

Dlaczego chorobie zwyrodnieniowej stawów nie jest wcale łatwo?

Szanowny Czytelniku,

gdyby choroba zwyrodnieniowa stawów była osobą, znajdowałaby się teraz w stanie **totalnej paniki**.

Na chwilę postaw się na jej miejscu: jesteś najczęstszą na świecie chorobą reumatyczną. Od stuleci i bez spoczynku niepokoisz starzejące się stawy.

Wszyscy boją się Twojego przyjsia. Twoja obecność to prawdziwa kalwaria dla tych, którzy Cię doświadczą. Twoje imię jest synonimem dolegliwości bólowych i fatalizmu.

I oto, na początku XXI wieku, **po raz pierwszy w historii ludzkości** Twoja pozycja – **siła Twojego szkodzenia** – **słabnie**. Dlaczego? Bo prowadzono długie i żmudne badania na Twój temat, aż wreszcie naukowcy, lekarze i dietetycy **odkryli Twój sekret**.

Zmieniły się reguły gry. I Ty, *chorobo zwyrodnieniowa stawów*, wiesz, że grę tę przegrywasz sromotnie.

Ale skoro ktoś przegrywa, to ktoś musi **wygrać**.

To jest ta chwila, w której to właśnie Ty, Szanowny Czytelniku, jesteś wygrywającym. **Możesz wreszcie pożegnać się z leczeniem, które „łagodzi” objawy choroby zwyrodnieniowej stawów... jednocześnie pogłębiając chorobę.**

Wszystkich nas to dotyczy: w miarę starzenia się, **mechaniczne prawdopodobieństwo** rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów u **każdego z nas rośnie**.

Bez względu na to, czy cierpisz na chorobę zwyrodnieniową stawów, czy nie, możesz tylko **wygrać**.

Wygrać? Tak! Możesz:

- przede wszystkim – zapobiec **wystąpieniu** choroby zwyrodnieniowej stawów;
- **pozbyć się dolegliwości bólowych**, jeśli już wystąpiły;
- ale także **naprawić stawy**. Tak, dobrze czytasz! Ci, którzy mówili Ci, że choroba zwyrodnieniowa stawów to nieunikniony i nieodwracalny dopust Boży, **mylili się**. Zaraz zrozumiesz, dlaczego;
- i wreszcie – **nauczyć się od nowa czerpać przyjemność z ruchu**, z chodzenia czy zabawy z wnukami, nie lękając się pojawienia się bólu i inwalidztwa, które wszystko zepsują.

Wygrana ta jest więc interesująca dla **wszystkich ludzi**. A mimo to tylko nieliczni z niej korzystają.

Gdyż sekret choroby zwyrodnieniowej stawów, choć nie jest poufny, to jest słabo **rozpowszechniany**.

Z bardzo prostego powodu: ze względu na nienasycony, wciąż żądny zysków rynek farmaceutyczny sycący się tak lekami rzekomo zwalczającymi chorobę zwyrodnieniową stawów, tj. **środkami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ)**, takimi jak Ibuprofen.

Po pierwsze: leki te sztucznie uśmierzają ból, ale *nie leczą* choroby zwyrodnieniowej stawów.

Po drugie: maskując ból, maskują także postęp choroby – w ten sposób wydłużają i utrudniają skuteczne leczenie. Wróć do tego za chwilę.

Po trzecie: powodują częste i groźne skutki uboczne w przewodzie pokarmowym, w tym śmiertelne krwotoki.

Do tej pory leki te przepisywano rutynowo, traktując je jak mniejsze zło. Jeszcze daleka droga do tego, by lekarze przepisywali je niestandardowo, w **wyjątkowych** przypadkach.

A zatem: tylko od Ciebie zależy obecnie **zastosowanie od zaraz takich środków, które pozwolą Ci przeciwdziałać i skutecznie leczyć zwyrodnienie stawów**.

