

СУПЕРХРАНИТЕ

срещу

АРТРИТ

- *Как да се предпазим от артрит*
- *Диетично хранене при артрит*
- 🍴 | *100 рецепти за здравословни ястия*



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



ЖИВЕЙ ДЪЛГО!



Превърни начина си на хранене в начин на живот!



Суперхраните срещу артрит

© Авторски колектив с научен редактор г-р Димитър Пашкулев, 2009
© Боян Байчев, корица

Българска, първо издание
Редактор Мария Василева
Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова

© Хомо Футурус, 2009
Всички права запазени

Формат 108/84/32, печатни коли 10

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
e-mail: futururus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Ако ставите ни изискват по-различно хранене...

От древни времена е известно, че всичко в човешкия организъм е тясно взаимосвързано. От Аюрведа и Авицена през Ренесанса и включително до наши дни най-добрите лекари винаги са успявали чрез правилното съобразяване с този принцип да достигнат до най-добрите възможни резултати за всеки конкретен пациент. Затова, ако имате болки в ставите и затруднено придвижване, не се изненадвайте, че причините могат да се крият в неправилния подбор на храните, в несъвършеното храносмилане или в проблеми с алергии или нарушаване на цялостната обмяна на веществата.

Тъй като всичко би следвало да започва от профилактиката, тази книга най-напред ни помага да обърнем внимание на някои потенциално вредни фактори, като храненето и начина ни на живот. Може би сега не усещаме как те бавно и постепенно подриват устойчивостта на нашите тела, но увеличаващият се брой заболяли и инвалидизирани вече го усещат. Чрез правилен начин на живот и най-вече на хранене ние можем да се предпазим от това коварно страдание, което всъщност, както се вижда, има много лица на проява.

На вече страдащите тази книга предлага един прагматичен подход чрез изключване на индивидуално влошаващите състоянието продукти (дори това да се окажат по принцип полезни зеленчуци като домати, картофи и пиперки) и паралелно с

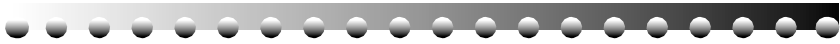
това включване на полезни храни и добавки, богати на противовъзпалителни, прочистващи, раздвижващи, обезболяващи компоненти. За разлика от повечето медикаменти те са на практика безопасни и могат да се включват във вкусни и пълноценни рецепти за готвене. С тяхна помощ начинът на хранене на болните е вече начин и за поддържане и възстановяване.

Д-р Димитър Пашкулев

специалист по комплексно природолечение

София, тел. 0888 214483, www.veridia.dir.bg

Увод



Храната оказва непосредствено влияние върху симптомите на много хора, страдащи от артрит. Някои храни способстват за намаляване на възпалението, други са богати на хранителни вещества, особено важни за здравословното функциониране на ставите и мускулите.

Тази книга предлага практически съвети за лечение на артрита, начини, по които могат да бъдат избегнати алергични реакции на организма, които провокират заболяването, и обяснява какъв тип диета трябва да се спазва, за да се изключат нездравословните храни, както и рецепти за лечебно и здравословно хранене, подходящи за болни от артрит.

Какво представлява артритът

Артритът е болестно състояние, което може да засегне всяка става, но преобладава в онези от тях, които най-вече понасят тежестта на тялото или се използват най-често при движението, като коленни, тазобедрени, глезенни, киткови и на пръстите на ръцете. Смята се, че в модерния свят и по-специално в западния, населението масово страда от артритни болки в ставите на определен етап от живота си и много от хората получават постоянни болки, сковаване и инвалидност. Това е незавидна перспектива за мнозина от нас.

Арtritът не може да бъде лекуван като отделна болест. Той се проявява поне в шест форми и още стотина разновидности, по-рядко срещани и по-малко проучени, като изключим ревматоидните видове, които често се бъркат с артрит. Въпреки че ревматизмът е също толкова болезнен, колкото и артритът, той (включително фиброзита или фибромиалгията, бурсита, схванатите рамене или болките във врата) не е толкова сериозно заболяване като артрит.

Човешките стави са много сложни и подвижни структури, които трябва да бъдат поддържани добре, тъй като са предназначени за дълготрайна употреба. Когато една става бива поразена, може да се появи артрит. Увреждането може да бъде предизвикано от най-различни причини: травма или инцидент, изключително силен стрес, дори вирусна инфекция и възпаление. Подобни поражения невинаги водят до артрит и освен при генетична предразположеност, лекарите и досега не са установили със сигурност защо някои хора развиват артрит, а други не.

От какво се състои ставата

Ставата се състои от две свързани с хрущял кости. Хрущялът е наситена с вода гъбоподобна тъкан без кръвоносни съдове и нервни окончания, той сам по себе си не боли. Ставата се държи от тръбообразна структура, която свързва краищата на костите. Тя включва синовиална мембрана, синовиална (ставна) течност, която смазва ставните повърхности и им дава възможност да се трият една в друга с минимално натоварване. Отвън и отвътре ставата е стабилизирана от мускули, сухожилия и лигаменти.

