

INLEIDING BIJ DEZE HERPUBLICATIE

Dit artikel is een herpublicatie van een online artikel dat miljoenen malen gelezen en vele malen geplagieerd is.

Ik heb geschreven met alle kennis in mijn achterhoofd over de oorzaak van artrose en artritis problemen, namelijk minder goed werkende nieren. Als je deze oorzaak meeneemt, dan is het begrijpelijk dat de nieren moeten worden gestimuleerd in hun werking. Dan worden afvalstoffen afgevoerd, ook de urinezuur die artrose veroorzaakt. Helaas bevat 90% van de artikelen in de supermarkt ook afvalstoffen. Alle dierlijke producten, vele snoepproducten en zoetwaar en vrijwel alle witmeelproducten, margarinesoorten, industriële oliën, alcohol drankjes, tabak en medicijnen kunnen bijdragen aan het ontstaan van reumatische problemen. Daarom is het goed om tijdelijk te vasten, en om permanent nierondersteunende voeding te gebruiken.



ARTROSE BLIJKT VOEDSELALLERGIE

Artrose is botslijtage. Dat is wat ons is tientallen jaren is verteld. De pijn wordt echter niet door deze slijtage veroorzaakt. Artrosepijn vindt zijn oorzaak in ontstekingen. Deze ontstekingen ontstaan op verschillende manieren. Een van die manieren is opvallend. Artrose blijkt namelijk in het merendeel van de gevallen te ontstaan door voedselallergie. Iedereen is weer allergisch voor andere voedingsstoffen. Voorbeelden van voedsel waar mensen allergisch voor zijn, zijn suiker, witmeelproducten, glucose-fructosestroop en transvet.

De artrosemythe doorgeprikt

Artrose heeft tientallen jaren lang een foutieve oorzaak gekregen. Artsen gingen ervan uit dat de pijn zou ontstaan door slijtage. Artrose wordt veel bij oudere mensen met obesitas gezien. In hun knieën, die veel te verduren hebben, kan artrose ontstaan. Maar is dit een vorm van slijtage? Je zou het wel zeggen, omdat de knieën extra belasting moeten verduren. Het is echter zo dat mensen uit dezelfde categorie ook vaker last hebben van artrose aan de handen. Vingers krijgen geen extra gewicht te verduren. Ergo: Er is een andere oorzaak dan slijtage.

Artrose is een auto-immuunziekte

Artrosepijn wordt veroorzaakt door ontstekingscellen die zich normaal gesproken tegen een pathogene indringer richten. In het geval van artrose richten deze zelf zich tegen het kraakbeen waardoor een ontstekings- of infectiepijn ontstaat. Hoofdonderzoeker van een Stanfords onderzoeksteam uit 2011 kwam erachter dat de ontstekingscellen reeds actief waren voordat de artrosepijn zich ontwikkelde. Hierdoor is de kans levensgroot dat artrose net als artritis een auto-immuunziekte is. Dat is dan ook de reden dat artrose niet zozeer bij ouderen voorkomt; het is ook een ziekte die twintigers, dertigers en veertigers aandoet. Uit dit leeftijdsargument blijkt wederom dat artrose niet door slijtage wordt veroorzaakt.

Geen slijtage

Via een ingewikkeld proces blijkt dat het kraakbeen in de gewrichten wordt aangetast. Dit proces wordt MembraanAanvallendComplex of MAC genoemd. Tijdens een MAC worden er eiwitten gebonden aan kraakbeencellen. Daarnaast worden er meer enzymen rond het kraakbeen aangetroffen. Daardoor wordt het kraakbeen in versneld tempo afgebroken. Deze processen hebben niets met slijtage te maken. De medische wereld dient zijn visie op artrose volledig bij te stellen.

Artrose is geneesbaar

Het Stanfords onderzoek heeft grote consequenties voor het denken over artrose. Reguliere artsen menen anno 2014 nog steeds dat artrose ongeneeslijk is. Dat blijkt niet waar. Er dient een paradigmaverschuiving ten aanzien van artrose plaats te vinden. Ontstekingen kunnen namelijk uitstekend worden genezen. Dat kan op een aantal manieren. Ten eerste is het belangrijk om de oorzaken van ontstekingen weg te nemen en ten tweede is het van belang om ontstekingsremmende geneesplanten tot ons te nemen. Ananas is daar een voorbeeld van omdat er bromelaïne in zit. Deze stof doet zwellingen door ontstekingen verkleinen.