To bardzo proste: teraz Ty musisz dotrzeć do sedna „tajemnicy” choroby zwyrodnieniowej stawów i podjąć kroki – bardzo proste, ale trwałe – które **doprowadzą do leczenia, jednocześnie unikając skutków ubocznych wynikających ze stosowania leków**.

W najnowszym numerze *Dossier Naturalnych Terapii*, doktor Jean-Paul Curtay, prezes Towarzystwa Medycyny Dietetycznej, prezentuje wnioski z badań lekarskich dotyczących choroby zwyrodnieniowej stawów.

Leczenie niewyobrażalne jeszcze piętnaście lat temu

Przed 2000 rokiem, wierzono, że choroba zwyrodnieniowa stawów wynika ze **zużycia tkanki chrzęstnej**. „Tak to już jest” – mówiono – „nic się na to nie poradzi”.

To było wytłumaczenie logiczne, choć tylko na pozór. Trochę podobne do tego, jakby człowiek wierzył, że Ziemia jest płaska, ponieważ horyzont jest linią prostą...

Ale Twoje stawy **żyją** w takim samym stopniu, jak reszta Twojego organizmu. To nie jest zwykła część, którą po zużyciu wystarczy wyrzucić do śmieci i zastąpić nową.

Najważniejsi mieszkańcy tego żywego organizmu mają nazwę trudną do wymówienia... ale odgrywają **bardzo ważną rolę**. Nazywają się **chondrocyty**. To one odżywiają tkankę chrzęstną w Twoich stawach. Odżywiają, ale także **konserwują**, zastępując zużyte fragmenty tkanki chrzęstnej nowymi.

Innymi słowy, Twoje stawy od początku **wszystko przewidziały, by pozostać w dobrym stanie**.

To jest ta jasna strona medalu.

Zła strona pojawia się, kiedy, jak mówi doktor Curtay, Twoje stawy zaczynają się „stresować”. Stres ten może mieć różne przyczyny: wypadek, mikrourazy, nadwaga, nietolerancja pokarmowa... ale zawsze, wywołuje w organizmie ten sam skutek: **stan zapalny**.

Jako pierwsi odkryli to badacze amerykańscy, a po nich inni: stan zapalny powoduje, że chondrocyty zaczynają działać **na opak**. Zamiast odżywiać i konserwować tkankę chrzęstną... zjadają ją i przyspieszają jej zniszczenie!... I w ten oto sposób zaczyna się rozwijać choroba zwyrodnieniowa stawów.

Teraz już rozumiesz, dlaczego maskujące działanie środków przeciwbólowych jest nie tylko nieskuteczne, ale i groźne.

Przyjmowanie ich **ukrywa postęp choroby zwyrodnieniowej stawów**.

Najważniejsze środki, które dr Curtay zaleca do zwalczania choroby zwyrodnieniowej stawów, mają na celu zapobieganie i przeciwdziałanie wszelkimi możliwymi sposobami stanowi zapalnemu:

Walka z nadwagą, dzięki radom zawartym w badaniu ADAPT (*Arthritis, Diet, and Activity Promotion Trial*, czyli zwyrodnienie stawów, odżywianie i promocja ruchu).

Zapobieganie urazom, ale także mikrourazom: zrozumiesz między innymi, dlaczego piłkarze są „pierwszymi kandydatami w kolejce do zwyrodnienia stawów”.

Zmniejszenie stresu oksydacyjnego, zwłaszcza poprzez optymalizację funkcjonowania naszych mitochondriów, czyli naszych „minizakładów energetycznych”.

Dieta przeciwzapalna (znasz już na pewno jej podstawy, jeśli poznałeś rady dr Curtay'a).

Regularna aktywność fizyczna, „nieurazowa”, mająca na celu zasilenie obiegu naturalnej konserwacji stawów.

Ale to oczywiście nie wszystko. Co robić, kiedy choroba zwyrodnieniowa stawów już Cię dopadła?...

