

Artrózis: nem kikerülhetetlen sorscsapás!

Tehtünk ellene, megelőzhetjük... és ha netán már kialakult, hatékonyan lehet akár „szelid” gyógymódokkal is csillapítani a tüneteket....

Az artrózis - vagy más néven ízületi kopás - az ízületek leggyakoribb megbetegedése. Egy ízület mindig két mozgó csont találkozásánál jön létre. A két csont felületét sima, rugalmas porcréteg fedi, melyek között kenőanyagként – ízületi folyadék található, melyet az ízületi tok belső nyálkahártyája termel.

Az artrózis lényege, hogy az ízületet védő porcfelszín lassan, fokozatosan elkopik, majd a porc hiányában a két csont felülete egymáshoz dörzsölködik...jelentős fájdalmat okozva tulajdonosuknak...



Európában már a 45 évesek 10%-át érinti a betegség, 60 éves kor fölött pedig minden második nő szenved tőle...A leggyakrabban a csípő és a térd érintett, szintén gyakori a porckopás a csigolyák közti kisizületekben illetve a kezekben, legfőképp a nagyujj alapizületében.

Fő okok és tünetek

A betegség kialakulását sok tényező befolyásolja, de köztük említést érdemel az örökletesség és az ízület túlterhelése illetve a rossz testtartás. Sok esetben a bajok fő forrása pedig a túlsúly és a mozgáshiányos, ülő életmód is.

A kevés folyadékfogyasztás sajnos itt is elvégzi maga pusztítását, mivel a porc javarészt vízből tevődik össze, ugyanakkor minden más szövetten ellentétben nincs saját keringése, így az anyagcseréjét az ízületi folyadék biztosítja.



Az artrózis alattomosan kialakuló probléma, melyet legkésőbb a reggelente jelentkező ízületi fájdalmak jeleznek. Ilyenkor az érintett ízületek merevek és fájnak, be kell mozgatni őket. További figyelmeztető jel a lépcsőn járás, a nehéz terhek cipelése közben, illetve a hideg, csapadékos időben jelentkező fájdalom. Ha a panaszok tartósan fennállnak, vagy hirtelen merevvé, mozdulatlaná válik ill. duzzadt, piros és fájdalmas, haladéktalanul szakemberhez kell fordulni!

Némiképp elavult vélemény, hogy az elkopott porc soha többé nem regenerálódik, pedig az emberi szervezet – mint minden biológiai rendszer – folyamatosan megújulásra, regenerálódásra képes. Ez alól pedig a porcszövet sem kivétel....

Az ízületi porc táplálása

Kellő mennyiségű porc termeléséhez porcsejtjeinknek tápanyagokra van szüksége.

A **kovasav** fontos szilíciumforrás, legjobban a növényi eredetű hasznosul. pl: mezei zsurló..95%-ban.



Glükózamin-szulfát: biztosítja a porcszövet anyagcseréjét, illetve maga is részt vesz a porcszövet felépítésében. Naponta 1500 mg.

Chondroitin-szulfát: lehetővé teszi a többi tápanyag felszívódását

A **kollagén**-hidrolizátum alkotja a porcok rostszerkezetét, egyúttal gondoskodik a porc rugalmasságáról. Naponta 10 g szükséges belőle, melyet egyszerű étkezési zselatin formájában vehetünk magunkhoz.



Fájdalomcsillapító: szedjük vagy ne szedjük?

A szokványos fájdalomcsillapítók szedése hosszabb távon semmiképp nem jelentenek megoldást, ugyanis minden aminek valamilyen hatása van, annak sajnos mellékhatása is akad...A nonszteroid gyulladáscsökkentők tartós használata sajnos gyomorfekélyt, extrém esetben gyomorvérzést is okozhatnak.



A fentiek jó alternatívája lehet a **hialuronsav**, melyet már több, mint 20 éve alkalmaznak az ízületi fájdalmak kezelésében. Természetes alkotóeleme az ízületi folyadéknak és fő feladata a porc rugalmasságának és síkosságának biztosítása.

10 jól bevált házi gyógymód:

1. Túrópakolás duzzanat ellen (képes az ízületben felhalmozódott folyadékot illetve anyagcseretermékeket eltávolítani)
2. Ördögkarom krónikus fájdalmak ellen : jelentős gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatás
3. Csalánlevél külsőleg, belsőleg : fokozott vérkeringés, immunreakció és fájdalomcsillapítás
4. Csipkebogyó: erős antioxidáns, sejtmembrán-stabilizáló hatás, aktiválja a porcszövetek anyagcserejét.
5. Zöld tea: benne található catechin gyulladásgátló hatása jól ismert.
6. Fűzfakéreg: szalicin – szalicil-fájdalomcsillapítás mellékhatás nélkül!
7. Árnika: enyhíti az ízületi merevséget és a duzzanatot, fájdalmat csökkent
8. Nyirokmasszázs: javítja az anyagcserét
9. Termoterápia: a meleg a krónikusan bekeményedett, merev izmokat kellemesen ellazítja
10. Túlterhelés nélküli testmozgás pl vízitorna



Az artrózis kezelésében a testmozgás terápia és megelőző módszer egyben. Sokan úgy vélik, minél erőteljesebb az edzés, annál jobb! Ez bizony tévedés! A legoptimálisabb a heti 2-3 alkalommal könnyű, igazán nem megterhelő, állóképességet fejlesztő mozgásforma. A mozgás erősíti az izmokat, a megfelelő izomzat pedig tehermentesíti az ízületeket!

Kautzky-Szemők Adrienn
okl.természetgyógyász
fitoterapeuta, reflexológus
06-30-680-2271

