

Miód, ocet i ruch na zapalenie stawów

<https://oczymb lekarze.pl>

Sarah Gall nie tolerowała silnych środków przeciwbólowych, które lekarz przepisał jej z powodu zapalenia stawów, zastosowała więc coś kompletnie innego. Teraz bardzo cieszy się ze swojej ówczesnej decyzji.

Zapalenie stawów to najczęstsza przyczyna niepełnosprawności wśród osób powyżej 55. r.ż. Mimo dużej częstości występowania oraz wydawanych na leczenie i badania miliardów medycynie nie udało się znaleźć realnego rozwiązania tego problemu zdrowotnego, który może powodować chroniczny ból nie do zniesienia. Według niedawnego sondażu z udziałem 2 tys. osób z **chorobą zwyrodnieniową stawów** - najczęstszą jego formą - 70% z nich zmagają się z nieustannym bólem mimo przyjmowania wszystkich przepisanych leków¹.

Odbudowa chrząstki zamiast łagodzenia bólu

Leczenie **choroby zwyrodnieniowej stawów** obejmuje dziś gimnastykę, fizjoterapię oraz podawanie leków przeciwbólowych i z grupy NLPZ. Jednak stosowanie tych farmaceutyków może powodować poważne działania niepożądane ze strony układu pokarmowego i krążenia, szczególnie gdy jest długotrwałe.

Ponadto zasadniczym celem terapii powinno być nie łagodzenie dolegliwości, a spowolnienie zmian degeneracyjnych oraz wspomaganie odbudowy struktury chrząstki. W tym celu stosuje się zwykle preparaty na bazie chondroityny i glukozaminy, ale jedynie długoterminowe, codzienne przyjmowanie ich przez 2-3 lata może opóźnić radiologiczny postęp choroby **zwyrodnieniowej stawu kolanowego**.

Lepszym rozwiązaniem może być podawanie kolagenu - naturalnego składnika chrząstki, który w przebiegu choroby zwyrodnieniowej ulega stopniowej degradacji.

Wiele badań klinicznych dowiodło korzystnego oddziaływania kolagenu w leczeniu pacjentów z **reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS)**. W jednym z nich (randomizowanym, z podwójnie ślełą próbą) porównano jego skuteczność z chondroityną i glukozaminą w leczeniu **choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego**. Po 90 dniach terapii kolagen okazał się dużo skuteczniejszy, a w skali WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Index) pozwolił obniżyć punktację o 33% (w porównaniu

Jednak 62-letnia Sarah Gall twierdzi, że wyleczyła chorobę za pomocą nieskomplikowanej metody samopomocy, w ramach której stosowała miód i ocet jabłkowy. Kobieta jest przekonana, że jeśli inni chorzy skorzystaliby z tej kuracji, gdy tylko zaczęłyby podejrzewać problem, "zapobiegłoby to wszelkim nieszczęściom, cierpieniu, depresji i poczuciu bezradności, których ludzie doświadczają w związku z **zapaleniem stawów**".

W jej przypadku pierwszą oznaką był ból kostek i opuchlizna kolan, które pojawiły się ok. 50. urodzin. Sarah, która jest kościelną organistką, kiedyś była sceptyczna w stosunku do medycyny alternatywnej i ślepo wypełniała zalecenia lekarskie.

- Myślałam, że jeśli coś złego dzieje się z moim zdrowiem, pójdę do specjalisty, a on rozwiąże ten problem - mówi.

Kiedy jednak w 2005 r. jej stan zdrowia uległ pogorszeniu i zdiagnozowano u niej spondylozę - zwyrodnienie kręgosłupa - lekarz okazał się bezradny. Silne środki przeciwzapalne i przeciwbólowe, które przepisał, spowodowały u niej gwałtowne działania niepożądane.

- Kazał mi odstawić wszystkie leki i nic więcej nie był w stanie zrobić. Zapisał mnie na wizytę u specjalisty, ale oczekiwałam na nią tygodniami - mówi Sarah.

Obłożnie chora i przygnębiona kobieta pozostała z rozpaczliwą potrzebą rozwiązania problemu dręczącego ją bólu. Swoje dolegliwości określiła jako uczucie, jakby "ktoś wwiercał się w podstawę jej kręgosłupa".

