Ratgeber

Ernährung

Optimale Ernährung bei Rheuma und Arthritis

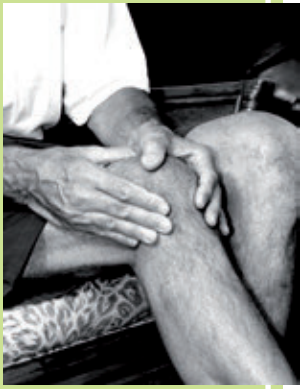
Lyprinol®

Jede Medaille hat zwei Seiten, auch die Entzündung

Entzündungen sind eigentlich nützliche Vorgänge um den menschlichen Körper möglichst schnell von Schädigung durch äußere Einflüsse zu heilen. Der Körper reagiert auf mechanische, bakterielle oder chemische Reize mit Schwellung und der Ausschüttung körpereigener Substanzen mit dem Ziel, möglichst schnell eine Heilung zu erreichen. Dies ist die positive Seite.

Entzündungen entwickeln jedoch dann negative Eigenschaften, wenn sie chronisch werden. Der Körper kann sich nun nicht mehr selbst heilen und gerät in einen Teufelskreis von Reaktionen der durch dauernde Schmerzen und Funktionseinschränkungen der betroffenen Organe gekennzeichnet ist. Dazu gehören zum Beispiel die Arthritis, eine chronische Gelenkentzündung oder auch Immunkrankheiten wie Rheuma oder Asthma.

Chronische Entzündungen sind aber auch ein schleichender, selten erkannter Auslöser schwerwiegender Folgeerkrankungen. Die Wissenschaft kommt mittlerweile zu dem Schluss, dass chronische Entzündungen als mit verursachende Faktoren für vorzeitiges Altern, Herzkrankheiten, Alzheimer und sogar bestimmten Krebsarten angesehen werden müssen.



Ernährung und Lebensstil

Die Ernährung und der Lebensstil spielen besonders in der zweiten Lebenshälfte oft eine entscheidende Rolle für das Auftreten chronischer Entzündungen.

Während Wissenschaftler einen beträchtlichen Umfang an Forschung getrieben haben, die auf chronische Entzündung als Ursache zahlreicher Erkrankungen und gesundheitlicher Probleme hinweist, dringt dieses Bewusstsein erst langsam an die Öffentlichkeit.

Behandlung chronischer Entzündungen

In der konventionellen Medizin werden Rheuma und chronische Gelenkentzündungen mit verschiedenartigen Arzneimitteln behandelt. Dazu gehören Schmerzmittel, Entzündungshemmer und im Falle von Rheuma Basistherapeutika und Biologika. Dieses ist auch in vielen Fällen notwendig und richtig. Leider hat die Langzeitbehandlung mit Medikamenten aber auch unerwünschte Nebenwirkungen. Bei der Dauereinnahme von Schmerzmitteln werden nur die Symptome behandelt und nicht die Ursache.

Die Einnahme von Schmerzmitteln über längere Zeiträume kann Magen- und Darmbeschwerden verursachen und die Nieren schädigen. Entzündungshemmer und Anti-Rheumatika können ebenfalls Probleme mit den Verdauungsorganen hervorrufen, aber auch Herz-Kreislaufprobleme verursachen. Leber und Nieren werden belastet. Nicht nur viele Fallberichte von Patienten sondern auch verschiedene Medikamentenrückrufe bestätigen diese Tatsachen.

Helfen Sie sich selbst durch geeignete Ernährung

Die gute Nachricht ist, dass Sie selbst viel für sich tun können, um unerwünschte chronische Entzündungen durch entsprechende Ernährung und einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu steuern. Mit Ernährungsumstellung und der Zufuhr nützlicher Ergänzungen können Entzündungsbeschwerden und Schmerzen verringert werden und die Medikamenteneinnahme oft reduziert oder eingestellt werden.
Zusätzlich kann eine gesunde Ernährungsweise dazu führen, die Risiken für Herzkrankheiten, Diabetes und andere Volkskrankheiten zu verringern.