Albo, zwyczajnie, kiedy się starzejesz? Przecież z wiekiem skuteczność chondrocytów spada i potrzebują one więc coraz więcej **pomocy i stymulacji**.

Pierwsze eksperymenty medyczne prowadzone na początku lat 2000, zmierzające do zaproponowania chorym dotkniętym chorobą zwyrodnieniową stawów alternatywnego leczenia nieopierającego się na wykorzystaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych i środków przeciwbólowych, dały **jednoznaczne wyniki**.

Eksperymenty te (które nadal trwają) polegały na **odżywianiu tkanki chrzęstnej i przywróceniu właściwego działania chondrocytów**. Jedno z pierwszych badań, przeprowadzone w 2003 r., wykazało wyższość imbiru nad placebo...

Od tego czasu coraz więcej jest tych badań, wzbogacających i uściślających listę **odpowiednich pokarmów**, uzupełnionych o ewentualną **suplementację**.

Tajemnica świńskich głów na Okinawie

Czy wiesz, że na straganach na rynku na wyspie Okinawa królują... głowy i nogi świń?

W swojej publikacji dr Curtay opowiada, co go zaskoczyło i co odkrył podczas swojej pierwszej podróży na japońską wyspę Okinawa - miejsca znanego z długowieczności swych mieszkańców.

Zaobserwował między innymi, że wśród stulatków żyjących na Okinawie choroba zwyrodnieniowa stawów prawie nie występuje.

Mam nadzieję, że dr Curtay wybaczy mi, ale nie oprę się pokusie zdradzenia tego sekretu. W swojej zdrowej diecie unikają oni jedzenia mięsa wieprzowego, a najbardziej cenionymi wśród mieszkańców Okinawa częściami wieprzowiny są uszy, pysk i nogi... części **bogate w tkankę chrzęstną**.

Jaki to może mieć związek z zapobieganiem chorobie zwyrodnieniowej stawów?

Otóż tkanka chrzęstna świni, tak jak i kurczaka, naszpikowana jest **siarczanem chondroityny i glukozaminą**, substancjami bardzo wartościowymi dla naszych stawów, **poprawiającymi zwłaszcza amortyzujące możliwości otaczającego je płynu**.

I tu właśnie zaczyna się lista składników pokarmowych niezbędnych dla zdrowych stawów, którą podaje dr Curtay. Znajdują się na niej także:

- **cynk**, który pozwala zachować młodość chrząstki stawowej;
- **krzem**, który nadaje jej twardość i odporność;
- **suplementy spożywcze zawierające kolagen niepoddawany denaturyzacji**, o niesamowitym działaniu przeciwbólowym oraz zwiększającym mobilność;
- ale także **omega-3, witamina C, magnez...**

Nie powiem więcej, z szacunku dla ogromnej pracy wykonanej przez doktora Curtay.

Wiedz jednak, że lista ta jest niezwykle **szczegółowa**: możesz dzięki niej odkryć, dlaczego katechiny zawarte w zielonej herbacie, cytoflawonoidy, polifenole z owocu granatu, resweratrol oraz kurkuma działają korzystnie na osoby cierpiące na chorobę zwyrodnieniową stawów.

A także, w jaki sposób okazało się niedawno, że **akai**, roślina pochodząca z Ameryki Południowej, działa silnie przeciwutleniająco w przypadkach choroby zwyrodnieniowej stawów...

Dr Curtay udziela konkretnych porad z dziedziny immunodietetyki oraz leczenia dietą w zależności od tego, czy Twoje stawy mają się dobrze, czy znajdujesz się w zaawansowanym stadium choroby zwyrodnieniowej stawów.

Protokoły te nie obiecują *cudów*, ale opierają się na coraz **większej liczbie niedawnych badań naukowych**, których namiary także zostaną podane. Ale przede wszystkim – zabezpieczą Cię przed ubocznymi i osłabiającymi skutkami stosowania leków.