



Supre råd mot slitasjegikt

Slitasjegikt, kalt artrose, er den vanligste leddsykdommen, og rundt 300 000 nordmenn er rammet. Her får du tips om tiltak som kan forebygge og lindre.

SMÅ OG STORE LEDD i kroppen kan angripes av slitasjegikt. Mest vanlig er hånd- og fingerledd, hofter og knær, men også nakke og ryggstøyle.

Leddslitasjen begynner hos de fleste allerede i 30–35-årsalderen og lenge før man faktisk kan se den på røntgenbilder av leddene. Dette fordi de første forandringene er mikroskopiske og skyldes at brusk og leddnære strukturer gjennomgår en langsom demineraliseringsprosess som sakte, men sikkert endrer struktur, styrke og elastisitet. Hos noen er likevel slita-

sjen synlig på røntgenbilder allerede fra 35–40-årsalderen, men gir ofte bare mindre plager i starten.

SLIK KAN DU FOREBYGGE OG HELBREDE ARTROSE:

1. Hold leddene varme slik at optimal blodsirkulasjon opprettholdes. Ta ofte varme bad om vinteren, og bruk ullundertøy nærmest kroppen.
2. Spis en mest mulig basisk kost med mye frukt og grønt. Unngå kjøtt fra storfe og svin, og spis oftere ferskvannsfisk enn saltvannsfisk. Reduser kaffedrikkingen, for å unngå mye syre og urinsyre i kroppen.

3. Leddstrukturene er helt avhengig av nok næringsstoffer for å være friske. Det er særlige mineralene kobber, silisium, sink og mangan som er viktige. For eksempel har de fleste med leddslitasje en betydelig manganmangel. Du kan sjekke slike mangler ved en hårmineralanalyse hos kyndig lege/terapeut.

4. Spis rikelig med matvarer med høyt innhold av mangan. For eksempel lyst kjøtt, naturris, hvete-kim, nøtter, ølgjær, persille, grønne bønner, grønne salater, selleri, jordbær, banan, ananas, blåbær og kirsebær.

Kan stoppes

Mange tror at artrosen ikke kan stoppes når den har begynt å utvikle seg. Det er også en vanlig oppfatning at slitasjen i leddbrusken oppstår den dagen man får begynnende plager og symptomer og at betennelse forårsaker slitasjen. Men betennelse i leddene er ikke bestandig til stede ved leddartrose, faktisk som regel ikke. Og når den er det, så er den oftest sekundær til den primære slitasjen. Det betyr at det ikke er betennelsen som er den direkte årsaken til slitasjen, men bare at den kan forverre slitasjeutviklingen, dersom den er til stede. Derfor betyr ikke betennelsesdempende medisin noen ting for å hindre artrosen, for den vil gå sin gang uansett. Men slik medisin kan dempe betennelsen noe og dermed virke smertelindrende. Andre tiltak må til for å stoppe artrosen.

5. Fysisk aktivitet er helt nødvendig for å få ernært leddene godt nok og fjernet slaggstoffer og syrekrystaller. Jeg har erfart at noen har bedret sine leddplager betydelig og raskt bare med en daglig treningsøkt på sykkel.

Rolf Luneng

Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til oss!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no