Entzündungen begünstigen oder verringern

Entzündungen werden durch bestimmte Botenstoffe im Körper begünstigt. Diese werden aus Arachidonsäure (Fettsäure, die vornehmlich in tierischem Fett zu finden ist) gebildet. Im Rahmen ‚normaler' Mischkost nimmt man täglich ca. 300 - 400 mg Arachidonsäure zu sich, Vegetarier entsprechend weniger.
Vermindert man die Zufuhr von Arachidonsäure, kann sich dieses mildernd auf Entzündungen auswirken.

Diese Nahrungsmittel sollten sie reduzieren

(Arachidonsäure in je 100g, Quelle O.Adam, 1995):

Schweineschmalz	**1700 mg**
Schweineleber	**870 mg**
Kalbsleber	**352 mg**
Eigelb	**290 mg**
Thunfisch	**280 mg**
Leberwurst	**230 mg**
Rinderleber	**210 mg**
Schweinefleisch/Huhn	**120 mg**
1 ganzes Ei	**70 mg**
Rindfleisch	**70 mg**
Kalbfleisch	**53 mg**

Auch für Käse und Milchprodukte gilt: Je größer der Fettgehalt, desto höher ist der Gehalt an Arachidonsäure. Wenn Sie hin und wieder Fleisch oder Eier essen, wählen Sie fettarme Sorten Fleisch von Freilandtieren und Eier von freilaufenden Hühnern. Diese sind in der Regel magerer als andere und besitzen ein für die gesunde Ernährung günstigeres Fettsäuremuster. Omega-3 Fettsäuren, die in Fisch enthalten sind, gelten als Gegenspieler von Arachidonsäure. Setzen Sie also auch Fisch auf Ihren Speiseplan. Ersetzen Sie Sonnenblumenöl (enthält zu viel Omega-6) durch Raps- oder Olivenöl.

Essen Sie weniger tierische Fette, dafür mehr Obst, Gemüse und wenig industriell verarbeitete Produkte. Um Entzündung zu verringern und gesund zu bleiben, benötigen Sie viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Diese finden sie in Obst, vollständigen Körnern, Frischgemüse, Bohnen und Hülsenfrüchten.

Schon kleine Veränderungen in Ihrer Nahrungsaufnahme können helfen, das Wohlbefinden zu steigern.

Ausschließen von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Bei manchen Patienten lässt sich durch Weglassen bestimmter Nahrungsmittel eine Besserung der Beschwerden feststellen. In diesem Zusammenhang werden am häufigsten Fleisch, Kaffee, Eier, Milch und Getreideprodukte genannt. Ein Arzt oder Heilpraktiker kann solche Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit Ihnen zusammen systematisch austesten, da sie bei jedem Patienten unterschiedlich sein können.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie 2 - 3 Liter Wasser pro Tag. Menschen, die zu Entzündungen neigen, benötigen mehr Wasser als der Durchschnitt. Wasser hilft, die Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, die zu chronischen Entzündungen beitragen könnten. Sie müssen Flüssigkeit nicht allein in Form von Getränken aufnehmen. Viele Nahrungsmittel enthalten Wasser, wie zum Beispiel Früchte, Salate, Gemüse und Suppen.

Wer rastet, der rostet

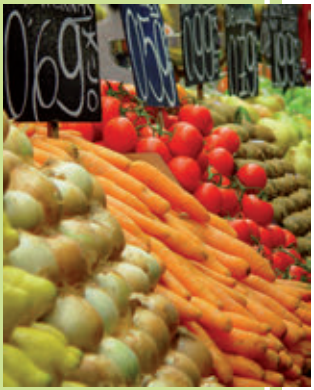
Trainieren Sie mehr. Einfache Bewegung, wie tägliche Spaziergänge sind wirkungsvolle Werkzeuge im entzündungshemmenden Werkzeugkasten. Der menschliche Organismus ist dafür konzipiert, bewegt zu werden. Tägliche Bewegung kann zusätzlich helfen, chronische Entzündungen zu verringern.

Übergewicht abbauen

Erhebliches Übergewicht belastet zusätzlich die Gelenke und sollte abgebaut werden. Dabei hilft wieder eine vitalstoffreiche und nicht zu kalorienreiche Ernährung, d.h. viel Gemüse und Obst.

Giftstoffe vermeiden

Zuviel Kaffee, Alkohol und das Rauchen sollten vermieden werden, um das Immunsystem zu stärken.