Zapalenie stawów: zalecenia

Mimo wszystko gdy jej córka Alison zasugerowała wypróbowanie alternatywnych metod leczenia, na które natrafiła w internecie, kobieta nie była zbyt przekonana. Do czasu, aż drobne poszukiwania w sieci doprowadziły Alison do książki byłej pielęgniarki Margaret Hills pt. "Curing Arthritis the Drug-Free Way" ("Jak leczyć **zapalenie stawów** bez lekarstw", Feeria 2012). Publikacja kobiety, która sama zmagająca się z tym problemem, chwaliła zalety naturalnych metod terapii, obejmujących unikanie konkretnych pokarmów, kąpiele z solą Epsom oraz picie 3 razy dziennie mieszanki miodu i octu jabłkowego.

Jak powiedziała Sarah, po przeczytaniu książki "wszystko wydawało się sensowne". Postanowiła zatem sumiennie zastosować się do zaleceń.

Pierwszym krokiem była zmiana diety. W trakcie bolesnej wycieczki do supermarketu Sarah zaopatrzyła się więc w mnóstwo dozwolonych pokarmów: organiczne warzywa, drób i baraninę pochodzące od zwierząt hodowanych w naturalnych warunkach, świeże ryby oraz pełnoziarnisty ryż. Wśród produktów zakazanych znalazły się te kwasotwórcze, takie jak owoce cytrusowe, czarne jagody, wołowina, wieprzowina, pełnotłusty nabiał, przetworzona

Jest to uzasadnione teorią, według której **zapalenie stawów** i inne problemy zdrowotne są skutkiem nadmiernego zakwaszenia organizmu. Przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej może więc wspomóc pozbycie się objawów.

Na liście zakupów Sarah znalazł się również ocet winny. Hills twierdziła, że jest on w stanie rozbić powodujące ból kwasowe kryształy w stawach. Z kolei gęsty syrop z melasy to doskonałe źródło żelaza. Kobieta zażywała również suplementy, m.in. witaminę C i wapń.

Poza zmianami dietetycznymi w książce znalazło się zalecenie dotyczące ciepłych kąpeli w soli Epsom (siarczanie magnezu), którą - jak się okazało - jej zainteresowany chemią mąż miał akurat w garażu.

- Sole Epsom najwyraźniej wyciągają różne substancje z organizmu przez pory skóry w procesie wymiany jonów. Już po jednej kąpeli po raz pierwszy od miesięcy porządnie przespałam noc - opowiada Sarah. Kolejnym ważnym elementem nowego programu była aktywność fizyczna.

- Ledwie mogłam się ruszać. Jednak zalecane ćwiczenia były wyjątkowo subtelne. Wiele z nich mogłam wykonywać, leżąc w łóżku - mówi kobieta. W miarę upływu tygodni jej sprawność stopniowo się poprawiała. Okazało się, że jest w stanie przechadzać się dookoła bloku, a w końcu pływać. Dziś może codziennie wykonywać obie te aktywności.

Zmiany transformujące życie z zapaleniem stawów

Plan działania Sarah

1. Dieta niskokwasowa Dozwolone pokarmy i napoje: ryby, kurczak, indyk, baranina, jajka, odtłuszczone mleko, oliwa do smarowania, serek wiejski, niskotłuszczowy jogurt, pełnoziarnisty chleb domowej roboty, niesolone orzechy, pełnoziarnisty ryż, wszystkie warzywa, rośliny strączkowe, grzyby, jabłka i sok jabłkowy, gruszki, banany i morele. Niedozwolone pokarmy i napoje: wołowina, wieprzowina, masło, pełnotłuste ser żółty i mleko, śmietana, pomidory, owoce cytrusowe, jagody, ananas, winogrona, czekolada, alkohol, herbata, kawa.

2. Napój z octem jabłkowym i miodem Zmieszaj w szklance łyżeczkę miodu z 2 łyżeczkami deserowymi organicznego octu jabłkowego (do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością), a następnie wypełnij ją zimną wodą. Pij przed każdym posiłkiem (3 razy dziennie).

3. Kąpiele w soli Epsom Dodaj szklanekę soli Epsom do wanny wypełnionej ciepłą wodą i mocz się w tym roztworze przez ok. 20 min (3 razy w tygodniu).

4. Suplementacja Cynk 60 mg (1 kapsułka dziennie) Formuła z wapniem oraz witaminami D₃ i K₂ (1 kapsułka dziennie) Witamina C 500 mg o przedłużonym uwalnianiu (1-2 tabletki dziennie)

5. Syrop z melasy 1 łyżeczka organicznego syropu z melasy przed każdym posiłkiem (3 razy dziennie).

6. Ćwiczenia Sarah wierzy w skuteczność spacerów i pływania. Kiedy jednak jej mobilność była ograniczona, odkryła, że szczególnie pomocne były następujące ćwiczenia.

