Mnogima se čini da je korišćenje lekova jedini način da se smanji hronični bol u zglobovima. Tokom vremena broj neželjenih dejstava takvih sredstava se povećava i šteta koju čine organizmu postaje očigledna.

Naučnici iz Velike Britanije su odlučili da naprave spisak namirnica koje imaju sposobnost da smanje bol kod artritisa i da spasu čoveka od potrebe da koristi lekove.

Prva namirnica na toj listi je kurkuma. Tokom protekle decenije kurkuma je prošla klinička ispitivanja na antizapaljenjsko i antitumorsko dejstvo i danas je veoma cenjena u medicinskim krugovima kao sredstvo koje nije samo efikasno u prevenciji već i u lečenju nekih bolesti.

Ova biljka se koristi uglavnom kao začin. Kurkuma se najbolje iskorišćava ako se zagreva pomešana sa malo masti ili ulja. Tako se izdvaja najveća količina kurkumina najlekovitijeg sastojka kurkume.

Sledeća stavka je sirovo jabukovo sirće. Sirovo znači nepasterizovano. Ono ne treba da bude cеđeno tako da na dnu boce ima taloga. Pre upotrebe boca se promućka. Sipa se jedna ili dve kašike sirćeta u čašu vode. Pije se dva-tri puta dnevno. Jabukovo sirće smanjuje zapaljenje

zglobova i ublažava bol.

Na trećem mestu našla se višnja. Zaslužila ga je bogatim sadržajem antioksidanasa, koji utiču na ublažavanje bola. Sledi ananas. To voće sadrži veliku količinu antizapaljenjske supstance bromelaina. Najvise ga ima u nejestivom jedru. Međutim, ima ga dosta i u soku od ananasa.

Da bi se oslobodili bola u zglobovima povećajte unos omega-3 masnih kiselina, a smanjite potrošnju omega-6 masti. Izvor omega-3 masnih kiselina su različiti biljni i životinjski proizvodi. Među namirnicama životinjskog porekla nalaze se ribe i jaja. Proizvodi biljnog porekla su avokado, laneno seme i seme konoplje. Omega-3 smanjuje upalu i u mnogome su zaslužni za zdravlje naših zglobova. Korišćenje tih namirnica kod artritisa istovremeno poboljšava opšte zdravstveno stanje pacijenta.