# Glukozamina a stany zapalne stawów

W naszym organizmie stale toczą stany zapalne. To niemożliwe! A jednak to jest fakt.

Uruchomienie reakcji zapalnej to nic innego, jak wielostopniowy proces naprawczy, którego zadaniem jest niedopuszczenie do zakażenia krwi, wytworzenia nowej tkanki i naprawa uszkodzenia.

Ale co się dzieje, gdy po „naprawie" procesy zapalne nie ustępują? Taki stan organizmu wytrąca go z równowagi i sprzyja zapadalności na wiele chorób cywilizacyjnych (schorzenia układu kostno – stawowego, układu krążenia, chorób nowotworowych, cukrzycy i wielu innych). Diagnoza: „reumatoidalne zapalenie stawów", dla pacjenta oznacza ból, sztywność w stawach, duże ograniczenie ruchów, obniżenie jakości życia.

Chrząstka stawowa z wiekiem ulega powolnemu zniszczeniu i zanikowi. Jest to bardzo gładka, mocna tkanka przymocowana do końca kości. Tworzy ona i wyściela nasze stawy. Z wiekiem mamy jej mniej i mniejsze ilości są odbudowywane.

Smutne realia życia są takie, że żyjemy wystarczająco długo, coraz mniej się ruszamy i jesteśmy prawie pewni, że w miarę starzenia się zachorujemy na zapalenie stawów. Nie znam starszej osoby, która nie uskarżałaby się na bóle kręgosłupa, kolan czy ogólnie wszystkich stawów. Około dwóch trzecich Amerykanów w wieku 60-70 lat choruje na zapalenie stawów.

Najczęściej zapalenie stawów leczy się niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ), np. aspiryną, paracetamolem, ibuprofenem i naproksenem. Leki likwidują dość szybko ból i stany zapalne, ale mają dużo nieprzyjemnych działań ubocznych prowadzących do groźnych powikłań. Wymienia się najczęściej:

- bóle brzucha
- krwawienia (np. z żołądka)
- perforację ściany żołądka
- zmiany w obrazie krwi
- biegunki i bóle brzucha
- uszkodzenie wątroby lub nerek
- permanentne zmęczenie

- obrzęki
- zawroty głowy
- wypadanie włosów

Ryzyko stosowania tych leków jest wysokie, zwłaszcza dla osób starszych. Prawdziwy kłopot z NLPZ polega na tym, że nie likwiduje on przyczyny zapalenia. Znoszą ból, sztywność i obrzęki wywołane uszkodzeniem chrząstki, lecz uszkodzenie nadal tam jest.

Ból dyscyplinuje pacjenta i zmusza go do oszczędnego poruszania się, a tym samym chronienia stawów. Jeśli przestaje boleć, pacjent funkcjonuje tak, jakby staw był zdrowy, a to prowadzi do dalszego uszkodzenia chorego miejsca i blokuje naturalne procesy naprawcze.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne rozrzedzają krew. Dlatego, mimo tych wszystkich zastrzeżeń i niebezpieczeństw nie należy bez konsultacji z lekarze, na własną rękę, nagle ostawiać tego typu leków. Może to spowodować liczne powikłania, np.: gwałtowny wzrost ryzyka wystąpienia zawału mięśnia sercowego lub udaru.

Co powinniśmy zrobić, aby w sposób naturalny wesprzeć procesy naprawcze naszych stawów?

Podstawą jest odpowiedni sposób żywienia się, czyli naturalna dieta – bez cukru, konserwantów, z ograniczoną do minimum ilością soli.

Należy wprowadzić suplementy witaminowe i roślinne substancje biologicznie czynne, zwalczające stany zapalne. Niezbędne są również w pożywieniu kwasy tłuszczowe Omega3, których nam zawsze brakuje w odpowiedniej ilości.

Dobrym i bezpiecznym suplementem wspomagającym organizm w zapaleniu stawów jest glukozamina, zwana siarczanem glukozaminy.

Nasz organizm buduje i niszczy chrząstkę stawową. To złożony proces trwający permanentnie, do którego potrzebny jest między innymi siarczan glukozaminy. Jest niezbędny do tej odbudowy, uważa sie również, że wręcz pobudza procesy odbudowy.

Po kilku tygodniach podawania glukozaminy dochodzi do znacznego zmniejszenia bólu, sztywności i obrzęków stawów. Pacjenci mogą z czasem zmniejszać dawki silnych leków lub w ogóle ich nie przyjmować w miarę poprawy stanu zdrowia.

W badaniach z 1999 r. udowodniono, że glukozamina działa wręcz ochronnie na stawy. W badaniach porównywano również skuteczność działania Ibuprofenu i Glukozaminy. Wykazano, ze Ibuprofen działa szybciej, natomiast po zastosowaniu Glukozaminy poprawa pojawia się dopiero po kilku tygodniach (ok. 3-4 tyg.) stosowania. Nie stwierdzono istotnych objawów ubocznych stosowania związku i nie wchodzi on w interakcję z innymi lekami.

Glukozaminy nie znajdziemy w produktach spożywczych. Musimy przyjmować suplementy wyprodukowane z chityny przetworzonych pancerzyków krewetek, krabów lub homarów.

Polecaną postacią jest siarczan glukozaminy, gdyż siarka jest ważnym elementem potrzebnym do budowy chrząstek. Najczęściej dawka wynosi 500 mg i podawana jest 3 razy dziennie w trakcie jedzenia. Lepiej się wchłania z witaminą C (np. sok z cytryny). Należy ją zażywać przez 3 do 6 tygodni, aby zauważyć poprawę.

Dyplomowany dietetyk
Danuta Jarmołowicz
Centrum Zdrowia Dan-Wit