Wzmocnienie pleców: leżąc na plecach, mocno przyciśnij kręgosłup do materaca i utrzymuj pozycję, aż policzysz do 10.

Krążenia stóp: wykonuj ruch kolisty lewą stopą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie w przeciwnym, po czym powtórz to samo ze stopą prawą.

Ćwiczenie palców stóp: siedząc na krześle, palcami stóp podnoś rozrzucone szklane kulki.

Rozciąganie kostek: siedząc na krześle ze stopami płasko na podłodze, podnoś pięty, utrzymując palce w miejscu, a później wróć do pozycji wyjściowej. Następnie unosz palce i przody stóp bez unoszenia pięt.

Po ok. tygodniu od rozpoczęcia terapii **ból kręgosłupa** zaczął ustępować, a 3 miesiące później zupełnie zniknął. Ustały również wszystkie inne dolegliwości bólowe i Sarah mogła znów zacząć grać na organach, ponieważ nie obciążało to już jej pleców i palców.

- Po 3 miesiącach byłam w stanie wrócić do lekcji u organisty koncertowego Gordona Stewarta, z których wcześniej musiałam zrezygnować. Gordon był kompletnie zdumiony poprawą mojego stanu - mówi Sarah.

Kobieta czuła się tak dobrze, że nawet odwołała wizytę u specjalisty, na którą zapisał ją lekarz.

- Czułam się zupełnie w porządku, więc pomyślałam, że jej nie potrzebuję. Po prostu dalej stosowałam dietę, suplementy, kąpiele i ćwiczenia - opowiada Sarah. Zniknęła również depresja.

- Miałam poczucie odzyskania kontroli nad swoim zdrowiem - mówi kobieta.

W kolejnych miesiącach jej stan dalej się poprawiał, ale nie zawsze było łatwo. Kiedy nadeszły święta Bożego Narodzenia, ostrożność poszła w las i Sarah nie mogła oprzeć się pokusie zjedzenia czekolady i innych produktów niedozwolonych w jej leczniczej diecie. Skutkiem tego był - jak mówi - "straszny nawrót bólu kostek".

- Jak na ironię miałam wygłosić w okolicy mowę dotyczącą mojego wyzdrowienia. Byłam jednak w kompletnej agonii - wspomina Sarah. Zrozpaczona umówiła się na wizytę w Klinice Margaret Hills w Kenilworth w Warwickshire, gdzie poddano ją terapii SCENAR (ang. self-controlled energo-neuro adaptive regulation) w celu uśmierzenia bólu.

- Naprawdę zadziałało. W ciągu tygodnia poczułam się znacznie lepiej - opowiada Sarah. Przebadano ją również pod kątem niedoborów żywieniowych i wykryto bardzo niski poziom cynku. Zalecono suplementację tym pierwiastkiem, jak również zażywanie preparatu zawierającego kompleks witamin i minerałów oraz oczywiście kontynuację niskokwasowej diety.

Po powrocie na ścieżkę zdrowienia Sarah wygłosiła swoją mowę i wykorzystała własne doświadczenia, by podkreślić istotę utrzymywania diety.

- Powiedziałam im: oto, co może się stać, jeśli odejdziesz się od planu - opowiada.

Samopomoc i kontrola w zapaleniu stawów

Miesiąc po wizycie w klinice ból w kostkach całkowicie ustąpił. Obecnie, ponad 10 lat później, Sarah wciąż go nie odczuwa. Miewa sporadyczne nawroty - jeśli odstępuje od diety lub jest zestresowana - jednak szybko może sobie z nimi poradzić i wie, czego potrzebuje do utrzymania zdrowia.

Dodatkową zaletą diety jest utrata masy ciała. Sarah zmieniła rozmiar ubrań o 3 numery i "nigdy nie czuła się zdrowsza". Rzadko się przeziębia lub zapada na gripę, chociaż - jak się wydaje - dolegliwości te dręczą resztę jej rodziny.

- Tak się cieszę, że nie tolerowałam przepisanych leków. Tylko maskowałyby problem - mówi. Za klucz do swojego sukcesu uważa wczesne wdrożenie metody samopomocy. - Za jakiś czas mogłoby dojść do nieodwracalnych uszkodzeń - przekonuje.

Joanna Evans