Allergentabel

Hier volgt een tabel van voeding die ontstekingen kunnen veroorzaken. Het zijn zogenaamde allergenen; dat zijn stoffen die allergische reacties kunnen opleveren.

Suiker	Gist	Varkensvlees
Koffie	Sinaasappels	Rundvlees
Thee	Mais	Eieren
Chocolade	Nachtschadegroenten	Melk
Tarwe	Sojaproducten	Zuivelproducten

Behalve voeding kan het uitvoeren van lichaams oefeningen helpen bij artrose. Door beweging worden er spijsverteringsbevorderende enzymen aangemaakt.

Melk leidt tot osteoporose, botbreuken en aderverkalking. Artrose is slechts één van de mogelijke gevolgen van melk drinken. Dat heeft te maken met de overvloed aan calcium die tegenwoordig in melk zit. Rauwe melk heeft dat niet. Maar als je de vetten uit melk weghaalt, en de andere gezonde stoffen kapot verhit, dan blijft er zoveel calcium in de melk over dat de balans zoek is. Het lichaam zal die balans herstellen doordat het een overtollige calciumhoeveelheid afvoert. Het lichaam zal daarom calcium uit de botten afvoeren, waardoor de botten brozer worden. Helaas is deze nieuwe wetenschap, van begin jaren 2000, onderbelicht gebleven bij landen die melk promoten en subsidiëren op scholen.



Elimineren betekent herstel van artrose

Het elimineren van deze voedselsoorten betekent dat in de meeste gevallen er geen artrosepijn meer wordt waargenomen. Het kraakbeen krijgt de kans om zich te herstellen. Hierdoor worden de pijnen weggenomen. Voor al deze allergene voedingssoorten geldt dat er gifstoffen in zitten. Normaal gesproken nemen we deze gifstoffen niet op. Er zijn echter omstandigheden waaronder we deze gifstoffen wel opnemen. Een daarvan is een verhoogde permeabiliteit van de darmen. Dat betekent dat de darmen meer nonnutriënten of toxinen doorlaten. Deze toxinen (gifstoffen) hopen zich op in bijvoorbeeld het kraakbeen en zorgen daar voor ontstekingen. Hierdoor kunnen artrosepijnen ontstaan.

Mensen met obesitas hebben vaker artrose

Gifstoffen in voedsel zijn medeoorzaak van artrose. Cytokines, chemokines en adipokines liggen opgeslagen in vetweefsel. Deze stoffen bevorderen het ontstaan van ontstekingen. Mensen die leiden aan obesitas hebben meer van deze ontstekingsbevorderaars in hun weefsel. Daardoor kan artrose extra getriggerd worden. Dat is de hoofdreden dat artrose zich vaker voordoet bij mensen die leiden aan obesitas. Het is namelijk zo dat vetweefsel een opslagplek is voor allerlei gifstoffen.



Wat je niet moet eten

In het algemeen is het belangrijk voor de artrosepatiënt om doorbakken voedsel, geprocesseerd voedsel, witte suiker en koolhydraten te laten staan. Daarnaast is het verstandig om alleen verse groenten te eten. Andere voedselsoorten die tot problemen kunnen leiden zijn varkensvlees, rundvlees, zuivel en tarweproducten.

Het Mediterrane dieet

Verse groenten die kort gestoomd of geblancheerd zijn, hebben een stuk meer gezondheidsvoordelen dan gebakken groenten, helemaal als deze groenten gebakken zijn in zonnebloemolie, arachideolie of raapzaadolie uit de supermarkt. Als je toch groenten wilt bakken gebruik dan roomboter of kokosolie. Dat zijn twee bakmiddelen waarbij er geen ontstekingsbevorderende stoffen worden aangemaakt. Over de dagelijkse grote, verse salades doe je veel olijfolie. Gebruik vooral volle, volwaardige producten zoals volkoren pasta, zilvervliesrijst, zoete aardappelen, knolselderij, bonen en dergelijke. Bij elk gerecht hoen veel groene kruiden. Sommige mensen noemen dit het Mediterrane dieet.

