

HET ANTI-ONTSTEKINGSDIEET BIJ ARTROSE, ARTRITIS EN JICHT.

De oorzaak van artritis, artrose en jicht is bekend bij wetenschappers. Daarom kan er besloten worden door patiënten om op deze nieuwe kennis in te spelen en te genezen van deze ziekten. De redenering dat deze ziekten niet kunnen genezen maar alleen behandeld kunnen worden blijkt niet te kloppen. Artrose is een ontstekingsziekte, net als jicht en artritis. Deze ontstekingen vinden plaats op celniveau en gaan gepaard met verminderde werking van nieren en lever. Ontstekingen kunnen we genezen. Echter, dat proces is niet heel gemakkelijk want de ziekmakende factors zitten in dat wat we lief hebben: verkeerde voeding.

Voeding van industriële kwaliteit verhoogt het risico op ziekten, zo stellen wetenschappers. Men heeft het hier over de term "bewerkt voedsel". Bewerkingen die worden gedaan op industriële niveau veranderen de kwaliteit enorm, in negatief opzicht. Van gezonde [mais](#) wordt [glucose-fructosestroop](#) gemaakt dat ziekmakend is. Van gezonde [zonnebloempitten](#) met ontstekingsremmende werking, worden [bakolie](#) en [margarine](#) gemaakt die ontstekingen veroorzaakt, zo zien wetenschappers. Van [bietsuikersap](#) met medicinale toepassingen wordt ziekmakend en verslavend [kristalsuiker](#) gemaakt. Dergelijke ingrijpende procesveranderingen vinden op industrieel niveau plaats en niet in de keukens van huishoudens.

Vers voedsel aan de andere kant, zoals [groente](#), [fruit](#), [noten](#), [zaden](#) [kruiden](#), en allerlei [graansoorten](#) verbeteren de conditie van het lichaam. Deze voedselsoorten bieden geneeskracht. Wanneer iemand besluit om het anti-ontstekingsdieet te doen betekent dat twee dingen:

1. Een transitie naar het eten van *ontstekingsremmend* voedselsoorten,
2. Een transitie naar het mijden van *ontstekingsveroorzakend* voedsel.

De rol van de nieren

Laten we eerst terug gaan naar de werkelijke oorzaak van [artritis](#), [artrose](#) en [jicht](#). Dit wordt veroorzaakt door met name overtollig urinezuur in ons lichaam. Urinezuur wordt normaal afgevoerd door de [nieren](#). Echter, als de nieren niet 100% werken, komt het voor dat niet al het urinezuur kan worden afgevoerd. Het wordt dan in eerste instantie opgeslagen in het bloed. Daar wordt als het ware gewacht totdat de nieren iets meer afvalstoffen aankunnen. Wanneer de nieren het urinezuur wel zou verwerken, kan het zijn dat de nieren nog meer in functie achteruit gaan, en dat wil het lichaam voorkomen. Wanneer het urinezuur te lang in het bloed blijft, wordt het afgevoerd naar de gewrichten. Daar richt het ontstekingen aan. Maar deze gewrichtsontstekingen doen de eerste jaren nog geen pijn. Pas na een aantal jaar zijn de ontstekingen zo ernstig, en is er zoveel urinezuur aangevoerd, dat de ontstekingen pijn gaan doen. Dit proces omkeren is mogelijk, maar niet binnen een paar dagen. In feite moet je een medicinale voedingskuur maandenlang volhouden en sommige eetgewoonten de rest van je leven veranderen.

Om de nierwerking te verbeteren is het belangrijk een kruid op te nemen uit de onderstaande tabel. In deze tabel staan planten die volgens de fytotherapie een geneeskrachtige werking hebben op de nieren. De nieren gaan beter werken, waardoor meer afvalstoffen worden afgevoerd, ook urinezuur.

Wat voegen we toe?

De makkelijkste verandering is om iets toe te voegen aan je dieet. Door het eten van meer fruit, zal het lichaam beter in staat worden om afvalstoffen af te voeren. [Kersen](#) is een fruitsoort die goed in staat is om urinezuur af te voeren. Het verbetert de werking van de nieren. Ook [blauwe bessen](#) zijn goed. Verder kun je denken aan verse [ananas](#), [papaja](#), [appels](#), [pruimen](#), [cranberry's](#), [mango](#), [aardbeien](#) en [vijgen](#).



