

Povzemamo iz knjige *Preobrnjeni artritis*

Če boli, jej drugače!

V Sloveniji za revmatoidnim artritism, še bolj v zimskih vlažnih in hladnih dnevih, trpi kakih dvajset tisoč ljudi. Tej bolezni so najbolj izpostavljene ženske po štirideseitem letu. »Hladno vreme krči mišice, kite in krvne žile, kar povzroča oženje sklepov in s tem bolečine ter omejeno gibljivost. Vlažna okolja (toplo ali hladno) povzročajo vnetja okoli sklepov, bolečine in omejujejo gibljivost,« pojasnjuje dr. Mark Wiley, avtor knjige *Preobrnjeni artritis (Arthritis Reversed)*.

V zadnjih petnajstih letih je bolnikov kar za četrtno več, do leta 2030 naj bi jih bilo po vsem svetu skoraj sedemdeset milijonov. Več kot dvajset milijonov ljudi je zaradi bolezni že sedaj močno omejenih pri delu. V Sloveniji se zaradi artritisa upokoji 32 odstotkov vseh, ki jih invalidsko upokojuje zaradi bolezni gibal, ugotavljajo v oddelku za revmatologijo Kliničnega centra Ljubljana. Artritis je več vrst, ključni vzroki za nastanek pa so stres, premalo gibanja in neustrezna prehrana. Kako si lahko pomagamo sami?

SPREMENIMO PREHRANO

Obstaja na ducate živil, ki povzročajo vnetje, in na desetine živil, ki ga zmanjšujejo in/ali preprečujejo. Ko nas boli, lahko naša hrana vpliva na to, kako hudo bo vnetje. Vnetje sklepov je povezano s pH neravnovesjem in akumulacijo kislih odločkov v sklepih, vratu, kolkah, zapestjih in rokah. Nakopičena kislina poškoduje hrustanec. Ko so celice, ki ustvarjajo mazalno sinovialno tekočino, kisle, nastane suhost, kar draži in povzroči nabrekanje sklepov.

Da bi znižali artritično vnetje, moramo z jedilnika črtati vse ogljikove hidrate in vso predelano hrano.

Da bi znižali vnetje, moramo z jedilnika najprej odstraniti hrano z visokim glikemičnim indeksom, to je vse ogljikove hidrate (OH), tudi žita, rženi kruh in rjavi riž, ter vso predelano hrano. Po drugi strani pa so dobrodošli oreščki, sveže sadje in zelenjava, stročnice, meso in mlečni izdelki, ki imajo zelo majhen glikemični indeks. Da bi obdržali vnetje pod mejo, ne smemo zaužiti več kot 50 gramov ogljikovih hidratov na dan.



Kako omilimo vse tegobe artritisa s pravilnim prehranjevanjem, gibanjem in dihanjem – 14,90 €, Misteriji.si, 051/307 777.

REDNO TELOVADIMO

Študija iz leta 2006 je pri okoli dvesto moških in žensk preučevala povezavo med njihovo telesno aktivnostjo in vnetji. Osebe, ki so bile manj aktivne, so imele v telesu visoke ravni škodljivih vnetnih beljakovin. Tudi odvečni kilogrami povečujejo obremenitev v sklepih. Vsakih pet kilogramov dodatne teže poveča obremenitev kolena za petnajst kilogramov – z vsakim korakom, vsak dan.

Za odpravo oziroma preprečevanje artritisa in vsesplošno zdravje je najpomembnejša redna telovadba. Že z dvajsetminutno hojo dvignemo raven dobrega holesterola HDL, povečamo dihanje znotraj varnih meja, sprostimo hormone dobrega počutja, izboljšamo delovanje srca, začnemo zmanjševati težo, stres, spodbudimo sprostitvev in izboljšamo splošno vzdržljivost in napetost mišic.

PAZIMO NA MISLI

Da bomo zdravi in srečni in ne bolni in nesrečni, moramo spremeniti tudi odnos do zdravja. Preusmeritev misli iz »Nič ne pomaga« v mišljenje »Jaz zmorem« je pogosto ključen korak do optimalnega vsesplošnega dobrega počutja in čustvene izpolnitve. Sprejemanje boljših odločitev nas vodi do boljšega počutja in boljše kakovosti življenja.

Vsak pristop k zdravljenju bi moral vključevati vse dejavnike, tudi um in telo. To je sestavni in pomembni del telesne dejavnosti, ki jo izberemo, da bi pokurili kalorije, povečali vnos kisika, uravnali maščobe in sladkor v krvi ter sprostiti dobre hormone; razvijajmo misli, čustva in duha ter zmanjšujmo stres in strah, ki pogosto spremljata artritis.

Barbara Černe 