

POZNAJ TAJEMNICE

ZDROWYCH STAWÓW,

KOŚCI I ŚCIĘGIEN



SUPLEMENTY DIETY

Jako dietetyk zalecam **zastąpić węglowodany proste** węglowodanami złożonymi np. wybierać pieczywo pełnoziarniste, razowe, a unikać z pełnego przemiału, które zawierają węglowodany proste. Ryż i makaron należy gotować *al dente*, na deser jeść owoce lub pić soki warzywno-owocowe, zamiast słodczy.

Ponadto dieta dla stawów polega na ograniczeniu spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (masła, sera, wędlin, produktów zawierających olej palmowy itp.) oraz **tłuszczów typu trans** (margaryny, produktów wysoko przetworzonych) i **zastąpieniu ich kwasami tłuszczowymi jednonienasyconymi** - oliwą, olejem z awokado, migdałami oraz kwasami omega-3 - olejem rzepakowym, lnianym, tłustymi rybami.

Pamiętaj o ograniczeniu spożycia mięsa mającego działanie prozapalne na rzecz owoców i warzyw mających odwrotne działanie. Dieta alkaliczna (niezakwaszająca organizmu) stymuluje komórki budujące kości, a „usypia” komórki kościogubne. Zakwaszenie wywołane np. zbyt dużą ilością białka zwierzęcego powoduje zwiększone wydalanie wapnia z moczem.

Bardzo ważna jest codzienna dawka aktywności fizycznej, co najmniej 30 min., bowiem odpowiednie ćwiczenia łagodzą ból i poprawiają ruchomość stawów.

Oprócz zdrowej diety, aktywności fizycznej, istnieje wiele innych skutecznych, naturalnych składników aktywnych w suplementach diety CaliVita®, które pomogą Ci zwalczyć ból stawów, kości i ścięgien oraz powstrzymać proces choroby. **Suplementacja w dzisiejszych czasach jest niezmiernie ważnym czynnikiem, gdyż nawet najlepiej zbilansowana dieta, nie jest w stanie zaspokoić zapotrzebowania naszego organizmu w istotne dla naszego zdrowia składniki.**

Na podstawie moich wieloletnich doświadczeń mogę stwierdzić, że osoby ze stanami zapalnymi ścięgien i stawów oraz z bólem spowodowanym zwyrodnieniem stawów doskonale reagują na **chrzęstkę z rekina (Shark Aid)**. Już po kilkudniowej kuracji odczuwa się znaczną poprawę kondycji, bóle ścięgien oraz kostno-stawowe „wyciszają się”.

Bardzo korzystne działanie wykazują także składniki aktywne suplementu diety **Joint ProteX FORTE**, w tym m.in. **glukozamina i chondroityna**

JEDNYM Z OBECNIE WIODĄCYCH KIERUNKÓW BADAŃ NAUKOWYCH JEST WPŁYW ŻYWNOŚCI I ZAWARTYCH W NIEJ SKŁADNIKÓW NA CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA CHOROÓB. **KONDYCJA NASZEGO ORGANIZMU, A NARZĄD RUCHU W SZCZEGÓLNOŚCI, ZALEŻY OD TEGO, CO JEMY.** ŻYWNOŚĆ JEST BOWIEM NATURALNYM ŹRÓDŁEM SUBSTANCJI, KTÓRE BUDUJĄ KOŚCI, STAWY I ŚCIĘGNA. NIEKTÓRE PRODUKTY WRĘCZ ZAPOBIEGAJĄ STANOM ZAPALNYM I BÓŁOM STAWÓW, A NAWET JE LECZĄ. INNE NASILAJĄ DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE ZE STAWAMI. **WYSTARCZĄ NIEWIELKIE ZMIANY W DIECIE, ABY WESPRZEĆ NARZĄD RUCHU I MÓC CIESZYĆ SIĘ Z UROKÓW ŻYCIA!**

DLATEGO JEDZMY CODZIENNIE JAK NAJWIĘCEJ WARZYW, W TYM KONIECZNIE WARZYWA KAPUSTNE. WYNIKI BADAŃ WSKAZUJĄ, ŻE ZAWARTE W NICH BIOAKTYWNE ZWIĄZKI (INDOLE ORAZ IZOTIOCYJANIANY, W TYM SULFORAFAN), HAMUJĄ NISZCZENIE CHRZĄSTKI STAWOWEJ, A PONADTO CHRONIĄ NAS PRZED CZYNNIKAMI RAKOTWÓRCZYMI, NA DZIAŁANIE KTÓRYCH JESTEŚMY NARAŻENI KAŻDEGO DNIA.



Rekomenduję najbardziej aktywną formę witaminy D₃ w formie cholekalcyferolu pod postacią kropelek: **D-drops liquid vitamin D** lub **tabletek Vitamin D 2000 IU**.

Inne niezbędne składniki na mocne kości i stawy to **wapń** i **magnez**. Wapń jest budulcem kości,

oraz **kwas hialuronowy**, które stanowią skuteczną broń przeciwko szkodom spowodowanym przez chorobę zwyrodnieniową stawów, przyczyniają się do odbudowy uszkodzonej chrząstki i przekazują swoje nawilżające właściwości mazi stawowej. Są niezbędne do utrzymania elastyczności chrząstki i prawidłowego, bezbolesnego funkcjonowania stawów, co do tej pory uznawano za niemożliwe.

Kolejnym niezbędnym składnikiem aktywnym jest **witamina D**. Ma bardzo istotny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Poprawia wchłanianie wapnia oraz utrzymanie zdrowia kości i zębów. Najnowsze wyniki badań wskazują, że **witamina D** potrafi znacznie więcej, m.in. może promować aktywność genów decydujących o naszej długowieczności i zapobiegać gromadzeniu się w organizmie toksycznych białek, istotnych dla pojawienia się wielu chorób wieku starszego.

Lekarze biją na alarm informując, że duża część społeczeństwa może mieć niedobory tej witaminy, zwłaszcza w miesiącach od września do kwietnia. Niedobór witaminy D osłabia odporność, co grozi częstymi przeziębieniami i większą zachorowalnością na infekcje górnych dróg oddechowych. Możemy jednak zapobiec pogorszeniu stanu naszego zdrowia, przyjmując dobrej jakości suplementy diety tej witaminy.

Witamina D to inwestycja w zdrowie, która przynosi wielkie korzyści!

a bez obecności **magnezu** i **witaminy D** nasz organizm nie jest go w stanie wchłonać. Bardzo ważna jest również **witamina K**, która spowoduje, że **wapń** dotrze do kości, a nie będzie tworzył złogów w naczyniach krwionośnych. Ponadto **wapń** odkwasza organizm, a jeżeli chcemy spowolnić procesy starzenia i nie chorować, musimy zadbać o równowagę kwasowo-zasadową. Z mojej praktyki dietetycznej mogę potwierdzić, że suplement diety **Calcium Magnesium PLUS** bardzo szybko nasyci organizm tymi składnikami aktywnymi i „wywiąże się” ze wszystkich powyższych zadań. Nadchodzi zima. Poczujemy frajdę z szaleństw na stoku, lodowisku bez obaw o słabe kości i stawy, bo temu przecież można zapobiec, czego Państwu i sobie serdecznie życzę.

Alicja Gancarz (DPM)
dietetyk, dietetoterapeuta, konsultant ajurwedyczny

