



Przewodnik Przetrwania

Choroba Zwyródnieniowa Stawów (Osteoartroza)

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym module Twojego 21-dniowego planu!

Choroba zwyrodnieniowa stawów wiąże się z uszkodzeniem chrząstki i przewlekłym bólem. Ponieważ Hashimoto również jest chorobą o podłożu zapalnym, te dwa problemy często się na siebie nakładają, a stan zapalny w organizmie potęguje ból Twoich kolan, bioder czy dłoni.

Ten 21-dniowy plan ma na celu redukcję wagi, co jest absolutnie kluczowe: każdy zrzucony kilogram to odciążenie Twoich stawów! Aby jednak skutecznie wygasić zapalenie i zmniejszyć ból, musimy wyeliminować pewne grupy pokarmów, które działają na stawy jak "paliwo do ognia".



Czego NIE możesz jeść

Oprócz glutenu i nabiału, które już wykluczaliśmy, istnieje specyficzna grupa warzyw, która u wielu osób z problemami stawowymi drastycznie nasila ból. Podczas tych 21 dni unikaj:

Warzywa psiankowate (Największe zagrożenie):

Tradycyjne białe ziemniaki, pomidory (w tym przeciery i ketchupy), bakłażany oraz wszystkie rodzaje papryki (w tym ostra i słodka papryka w proszku). Zawierają one solaninę – związek, który może gromadzić się w stawach i powodować stan zapalny.

Rafinowane oleje roślinne:

Standardowy olej słonecznikowy czy rzepakowy, często używane do smażenia. Zawierają one dużo kwasów Omega-6, które w nadmiarze nasilają procesy zapalne w chrząstkach.

Przetworzone mięso:

Konserwy, parówki, tradycyjne wędliny i tłuste kiełbasy.

Cukier i słodczyce:

Cukier niszczy kolagen (białko budujące Twoje stawy) w procesie zwanym glikacją.



Wyzwanie dla stawów: Zamiłowanie do ziemniaków i pomidorów

Polska kuchnia bez ziemniaków i zupy pomidorowej wydaje się niemożliwa!

Jednak odstawienie warzyw psiankowatych na 21 dni to jeden z najbardziej skutecznych "testów" na ból stawów.

Wielu pacjentów zauważa ogromną ulgę, gdy tylko z ich talerzy znika solanina.



Czym to zastąpić?

Twoje stawy potrzebują teraz pokarmów, które "naoliwią" je od środka i dostarczą materiałów do odbudowy. Oto jak łatwo zastąpić zapalne warzywa:

Składnik Zapalny	Idealny Zamiennik (Przeciwzapalny i wspierający stawy)
Ziemniaki (Białe ziemniaki)	Bataty (słodkie ziemniaki) lub korzeń selera (seler korzeniowy). Seler upieczony w piekarniku z oliwą z oliwek smakuje rewelacyjnie i jest całkowicie bezpieczny dla stawów!
Pomidory i zupa pomidorowa	Dynia (Dynia) lub marchew. Zupa krem z pieczonej dyni czy marchewki ma piękny kolor i jest pełna przeciwzapalnego beta-karotenu.
Papryka (do sałatek i potraw)	Chrupiące rzodkiewki, ogórki zielone, kalarepa (kalarepa) lub cukinia.
Olej słonecznikowy	Oliwa z oliwek, olej lniany, olej z awokado. Te tłuszcze to naturalny "smar" dla Twoich obolałych stawów, bogaty w przeciwzapalne Omega-3.



Złota rada: Kolagen z wolnowarzonego bulionu

Twoja chrząstka stawowa zbudowana jest z kolagenu. Najlepszym, tradycyjnym sposobem na jego uzupełnienie nie są drogie suplementy, ale staropolski bulion na kościach (rosół kolagenowy)!

Jak to zrobić: Gotuj kości szpikowe (wołowe lub drobiowe) na bardzo wolnym ogniu przez wiele godzin (najlepiej od 12 do 24 godzin) z dodatkiem odrobiny octu jabłkowego, który pomoże wyciągnąć minerały z kości.

Pij filiżankę takiego ciepłego, pełnego naturalnej glukozaminy i kolagenu bulionu codziennie. Dodaj do niego dużo świeżej natki pietruszki – bogactwo witaminy C z pietruszki jest niezbędne, aby Twój organizm mógł wchłonąć kolagen i wbudować go w Twoje kolana i biodra!

