

ARTRITE E ARTROSI

DESCRIZIONE E SINTOMI: si tratta di un'alterazione a carico delle articolazioni che provoca gonfiore e dolore più o meno intenso. In genere le artriti comprendono: *Osteoartrite, Artrite reumatoide, Fibromialgia e Gotta*

L'osteoartrite, di gran lunga più frequente, compare con l'avanzare degli anni e viene provocata dal deterioramento della cartilagine, usurata dallo sfregamento delle ossa. I sintomi sono: rigidità mattutina, dolore e gonfiore delle articolazioni, (in alcuni casi deformità delle stesse), limitazione del movimento. Chiaramente saranno le articolazioni sottoposte a maggior sforzo le più a rischio: ginocchia, anche, spina dorsale e mani. Il disturbo è spesso riconducibile a lesioni o stato di usura, ma anche allergie alimentari, alimentazione scorretta e depositi minerali nelle articolazioni. A volte gli sbalzi di temperatura, pioggia o bassa pressione provocano acutizzazione della patologia.

L'Artrite reumatoide, invece, sembra sia dovuta ad una reazione immunitaria inappropriata, nella quale i leucociti aggrediscono la cartilagine, arrivando a distruggere perfino ossa, muscoli, epidermide. Colpisce prevalentemente le donne e si manifesta a qualunque età. I sintomi principali sono: infiammazione, dolore, ipersensibilità e pigmentazione delle articolazioni solitamente localizzate sulle spalle, gomiti, polsi, dita di mani e piedi, noduli sottocutanei, deformità delle articolazioni, spossatezza, perdita di peso, astenia, infezioni croniche. Tra le cause: allergie alimentari, infezioni batteriche o virali, Ph somatico eccessivamente acido o presenza di alcuni anticorpi nel sangue.

La **fibromialgia** è una condizione di origine sconosciuta, caratterizzata da dolore cronico e generalizzato alle musculature, dolori articolari, rigidità, astenia, parestesie, insonnia, ansia, cefalea e sindrome dell'intestino irritabile. Colpisce più frequentemente le donne di età variabile fra i 20 e i 50 anni; la gotta è un tipo di artrite causata da un aumento dei livelli di acido urico nei liquidi del corpo. L'acido urico in eccesso si deposita sotto forma di cristalli che si depositano nelle articolazioni e in altri tessuti, inclusi i reni, causando notevoli danni ed infiammazione.

La **gotta** era denominata come la "malattia dell'uomo ricco" (perché poteva permettersi di mangiare tanto e tanta carne) e storicamente è stata associata all'abbondanza. Questa immagine tradizionale ha delle basi reali in quanto la

degradazione degli amminoacidi, (carne e proteine in genere), in carenza di un determinato enzima, causa l'aumento dell'acido urico e l'assunzione di alcool diminuisce le capacità dei reni di eliminarlo.

CONSIGLI ALIMENTARI: E' importante integrare la dieta con semi di lino e pesce d'alto mare (salmone e sgombro), cereali integrali, broccoli e cavolfiore, alimenti con alto contenuto di Zolfo, che promuovono la riparazione dei tessuti cartilaginei ed ossei, (asparagi , cavolo,aglio o cipolla).Risulta utile anche bere molta acqua , anche un bicchiere ogni due ore.

ALIMENTI DA EVITARE: Carne rossa , uova , grassi saturi, olio, frittura, latticini, zuccheri raffinati , alcool , caffeina. Ridurre o evitare pane e pasta con glutine, le solanacee (pomodori , patate , peperoni e melanzane), contenenti solanina che può provocare allergia e insorgenza di dolore articolare.

CONSIGLI SALUTISTICI: il primo passo per un approccio benefico all'artrite è quello di ottimizzare il funzionamento del sistema immunitario diminuendo al massimo gli effetti "auto aggressivi", limitando l'introduzione di tossine: importante eliminare fumo e alcool, prediligere gli ambienti non inquinati ed i cibi non geneticamente modificati e "sani". Quindi, sarà opportuno scoprire le proprie intolleranze alimentari e non assumere i cibi che individualmente il corpo non tollera.

RIMEDI NATURALI: la vitamina E, il betacarotene, il tè verde, ma in particolare gli estratti dei semi della vite (proantocianidine) proteggono le articolazioni dal deterioramento. E' inoltre dimostrato che alti dosaggi di vitamina C riducono il rischio di perdita di cartilagine e il peggioramento della malattia. acidi grassi essenziali, (omega-3 e omega-6): si trovano nei pesci e in alcune piante (lino, enagra e borragine l'Ananas: contiene un enzima (bromelina) che riduce l'infiammazione cartilaginea. Betulla bianca (Betulla verrucosa linfa) Linfa di Betulla: Trova indicazione nelle forme degenerative dell'apparato osteoarticolare e nell'iperuricemia.

SUPPORTO CON I GEMMODERIVATI.

Kiwi, (**Actinidia Chinensis** MG 1 DH): ottimo rimedio contro artralgie e flogosi articolari a carattere immunologico, come l'artrite reumatoide e le connettiviti autoimmuni. Ribes nero, (**Ribes nigrum** MG 1 DH) : è denominato il cortisone naturale, per le sue azioni antinfiammatorie e antiallergiche. È indicato nelle le manifestazioni flogistiche articolari, con valori elevati della VES, (velocità di

sedimentazione) Vite, (*Vitis vinifera* MG 1 DH) : utilizzata nei processi flogistici cronici e recidivanti delle piccole articolazioni e nell'artrite deformante della mano. Pino (***Pinus montana*** MG 1 DH): rallenta la degenerazione della cartilagine, riduce il dolore artrosico e stimola i processi di riparazione osteoarticolari. Rovo (***Rubus fruticosus*** MG 1 DH): stimola la produzione degli osteociti e il mantenimento della plasticità della struttura ossea. Utile nei disturbi dell'apparato locomotore, nell'artrosi e nell'osteoporosi. Salice (***Salix alba*** MG 1 DH): indicato nelle forme reumatiche e dolori muscolari, con azione antinfiammatoria ed antidolorifica. Viene usato per le affezioni artrosiche associato a con Pinus e Ribes. Vite (***Vitis vinifera*** gemme) Un'associazione utile ed efficace contro l'artrosi è costituita da Pinus montana, Ribes nigrum e Vitis vinifera

Quanto riportato, è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Erborizsteria Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o comunque non rispondenti a verità. Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.