Mangelernährung vermeiden

Bei Patienten mit Rheuma wurde, auch aufgrund des schlechten Allgemeinzustandes, ein Mangel an bestimmten Mineralien und Vitaminen beobachtet. Es empfiehlt sich sicherzustellen, dass eine Versorgung mit den folgenden Nährstoffen gewährleistet ist: Kalzium, Folsäure, Vitamin E, Vitamin C, B6, sowie Spurenelementen wie Zink, Kupfer, Magnesium und Selen.
Hier raten wir, einen Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen und entsprechende Untersuchungen in Anspruch zu nehmen und nicht wahllos zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Es kann durchaus sinnvoll sein, gezielt Mangelzustände zu beheben.

Gezieltes Einsetzen von Nährstoffen

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger aber oft nicht ausreichender erster Schritt um manifeste chronische Entzündungen wie Arthritis zu behandeln.
Mit speziellen, hochkonzentrierten Fettsäuren kann man Entzündungen weitaus wirksamer entgegen treten.

Im Meeresextrakt Lyprinol® finden sich diese Fettsäuren in besonders wirksamer Zusammensetzung. Der Lipidextrakt enthält eine einzigartige Kombination von mehr als 30 verschiedenen marinen Fettsäuren, die heute als PCSO-524™ bezeichnet werden, und ist um ein vielfaches konzentrierter und damit wirkungsvoller als herkömmliches Fischöl.

Lyprinol® wurde in über 15-jähriger Forschungsarbeit entwickelt und in mehr als 20 Studien wissenschaftlich getestet. Es ist in Deutschland zur sogenannten diätetischen Behandlung von rheumatischen Gelenkbeschwerden nach EU-Richtlinien registriert.

Lyprinol® ist natürlich, sicher und frei von Nebenwirkungen.

Nicht neu aber wirkungsvoll

Das hier beschriebene Ernährungsverhalten und der hier beschriebene Lebensstil ist gewiss nichts Neues, Revolutionäres oder gar Unbekanntes. Aber Sie werden ein Leben mit weniger oder keiner Entzündung führen können, wenn Sie diese wenigen Empfehlungen befolgen.

Zusammengefasst: 7 Goldene Regeln für Rheumatiker

1. Reduzieren Sie die Arachidonsäurezufuhr und essen Sie weniger tierische Fette, dafür mehr Obst, Gemüse und Fisch.
2. Trinken Sie genug.
3. Bewegen Sie sich ausreichend.
4. Schließen Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten aus und vermeiden Sie Mangelernährung.
5. Trinken Sie Kaffee in Maßen, weniger Alkohol und vermeiden Sie das Rauchen.
6. Falls nötig, bauen Sie Übergewicht ab.
7. Führen Sie entzündungshemmende Fettsäuren mit Lyprinol® zu.

Erfahren Sie, wie diese einfachen Ernährungs-Empfehlungen über einen Zeitraum von mindestens 6 - 12 Wochen sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Sie können nichts verlieren außer Ihre Schmerzen.

Lyprinol®

Natürliche Hilfe bei entzündlich-rheumatischen Gelenkbeschwerden

Lyprinol® ist ein Nahrungsmittel für besondere medizinische Zwecke, d.h. zur diätetischen Behandlung von entzündlich-rheumatischen Gelenkbeschwerden.

Lyprinol® enthält eine einzigartige Gruppierung von Omega-3-Fettsäuren. Diese auch als PCSO-524® bezeichneten, seltenen Fettsäuren wirken sich als konzentrierte Nährstoffe lindernd auf Gelenkentzündungen aus.
Damit lassen Schmerzen, Schwellung und Steifigkeit bei über 70% der Anwender nach 4–6 Wochen nach.

Lyprinol® ist:

- bis zu 200-mal wirksamer gegen Entzündungen als Fischöl
- bis zu 125-mal wirksamer als Grünlippmuschelpulver
- zu 97 % so wirksam wie einige synthetische Entzündungshemmer

Lyprinol® ist natürlich und frei von Nebenwirkungen.

Mehr Informationen unter

www.lyprinol.de

Tel: 02174-307 6227

Ihr Stempel

Herausgeber:

Pharmalink Extracts Europe GmbH
Solinger Str. 7
42799 Leichlingen

Autorin: Andrea Jacobs, Heilpraktikerin
September 2018