

# Söö oma liigesed terveks

## Valutavad põletikulised liigesed mõjutavad tugevalt meie igapäevaseid toiminguid ning häirivad liikumist.

Tänapäeval tuntakse üle saja liigese-, luu-, sidekoe- ja liigeselähedaste kudede haiguse. Kõige levinumad liigesevaevuste põhjused on põletikud ning traumad. Paljude liigesehaiguste puhul on võimalik ka oma toiduga olukorda parandada.

### Reumatoidartriit

Reuma on paljude liigese- ja lihasehaiguste sümptomite üldnimetus. Üks levinum nende seast on autoimmuunne põletikuline reumatoidartriit. Reumatoidartriiti ei ole leitud neis ühiskondades, kus süüakse n-ö primitiivselt. Seda haigust esineb riikides, kus toidusedel on läänestunud. Seega tervik-

toitude, köögiviljade ja kiudaineterikas söök, kus on vähe suhkrut, liha, rafineerimata süsivesikuid ja küllastatud rasva, annab kaitse reumatoidartriidi vastu.

Reumatoidartriidi puhul on saadud abi ka sellest, kui toidust on välja jäetud levinumad allergeenid või talumatust tekitavad toiduained – nisu, mais, piim ja piimatooted, veiseliha ja kohv. Katsetamist väärt on ka karumustika perekonda kuuluvate toiduainete menüüst välja jätmine (tomat, kartul, baklažaan, pipar), sest nendes sisalduvad alkaloidid võivad takistada kollageeni taastumist liigeses.

Igasuguste põletikuliste protsesside puhul on kasulik taimne dieet, seda ka põletikuliste liigesehaiguste puhul. Liigese põletike tugevus on seotud liigesevedeliku PH-tasemega – mida kõrgem happesus, seda suurem valu ja põletik. Taimne toit on aluselisem ja antioksidantide rikkam kui loomne ning seetõttu ai-

tab ka vähendada põletikku liigeses ja soodustab põletiku taandumist.

Kuna põletikuvastased ühendid tekivad kehas oomega-3 rasvhapetest, siis peame hoolitsema selle eest, et meie menüüs oleks piisavalt külmaveekalu (heeringas, lõhe, saridiinid) või seemneid (lina-, õlilisevei), mis seda sisaldavad.

Tuleb hoolitseda selle eest, et menüüs oleks piisavalt kaunvilju, lillkapsast, spinatit. Need toidud on molübdeenirikkad, mida on meil vaja selleks, et maksa juhitud puhastumisprotsessid hästi toimiks. Ka väävlit sisaldavad toiduained toetavad maksa puhastumismehhanisme ning neid tasub oma toidulaual hoida, nende hulka kuuluvad näiteks küüslauk, sibul, rooskapsas, kapsas.

Toidus on kasulik tarvitada ingverit, ananassi ja maitseainena kasutada kurkumit. Neil kõigil on tugev põletikuvastane toime.

Järg lk 88



**Gadox**  
ORTOPEEDIAATEENISTUS

[www.gadox.ee](http://www.gadox.ee)

- Kaelatoed, randmetoed
- Sõrmelashed
- Välised rinnaproteesid ja spets. rinnahoidjad proteesile
- Seljakorsetid
- Õla- ja küünarliigeseortoosid
- Kõhu- ja kubemesongavööd
- Põlve- ja hüppeliigeseortoosid
- Ravisukatooted
- Ortopeedilised tallatoed
- Laste ortopeedilised jalatsid
- Tugisidemed sportlastele
- Taastusravi abivahendid
- Liikumisabivahendid (kepid, kargud, käimisraamid, käimisrollaatorid),
- Invaabivahendid (ratastoolid, potitoolid, tualeti potikõrgendused, vanniistmed, voodilauad, lamatistevastased madratsid jne.)



#### Info ja kontakt:

**Tallinna Mustamäe Tervisekauplus**  
J. Sütiste tee 19A, Tallinn  
Tel/fax 6777 808  
E-R 09.00–17.00

**Tallinna Merimetsa Tervisekeskuses**  
Paldiski mnt. 68A, Tallinn  
Tel: 6405 505  
E,T,N,R 09.00–17.00, K 09.00–18.00

**Tartu müügiesindus**  
Nelgi 13, Tartu  
Tel: 7400006  
E-R 09.00–16.00

**Narva müügiesindus**  
Haigla tn. 6, Narva  
Tel: 35 40 110  
E,K,N 09.00–17.00

**Kohtla-Järve tervisekauplus**  
Keskallee 29, Kohtla-Järve  
Tel: 322 2307  
E,K,R 09.00–17.00