki siarkowe** – ograniczają wytwarzanie hormonów tkankowych, które utrzymują stan zapalny dlatego właśnie dieta powinna być bogata w czosnek, cebulę i właśnie imbir oraz kurkumę. Związki te zawiera także bazylię, chrzan, majeranek, mięta, szalwia, goździki.

**Len zwyczajny** – olej z nasion lnu zawiera kwas linolowy, który odgrywa ważną rolę w rozkładzie prostaglandyn powodujących stany zapalne.

**Miód** – regularne jedzenie może ukoić ból stawów. Miód zawiera aktywne związki pobudzające wydzielanie cytokin (białek działających przeciwzapalnie oraz wspierających regenerację tkanek) Miód można też zastąpić syropem klonowym, gdyż obecny w nim polifenol pomaga złagodzić stany zapalne organizmu.

**Olej konopny** – bogaty w witaminę K. Działa przeciwgrzybicznie, antybakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwbólowo. Bierze udział w formowaniu tkanki kostnej.

**Przeciwbólowy olejek** - do olejku (konopnego) dodać pieprz Cayenne i wmasować w bolące miejsce. Kapsaicyna znajdująca się w pieprzu Cayenne jest substancją powodującą uczucie pieczenia. Po

chwili pieczenie ustępuje, pozostawiając efekt znieczulenia. Dzieje się to poprzez blokowanie syntezy neuropeptydu, substancji biorącej udział w przekazywaniu przez nerwy uczucia bólu. Dodatkowo sam olej konopny bardzo dobrze penetruje w głąb skóry, dobrze się rozprowadza i dobrze wchłania. Wzmacnia odporność skóry i wygładza. Aktywne składniki oleju utrzymują skórę w dobrej formie i zapobiegają podrażnieniom.

**Olej z nasion pietruszki** – reumatyczne i artretyczne zapalenie stawów to choroby, które powstają wskutek gromadzenia kwasu moczowego w mięśniach i stawach. Olej ma działanie detoksykacyjne, które wynika z właściwości moczopędnych, a to z kolei wpływa na usuwanie toksyn dlatego warto, aby olej zagościł w codziennej diecie.

**Olej z wiesiołka** – bogaty w kwas gamma-linolenowy (tzw GLA). Olej ma wiele cennych właściwości, a wśród nich pomoc przy reumatyzmie i artretyzmie dlatego warto go spożywać codziennie.

Oleje kupować tłoczone na zimno i nie oczyszczone. Można z powodzeniem dodawać do sałatek lub kilkanaście kropeł umieszczać na kanapkę.

**Kwas foliowy** - odgrywa ważną rolę w rozkładzie i metabolizmie białek oraz hamuje działanie enzymu odpowiedzialnego za wytwarzanie kwasu moczowego. Produkty, które go zawierają: rzepa, brokuły, awokado, orzechy (włoskie). Z owoców dużo kwasu jest w bananach ale zawierają go również pomarańcze, jabłka i truskawki. Występuje w produktach zbożowych, ryżach, kaszach, jajach, nabiale. Kwas foliowy bardzo łatwo się utlenia i niszczy się pod wpływem temperatury dlatego potrawy powinny być jak najmniej przetworzone.

**Kadziłowiec indyjski** (boswellia serrata) – żywica z rośliny, która zawiera kwas, hamujący rozwój artretyzmu (potwierdzone badaniami) Ma działanie przeciwzapalne, pobudza krążenie krwi w chorych stawach.

#### **Odżywcze soki i korzystne łączenie produktów**

\* sok ze świeżego ananasa + garść natki pietruszki + garść mięty

\* sok z 3 szt gruszki + 1 jabłko + 1/4 cytryny + kawałek imbiru

\* 3 pomidory + garść bazylii + 1 papryka

\* 5 szt kiwi + 1 awokado + 1 jabłko + 1/2 cytryny, limonki + kawałek imbiru

Organizmowi nie wystarczy samo dostarczenie produktów. Musi mieć jeszcze możliwość wchłonięcia cennych składników dlatego soki są najlepszą do tego metodą. W soku nie ma nierozpuszczalnego błonnika, który w procesie wyciskania zostaje oddzielony. Nierozpuszczalny błonnik obecny jest głównie w skórkach owoców, warzyw czy pestkach i spożywany w nadmiarze prowadzi do zwiększenia wydalania wapnia oraz zmniejsza wchłanianie tłuszczów i rozpuszczalnych w nich witamin A,D,E,K.

**Unikać pomidora z białym serem.** Pomidor zawiera silne działające kwasy. Kiedy połączymy go z białym serem, to zawarty w nim wapń wejdzie w reakcje z tymi kwasami i wytworzą się nierozpuszczalne kryształki. Odkładają się one w stawach, blokują je i mogą powodować ból podczas poruszania się.

**Unikać tłuszczu zwierzęcego** - który utrudnia wchłanianie białka, budulca stawów oraz mocnej herbaty i kawy gdyż zwiększają utratę wapnia i zmniejszają przyswajanie białka.

**Produkty nie wskazane** – unikać powinno się produktów, które po spożyciu organizm rozkłada na kwas moczowy. Wyeliminowanie dużych ilości tego związku to podstawa poprawy zdrowia, dlatego nie wskazane są: cukier, grzyby, kalafior, małe, biała mąka, alkohol, mięso drobiowe, płatki owsiane, podroby, produkty drożdżowe, sardynki, suszona fasola, suszona soczewica, szparagi, szpinak, śledzie, tłuszcze nasycone.