Te weinig omega 3

De oliën uit de supermarkt bevatten te weinig omega 3 en te veel omega 6. Omega 3 is ontstekingsremmend en omega 6 is ontstekingsbevorderend. Overigens geldt dat alleen voor omega 3 uit bakolie, omega 3 uit gewone zonnebloempitten is wel gezond. Dat komt omdat bakolie, en ook op zonnebloemolie gebaseerde margarine, gefilterd zijn. Alle gezonde stoffen zijn eruit en er is alleen nog een afgeleide vorm van omega 6 over, die we zelf kunnen aanmaken. Compleet nutteloze stof dus, geraffineerde zonnebloemolie. Verder zijn vrijwel alle andere supermarktoliën gefilterd en geraffineerd, zelfs kokosolie. Hierdoor zit slechts een fractie van de voedingsstoffen in deze oliën van wat er had kunnen inzitten. Ontstekingen zorgen overigens niet slechts voor artrose. Ontstekingen op celniveau of laaggradige ontstekingen kunnen ook obesitas, kanker, alzheimer, hart- en vaatziekten veroorzaken.

Ontstekingsremmer zorgt voor ontstekingen.

Soms komen stoffen die ontstekingen veroorzaken uit een onverwachte hoek. NSAID is een pijnstillend en ontstekingsremmend medicijn. Maar werkt het ook? Uit de onderzoeken van fabrikanten blijkt dat het zeer goed werkt. Er zijn ook onafhankelijke onderzoekers naar NSAID, zoals Peter Gotsche. Hij vond juist uit dat ontstekingsremmers helemaal geen ontstekingen remmen. Gotsche publiceerde een onderzoek waaruit blijkt dat farmaceutische fabrikanten de resultaten van hun onderzoek hebben gemanipuleerd. NSAID's hebben vele bijwerkingen zoals maagbloedingen. De darmflora, een levend orgaan, wordt ernstig verstoord door deze stoffen. Met andere woorden: op de korte termijn biedt het verlichting maar op de lange termijn is de synthetische pijnstillerbrigade ontstekingsbevorderend en ziekteveroorzakend.

Nachtschade zorgt voor artrose

Nachtschadegroenten zoals aubergine, aardappel, tomaat, paprika en rode peper zijn een belangrijke ontstekingsfactor voor artrose. Uit onderzoek onder 434 mensen blijkt dat artrose in 68% van de gevallen kan worden opgelost door nachtschadegroenten uit het dieet te halen. In nachtschadegroenten zitten veel alkaloiden met ongezonde werkingen. Zo zit er solanine in aardappel en tomatine in tomaat.

In dit verband is het nuttig om op te merken dat de meeste rokers op den duur last krijgen van artrose. Tabak is eveneens een nachtschadeplant. Tabak kan niet alleen leiden tot artrose maar ook tot artritis, wat ook wel reuma wordt genoemd.

Totzover het oorspronkelijke artikel. Dit artikel behandelt de oorzaak van artrose op voedselgebied. Er is nog een ander aspect van voedsel dat artrose veroorzaakt. Normaal gesproken worden ontstekingsveroorzakende stoffen afgevoerd via de nieren en de blaas. Als er iets mis is met deze afvoerkanalen, zullen er meer afvalstoffen in het lichaam worden opgeslagen. Een medeoorzaak van veel chronische aandoeningen zoals in dit geval artrose is verminderde werking van nieren en soms ook van de blaas. Er zijn voedingssoorten die speciaal de blaas stimuleren en andere die de nieren stimuleren.

Volgende week wordt het vervolg op dit artikel gepubliceerd. Dat artikel behandelt bijvoorbeeld een reeks onderzoeken waaruit blijkt dat 75% van de artrosepatiënten geholpen zijn als ze een gram kaneel per dag door hun havermost doen. Uit ander onderzoek blijkt dat het vegetarische dieet drie weken lang volgen leidt tot een grote reductie in klachten.



VOND JE DIT EEN GOED ARTIKEL?

HET KOMT UIT HET MAANDBLAD DE GROENTESOOS.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONT-
VANG MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN DE GROENTESOOS.

