

De grondige aanpak van gewrichtsklachten:

Kurkuma en Boswellia remmen de ontsteking, Eierschalenmembraan en natief collageen versterken het kraakbeen

Veel mensen worden dagelijks geremd door pijnlijke gewrichten. Ontstekingsremmers en pijnstillers verlichten wel, maar doen niets aan de eigenlijke oorzaak en leiden soms tot vervelende nevenwerkingen. Gelukkig bestaan er in de complementaire geneeskunde twee benaderingen die we kunnen combineren om gewrichtspijn grondig te verzachten: enerzijds op een veilige manier het ontstekingsproces in de gewrichten afremmen met planten zoals kurkuma en boswellia, anderzijds het kraakbeen optimaal voeden en beschermen met respectievelijk eierschalenmembraan en natief collageen type II.

Ontsteking indijken

Bepaalde planten oefenen een bewezen ontstekingswerende en bijgevolg pijnstillende werking op de gewrichten en dit zonder nevenwerkingen. Vooral kwaliteitsextracten van *Curcuma longa* (Kurkuma) en *Boswellia serrata* (Wierookhars) doen dat zeer goed: de curcuminoïden en boswelliazuren erin remmen duidelijk de ontsteking af in het kraakbeen, waardoor pijn, zwelling en stijfheid afnemen. Goed opneembare extracten zijn de zogenaamde "fytosomen" van kurkuma en boswellia, die door een natuurlijke binding met zonnebloemlecithine een uitstekende opname vertonen.

70 % Kurkuma + 30 % Boswellia

Wetenschappers bewezen dat kurkuma en boswellia ideaal werken in een 70/30 synergie: dat levert betere resultaten op dan wanneer elk van deze planten alleen aan 100 % worden ingenomen. In een 12 weken durende studie kreeg de helft der patiënten met uitgesproken artrose van de knieën dagelijks 700 mg goed opneembaar kurkuma-extract en 300 mg goed opneembaar boswellia-extract, de andere helft 200 mg van het reguliere ontstekingswerend medicijn celecoxib. Op het einde van de studie kon 93 % van de groep op kurkuma + boswellia meer dan 1 kilometer vlot stappen, tegenover 86 % in de celecoxib-groep. 93 % van de patiënten op kurkuma + boswellia gaf duidelijke

verbetering van de pijn aan, tegenover 79 % in de celecoxib-groep. De combinatie van kurkuma en boswellia werd overigens uitstekend verdragen.

Eierschalenmembraan voedt kraakbeen

Als we ze voldoende lang innemen, kunnen ook bouwstenen voor het kraakbeen zoals glucosamine, chondroïtine, elastine, collageen en hyaluronzuur gewrichtsklachten verlichten. Deze “chondropromotoren” remmen het slijtageproces in het kraakbeen af en werken zelfs voor een deel herstellend. Nu treffen we al deze kraakbeenbouwstoffen in een harmonische mix én bovendien in een zeer goed opneembare vorm aan in het “eierschalenmembraan”. Van dit vliesje is aangetoond dat 300 mg extract per dag na 30 en na 50 dagen bij ouderen met artrose leidt tot een significante afname van pijn, stijfheid en een toename van beweeglijkheid, wat sneller en efficiënter is dan de gekende en geijkte combinatie van 1500 mg glucosamine en 1200 mg chondroïtine! Afname van pijn en stijfheid door eierschalenmembraan werd ook aangetoond in een tweede studie op mensen met artrose, alsook bij lopers en crossfitters.

Minder kraakbeenafbraak door NC II

Eén van de hoofdredenen van ontsteking in het gewrichtskraakbeen is het feit dat een overactief immuunsysteem er al te gretig collageen (hoofdcomponent van kraakbeen) afbreekt en opruimt. Als evenwel “natief” of “ongedenatureerd” collageen type II (NC II) oraal wordt ingenomen, dan leert het immuunsysteem in de darm deze collageen kennen als een normale, onschadelijke voedingsingrediënt. Een positief gevolg hiervan is dat het immuunsysteem het collageen in de gewrichten niet langer zal aanvallen (“orale desensibilisatie”). In een studie op artrosepatiënten, leidde 10 mg/dag natief collageen type II naast 1500 mg/dag paracetamol tot significant betere resultaten op gebied van pijn, beweeglijkheid en levenskwaliteit in vergelijking met alleen paracetamol. In een andere studie op gezonde personen leidde natief collageen type II tot een betere kniestrekking, tot een toename van de duur van intensieve inspanningen vooraleer pijn optrad en tot een afname van pijn door intensief sporten.

Totaalcombinatie

De volgehouden inname van een combinatie van de ontstekingswerende planten kurkuma en boswellia, gekoppeld aan het kraakbeenvoedende eierschalenmembraan en aan het kraakbeenbeschermende natief collageen type II, verlicht op een natuurlijke en substantiële manier gewrichtsklachten en zorgt bij veel artroselidgers voor een betere levenskwaliteit. De effecten ervan

kunnen nog verbeterd worden door voedingstoffen voor sterke bindweefsels zoals vitamine C, MSM (methylsulfonylmethaan) en silicium (kieselzuur, bv uit heermoes).