Langzaam omschakelen van voedselgewoonten

Wanneer we nieuwe fruitsoorten dagelijks toevoegen aan ons menu, dan is er automatisch iets minder plek voor de oude verkeerde voedselsoorten. Het voordeel van iets toevoegen is dat het als een verrijking wordt ervaren. Het afnemen van een geliefde voedselsoort wordt als een verarming ervaren.

Het lichaam rekent op allerlei gewoonten. Voedselgewoonten horen daar ook bij. We kunnen radicaal van dieet omschakelen of langzaam.

In principe past het vanuit menselijk oogpunt gezien, beter bij de aard

van ons lichaam om langzaam om te schakelen op gezonder voedsel. Zo breken we niet op geforceerde wijze met allerlei oude gewoonten. We kunnen zo ons lichaam erop instellen om toe te groeien naar een nieuw dieet.



Het voordeel van iets toevoegen is dat het als een verrijking wordt ervaren.

Groentegewoonte

We kunnen ook nieuwe groentegewoonten opnemen in ons dagelijks leven. Elke dag een smoothie of een groentesoep maken, als je dat daarvoor niet deed, kan al erg veel betekenen voor het lichaam. Het lichaam krijgt extra voedingsstoffen binnen die het ervoor niet kreeg. Daarnaast kan het lichaam iets minder van de oude voedselgewoonten vasthouden. Op deze manier kan het lichaam langzaam wennen aan een nieuw dieet, in dit geval het anti-ontstekingsdieet,

Het supermarktdieet volgen verhoogt risico op ziekten

In feite eten mensen die geen dieet doen ook een dieet: het supermarktdieet of het ontstekingsdieet. Dit dieet verhoogt het risico op allerlei ziekten. Bij wetenschappers is het bekend dat voedsel van inferieure, of industriële kwaliteit het risico op ziekten zoals [obesitas](#), [diabetes](#), [hart- en vaatziekten](#), [kanker](#), [ADHD](#), [dementie](#), [Alzheimer](#) en psychische aandoeningen vergroot.

Het gevaar van supermarktdranken

Bij voedsel moeten we niet alleen aan vast voedsel denken. Dranken zoals ijsthee, [frisdranken](#), sappen, nectars en siropen uit de supermarkt behoren grotendeels tot de categorie van ziekmakende voeding. Deze dranken zullen op termijn uitgebannen moeten worden, verbannen uit de lichamen van mensen die willen genezen van een ziekte, want ze veroorzaken teveel problemen. Er zitten veel te veel suikers in. Daarnaast maakt men gebruik van alternatieve suikers die dermate geïndustrialiseerd tot stand zijn gekomen dat ze nog giftiger zijn dan gewone suiker. Op een potje wordt het glucose-fructosestroop genoemd. Verder zitten er allerlei toevoegingen in industriedranken die in het ene land zijn toegestaan en in het andere land verboden zijn. Dat leidt tot vreemde constateringingen zoals: In Duitsland, waar de regels veel strenger zijn, zijn de frisdranken iets minder ongezond dan in Nederland, waar veel meer gebruik van ziekmakende stoffen toegestaan zijn. Maar in Derdewereldlanden, of sommige Oost-Europese landen, zijn weer nauwelijks regels op dit gebied en genieten industrieën meer vrijheid om hun dranken met verslavende en ziekmakende stoffen te mengen. Verslavend moet in dit geval worden gezien als: sommige smaakversterkers hebben een dermate imponerende indruk op ons brein dat we vaker naar deze kick verlangen. Ons brein wil sterke, kunstmatige smaakimpulsen omdat het smaakversterkers van kinds af aan gewend is.

Daarnaast is [suiker](#) een verslavende stof volgens wetenschappers; het is volgens onderzoek zelfs in hogere mate verslavend dan de harddrug cocaïne. Ons brein maakt meer beloningsstoffen aan als we suiker eten, dan van het gebruik van een harddrug waarvan iedereen weet dat het schade aanbrengt. Suiker is in feite nog een hardere drug en deze drug verbieden zou veel emotionele gevolgen hebben in de huidige maatschappij.