Промени в увредените и артритните стави

Защитният хрущял е жизнено важен за функционирането на ставата. Ако той е увреден по някакъв начин, става по-малко ефективен като буфер или амортизатор между двете кости на крайника.

Когато хрущялът престане да изпълнява пълноценно функциите си на амортизатор, настъпват усложнения. В началото течността в него намалява, той се удебелява и накрая омеква. Появяват се малки нацепвания, които постепенно преминават в разкъсвания, достигащи до костта. Вследствие на това краищата на костите могат да се увредят, а капсулата и синовиалната мембрана да се повредят или възпалят. Сухожилията и лигаментите в съседство също се пренапрягат. Костта не може да възстанови пораженията и образува шипове, които притискат чувствителната мембрана около нея и видимо деформират ставите, като предизвикват допълнително напрежение в околните тъкани и мускули. Синовиалната течност намалява, вътрешната обвивка и капсулата се възпаляват и ставата се скована.

Въпреки че хрущялът не е чувствителен, другите части на ставата, включително костите, са особено чувствителни на болка. Растящата болка и скованост водят до обездвижване, което още повече влошава състоянието на ставата. Това обяснява защо страдащите от артрит изпитват повече болки сутрин, след като са лежали неподвижно през нощта, отколкото след като са се раздвижили през деня.

Видове артрит



Въпреки че артритът може да приеме различни форми, основните проблеми в ставите са едни и същи.

Остеоартрит

Това е най-разпространената форма на артрит, която обикновено се свързва със стареенето и развитието на дегенеративни процеси. Среща се по-често при жените. Остеоартритът поражда стави, които са били наранени или подложени на по-големи натоварвания, особено ставите, които вършат най-много работа – пръстите на ръцете, китките, колената и тазобедрените стави, и вследствие на възпалението правят движенията трудни и болезнени.

Прогресивното увреждане на ставите може да предизвика вторични проблеми – възниква така нареченият китков синдром, когато при артрит на китката нервите се прищипват. Състоянието е не само много болезнено, но ограничава движенията на ръката и води до липса на контрол върху тях. Артритът във врата предизвиква силно главоболие. Артритът в гръбначния стълб може да предизвика радиална болка в ръката или крака (известна като ишиасна), или до увреждане на самия гръбначен стълб и нервите в гръбначния канал.

Ревматоиден артрит

Това болестно състояние се среща най-вече при по-млади хора. Протича много драматично, появява се не-

очаквано и неочаквано отшумява. Предизвиква болка, възпаление, отоци и увреждания на ставата, особено на ръцете и китките, краката от глезените надолу, колената и лактите. При по-тежки случаи ревматоидният артрит може да засегне и вътрешните органи – белите дробове, сърцето, бъбреците и лимфните възли.

Анкилозиращ спондилоартрит, или болест на Бехтерев

Това е възпалителен процес в долната част на гърба, който може да се разпространи в долната и горната част на гръбнака. Среща се по-често при мъжете.

Ювенилен артрит

Симптомите при това заболяване включват болки, температура, отоци и обриви по кожата. Засяга млади хора, дори и деца. След време симптомите отзвучават, без болните да получат сериозни ставни увреждания.

Псориатичен артрит

Болестно състояние, при което псориазисът (хронично кожно заболяване, съпроводено с люспести образувания и сърбежи по кожата) се комбинира с артрит.

Вирусен артрит

Този вид артрит се появява вследствие на вирусна инфекция, независимо дали пациентите вече страдат, или не страдат от това заболяване.

Лупус еритематодес (кожна туберкулоза)

Това болестно състояние се причинява от възпаление на съединителната тъкан. Симптомите са болки в мускулите и ставите, повишена температура и умора.

Подагра

Това заболяване се предизвиква от излишък на пикочна киселина в организма. Киселинните кристали се наслагват около ставите и сухожилията и предизвикват възпаление и болки. Обикновено се контролира с лекарства и като се избягва приемът на пурины (сложни органични азотни съединения, богати на пикочна киселина), които се съдържат в храни, приготвени от животински черен дроб и бъбреци, морски дарове, сардини, аншоа и бира.

Лечение на артрит

Традиционната медицина като цяло не свързва храненето с артритните заболявания. Но съществуват доказателства, че съобразяването с непоносимостта на организма към някои видове храни и приемът на хранителни добавки, съдържащи основни витамини, минерали и микроелементи, повлияват благотворно лечението на артрит и особено на ревматоидния артрит.

Традиционно лечение

Много хора се превръщат в инвалиди вследствие на артритни заболявания, без традиционната медицина да може да им помогне. Конвенционалното лечение е насочено в четири области:

- **Намаляване на натоварването в поразените стави.** Най-често пациентите биват съветвани от лекарите да намалят теглото си. Въпреки че не е установено категорично наднорменото тегло да се отразява на ставите, а още по-малко на онези, които не са носещи (на пръстите на ръцете и на китките).
- **Перманентно раздвижване на ставите.** Редовните, ненатоварващи масажи и физиотерапията могат да поддържат ставите в добра форма с оглед на състоянието им.
- **Намаляване на болката при артритни заболявания.** Обикновено при този род заболявания се използват медикаменти за намаляване на болката, като кортикостероиди и нестероидни противовъзпалителни

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

