

Naturalne sposoby na reumatyzm

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.PL](https://oczymlekarze.pl)

Reumatyzm to określenie ponad 100 różnych jednostek chorobowych. Można je podzielić na te związane ze starzeniem się tkanek (np. zwyrodnienie stawów, [osteoporoza](#)) i niezwiązane z wiekiem (np. reumatoidalne zapalenie stawów, zaburzenia metaboliczne). Z Twego listu trudno wywnioskować, jaka przypadłość może być Twoim udziałem. Dlatego przede wszystkim zachęcam Cię do kontaktu z lekarzem.

By się leczyć, trzeba najpierw znać diagnozę. Tym bardziej, że im szybciej zaczniesz przeciwdziałać chorobie, tym większe efekty będą widoczne.

Kwasy omega-3

Ważnym elementem łagodzenia dolegliwości reumatycznych jest odpowiednia dieta. Do codziennego jadłospisu włącz ryby morskie (makrełę, łososia). Są one cennym źródłem wielonasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Działające przeciwzapalnie kwasy omega-3 znajdziesz też w oleju lnianym, orzechach włoskich i oliwie z oliwek. Jak wykazały badania naukowców z Duke University, myszy z osteoartrozą, które jedzą te kwasy tłuszczowe, mają zdrowsze stawy niż gryzonie z dietą obfitującą w kwasy nasycone i omega-6.

Niestety, kwasy omega-3 nie mogą odwrócić skutków choroby, ale spowalniają postępy zwyrodnienia¹.

Brokuły

Jak donoszą akademicy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii - te bogate w sulforafan (SFN) warzywa mogą mieć istotny wpływ na opóźnienie choroby zwyrodnieniowej stawów. Okazuje się bowiem, że SFN blokuje enzymy niszczące stawy w jej przebiegu. Badacze jeszcze nie wiedzą, jak dużo trzeba jeść brokułów, by zapewnić sobie odpowiednie stężenie tego izotiocyjanianu we krwi, jednak mimo to warto wprowadzić je do jadłospisu². Udowodniono bowiem, że działają przeciwnowotworowo.

Naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii zachęcają też do jedzenia czosnku.

Zawarty w nim disiarczek diallilu w modelach laboratoryjnych również zapobiega destrukcji chrząstki.

Gorczyca biała

Nasiona gorczycy białej (*Sinapis alba*) włóż do lnianego woreczka. Ten nagrzej w piekarniku, a następnie przyłóż do bolesnego stawu. Taka poduszeczka pobudzi ukrwienie tkanek, dzięki czemu złagodzi ból.

Arnika górska

Arnica montana objęta jest ścisłą ochroną. Z tego powodu sięgnij po maści z niej lub kupuj koszyczki arniki w sklepach zielarskich (pochodzą ze specjalnych upraw). Zawarte w niej substancje czynne mają działanie przeciwzapalne, przeciwrheumatyczne i odkażające. Okłady z naparów, odwarów lub rozcieńczonej nalewki zmniejszą obrzęki i bolesność³.

Korzeń hakorośli

Od wieków afrykańscy szamani wyciągami z czarciwego pazura leczyli choroby zwyrodnieniowe stawów, gościec, dnę moczanową, osiągając zaskakująco dobre rezultaty. Próbkę korzenia rośliny zwanej przez botaników "harpagonem" wysłano do instytutów medycznych w Europie.

Badania kliniczne wykazały, że wstrzyknięcia liofilizowanych wyciągów wodnych z korzenia hakorośli mają efektywne działanie przeciwzapalne i przeciwartretyczne (to zasługa zawartych w nim glikozydów irydooidowych zwłaszcza harpagozydu, harpagidu oraz prokumbidu)⁴.

Stwierdzono również, że właściwości moczopędne rośliny skutkują ustępowaniem dolegliwości w chorobie zwyrodnieniowej narządów ruchu oraz w dnacie moczanowej. Badania dowodzą, że wywołane przez nie działanie oczyszczające organizm hamuje procesy zapalne i łagodzi bóle oraz zmniejsza obrzęki stawów.

Schietwilg - Salix alba by Flora van Nederland on Vimeo

Wierzba biała

W leczeniu chorób reumatycznych stosuje się przede wszystkim zioła o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych, a wśród nich największe znaczenie mają surowce zawierające związki, które są pochodnymi kwasu salicylowego. Kora *Salix alba* zawiera flawonoidy, kwasy organiczne oraz glikozydy. Najważniejszym z nich jest glikozyd fenolowy - salicyna, która ma silne działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i ściągające⁵. Korę należy zebrać z 2-3 gałęzi wczesną wiosną, gdy ruszają soki i łatwo jest ją oddzielić od drewna.

Retrofrakt

To endemiczne zioło rosnące w Indonezji, którego owoce mają silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Ekstrakt z nich wymieszany z wyciągami korzenia lukrecji i kory cynamonowej pod nazwą Reumpapai jest dostępny w Polsce. Mieszanka łagodzi bóle stawowe, mięśniowe oraz nerwobóle (rwę kulszową, ramienną, korzonki nerwowe)⁶.

Kłącze imbiru

Zespół badawczy z Uniwersytetu Johns Hopkins z USA, Baltimore, zbadał wpływ aktywnych biologicznie składników kłącza imbiru (*Zingiber officinale* Rosc.) na chrząstkę stawową pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów. Konsekwencją tych badań było opracowanie preparatu, który hamuje patomechanizm niszczący chrząstkę stawową (Zinaxin).

Reumatolog, prof. Roy Altman, przeprowadził badanie kliniczne na 247 pacjentach z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Wykazało ono, że **lek na bazie imbiru zmniejsza ból i sztywność stawów na poziomie podobnym do standardowych leków przeciwzapalnych, nie powodując przy tym niepożądanych skutków ubocznych**⁷.

Ruch

Kolejne badania potwierdzają, że ćwiczenia łagodzą objawy zapalenia stawów. Naukowcy sprawdzili już, że ruch nawet u otyłych zmniejsza symptomy choroby⁸.

Teraz badacze z Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii oznajmili, że trening o dużej intensywności zmniejsza stan zapalny u kobiet z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS). Po 10 tygodniach intensywnego spinningu 2 razy w tygodniu zaobserwowano zdecydowane zmniejszenie stanu zapalnego⁹.

Bibliografia

1. <http://goo.gl/bHo9DA>
2. <http://tinyurl.com/j232vuu>
3. <http://goo.gl/mBEZjv>
4. <http://goo.gl/K9e40F>
5. <http://goo.gl/PI6Dk2>
6. <http://goo.gl/gmWHbS>
7. <http://goo.gl/EyhpDU>
8. <http://goo.gl/5itX3k>
9. <http://goo.gl/BFdmX8>