Zelf frisdrank maken

Overschakelen naar minder of geen frisdrank drinken is een cadeautje voor je lichaam en geest. Het vereist iets meer aandacht en toewijding. We kunnen zelf eenvoudig frisse dranken maken. Sappen, smoothies en thee kun je prima zelf maken. Er bestaan allerlei technische hulpmiddelen die het zelf maken van sappen eenvoudig



maken, zoals slowjuicers, blenders, sapcentrifuges en citruspersen. Vaak smaakt het een drankje lekkerder als je het zelf vers hebt gemaakt. Het is in ieder geval een stuk gezonder dan supermarktdranken.

Minder ontstekingsziekten rond de Middellandse Zee

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het Mediterrane dieet minder ontstekingsveroorzakend is dan andere diëten. Over het algemeen is ook bekend dat er minder gevallen van kanker en [hartaandoeningen](#) zijn bij mensen die het Mediterrane dieet volgen. Dat zijn ook ontstekingsziekten.

Wetenschappers weten niet exact waarom het Mediterrane dieet beter is. Wel is bekend dat er vaker met natuurlijke olie zoals olijfolie wordt gebakken en veel minder met industriële zonnebloemolie en margarine. Verder wordt er uitgebreid gegeten, met allerlei voorgerechten, soepen en salades. Men eet er relatief veel groenten. In Spanje wordt regelmatig een aardappeltaart (tortilla) of auberginetaart gegeten als lunch. Hoewel dit [nachtschadegroenten](#) zijn, gemengd met [ei](#), [ui](#) en [knoflook](#), blijft het gezonder dan [supermarktbrood](#).

Mediterraan dieet en artrose, artritis

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt duidelijk dat een Mediterraan dieet het risico op artritis, jicht en artrose verlaagt. Daarnaast wordt ook het risico op hoge bloeddruk en daarmee op hartproblemen verlaagt. De onderzoekers weten niet exact wat het mechanisme is wat hierachter schuilgaat. Het probleem hiermee is dat het waarschijnlijk niet één mechanisme behelst maar een complex aan factoren die met elkaar samenwerken. In ieder geval zeggen wetenschappers dat bio-actieve componenten zoals antioxidanten, waarvan het Mediterraan dieet zeer rijk is, een belangrijke rol spelen bij de ontstekingsremmende werking.

Je hoeft je niet permanent te wenden tot vegetarisme, want enkele weken vegetarisch eten kan artrosepijnen al doen verdwijnen.

Onderzoeken naar vegetarisch dieet en artrose

In een meta-onderzoek waarbij gebruik is gemaakt van 31 onderzoeken die de relatie bestuderen tussen artritis en [het vegetarisch dieet](#), blijkt dat het vegetarisch dieet de pijn bij artrose aanzienlijk doet afnemen. De onderzoekers zien dat vasten ook helpt. Vasten betekent dat je een paar dagen of weken even afziet en erg weinig ontstekingsveroorzakend voedsel eet, wat zeer lastig is. Bovendien blijkt dat na het vasten de werking ervan hooguit een paar dagen blijft. Na een dag of 3-4 kan de artrosepijn weer opvlammen.

Uit het onderzoek blijkt dat een vegetarisch dieet meer soelaas biedt op de lange termijn bij artrose. Eigenlijk was het in oudere tijden al bekend dat vlees eten het risico op reumatische ontstekingen sterk vergroot. In vlees zitten veel ontstekingsveroorzakende nonnutriënten. Denk bij vlees niet alleen aan varkensvlees, ook rund, paard, schaap, kip en vis bevatten ontstekingsveroorzakende nonnutriënten. Daarom is het belangrijk om, wanneer deze dierlijke producten gegeten worden, het gepaard te laten gaan met het eten van groenten en kruiden die de werking van deze stoffen teniet doet. Vezelrijke voeding is belangrijk. Vezels van groenten binden nonnutriënten aan zich zodat deze niet in het lichaam komen. Dat voorkomt het begin van veel problemen.

Pesticiden als verklaring voor allergische reacties

Bij appels kunnen we nog opmerken dat sommige mensen last hebben van een allergische reactie op appels. Het blijkt dat deze allergische reactie veel minder is als er biologisch fruit op is gedaan. Dat duidt op de mogelijkheid dat pesticiden de oorzaak zijn van allergische reacties. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vooral astmatische reacties en allerlei luchtwegaandoeningen worden getriggerd door pesticiden. Dat kan een heel duidelijke reden zijn om over te stappen naar biologisch voedsel of zelf een appelboom in de tuin zetten. Als uit onderzoek blijkt dat pesticiden niet goed is voor COPD-patiënten, dan hoeven we er niet zomaar van uit te gaan dat het ongevaarlijk is voor andere mensen. Sterker nog: het algemene ontstekingsgevaar ligt in de conclusie van dit onderzoek besloten.

Wat is er mis met appels, brood en melk?

Brood en melkproducten

De vezels in groenten binden ziekteveroorzakende stoffen aan zich, zodat ze niet in het lichaam komen. Brood daarentegen is geen gezond product meer omdat het enorme ladingen wit meel bevat, ook "bruin" brood. In supermarktbrood zitten te weinig vezels om het effect te bereiken dat het ontstekingsveroorzakende stoffen aan zich bindt. Zelfs volkoren brood is niet 100% volkoren, omdat dat niet hoeft volgens de Nederlandse wet. Bruin brood mag volgens diezelfde wet ook gekleurd wit brood zijn. In Nederland eet men vaak twee broodmaaltijden terwijl in landen waar kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas minder voorkomen men vaak tweemaal warm eet.

In Mediterrane landen is men ook iets meer geneigd om wilde groenten te eten. In Frankrijk en Italië zijn er gebieden waar wilde paddenstoelen plukken een winstgevend en populair beroep is. Daarnaast wordt er in Mediterrane landen relatief minder vlees gegeten in verhouding tot het aantal noten, groenten, fruit dat men eet. In een land als Portugal wordt nauwelijks melk gedronken in vergelijking met Nederland. Dat soort zaken kunnen ook meespelen, want de agricultuurindustrie heeft melk in 150 jaar weten om te vormen van een gezond, rauw product tot een uitgekookt, waterig aftreksel, ontdaan van alle gezonde vetten en voedingsstoffen en met een overschot aan calcium en andere nutriëntloze, ontstekingsveroorzakende reststoffen, die we ook wel bio-aminen noemen, wat voor zwakke botten zorgt. In Nederland is er een campagne geweest die de illusie heeft meegegeven dat melk goed zou zijn voor de botten, maar wetenschappelijk onderzoek vertelt dat het juist ontstekingsveroorzakend is en het zorgt voor zwakkere botten.

Verschillen in voedselconsumptie, ziektegevallen en opvattingen

Uit het verhaal over het Mediterrane dieet blijkt dat er nogal wat verschillen bestaan in voedselconsumptie tussen landen die dicht bij elkaar gelegen zijn. Er is een verschil in voedselconsumptie en er is een verschil in het aantal ziektegevallen. Daarnaast is er een groot verschil in volksopvattingen en wetenschappelijke inzichten. Dit verschil uit zich eveneens in andere ziekten dan ontstekingsziekten. Bijvoorbeeld wat botbreuken betreft, vinden er relatief veel meer botbreuken plaats in Nederland dan in Portugal. Onderzoekers zeggen dat dit komt omdat Portugezen sterkere botten hebben omdat ze minder melk drinken. Dat terwijl in Nederland melk jarenlang gepropageerd is omdat het goed zou zijn voor de botten. In Nederland wordt zelfs schoolmelk gesubsidieerd, vanwege de vermeende verstevigende werking voor de botten. Deze volksopvatting kan door publicaties van vele wetenschappelijk onderzoeken als onjuist terzijde worden gelegd.

Als we de werkelijke waarde van voeding weten kunnen we besluiten maken die beter passen bij ons lichaam. In dit geval zouden we kunnen besluiten om het gebruik van melkproducten te minimaliseren, zodat we minder ontstekingsveroorzakend voedsel tot ons nemen.



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

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

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

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

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

