



BONUS

**Frappè Energetici Per
Alleviare i Dolori
Dell'Artrite**

La Dieta **ANTI** **ARTROSI**

La Tua Dieta Antinfiammatoria Completa Guidata, Con
Un Piano Alimentare Facile e Veloce Per Curare e
Alleviare il Dolore Articolare



Roberta Sacconago

La dieta Anti- Artrosi

La Tua Dieta
Antinfiammatoria Completa
Guidata

La dieta Anti-Artrosi

La Tua Dieta Antinfiammatoria Completa Guidata

Roberta Sacconago

© 2016, Roberta Sacconago

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo: elettronico, meccanico, fotografia, registrazione o altri mezzi di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e pertanto punibile a Norma di Legge.

Esclusione di Responsabilità

Note Legali: L'Autore e l'Editore di questo libro e il materiale di accompagnamento hanno utilizzato i loro migliori sforzi nella preparazione del materiale. L'Autore e l'Editore non rilasciano alcuna dichiarazione o garanzia relativamente all'accuratezza, all'applicabilità, al fitness o alla completezza del contenuto di questo libro. Le informazioni contenute in questo libro sono strettamente per scopi didattici. Pertanto, se desideri applicare le idee contenute in questo libro, ti assumi la piena responsabilità delle tue azioni. L'Autore e l'Editore escludono qualsiasi garanzia (espressa o implicita), commerciabilità o idoneità per scopi particolari. L'Autore e l'Editore in nessun caso possono essere

ritenuti responsabili verso terzi per danni diretti, indiretti, punitivi, speciali, accidentali o altri danni indiretti derivanti direttamente o indirettamente da qualsiasi uso di questo materiale, che è fornito "così com'è" senza garanzie. Come sempre, dovrebbe essere richiesta la consulenza di un competente legale, fiscalista, contabile o altro professionista. L'Autore e l'Editore non garantiscono le prestazioni, l'efficacia o l'applicabilità di qualsiasi sito elencato o linkato in questo libro. Tutti i link sono solo a scopo informativo e non sono garantiti per contenuto, accuratezza o qualsiasi altro scopo, implicito o esplicito.

Contents

[La dieta Anti-Artrosi](#)

[La Tua Dieta Antinfiammatoria Completa
Guidata](#)

[La dieta Anti-Artrosi](#)

[La Tua Dieta Antinfiammatoria Completa
Guidata](#)

[Capitolo 1](#)

[L'artrite reumatoide](#)

[La malattia: le sue tipiche manifestazioni](#)

[Capitolo 2](#)

[I sintomi e le cure](#)

[Il processo infiammatorio](#)

[Capitolo 3](#)

[L'alimentazione corretta come aiuto](#)

[Il fabbisogno nutrizionale](#)

[Capitolo 4](#)

[La dieta e le vitamine](#)

[Le vitamine: la loro importanza](#)

Capitolo 5

La dieta anti-artrite, cibo e pianificazione
I frullati toccasana.

Capitolo 6

La dieta nei dettagli

Conclusioni

Esempi di menù

L'importanza della prima colazione

Le erbe: le migliori per la dieta anti-artrite

Aloe Vera

La Boswellia

L'Uncaria

L'Eucalipto

Lo Zenzero

Il Tè verde

La curcuma

Il rosmarino

L'Aglio

Il Basilico

Il prezzemolo

Capitolo 1

L'artrite reumatoide

L'artrite reumatoide è una tipica malattia cronica, in cui il rivestimento delle articolazioni diventa infiammata a tal punto che il dolore e l'incapacità della funzionalità ossea sono il logico risultato negativo. A tale proposito c'è da aggiungere che le cellule del sistema immunitario giocano un ruolo importante nel processo infiammatorio cronico, ed è per questo motivo che l'artrite reumatoide è generalmente classificata

come una malattia di tipo autoimmune. In riferimento a questo delicato argomento, ecco un e-book in cui nei vari capitoli redatti, troviamo nell'ordine gli approfondimenti sulla patologia, i sintomi correlati, i rimedi e soprattutto la dieta specifica in grado di risolvere o quantomeno attenuare le sofferenze di chi ne è affetto. Quest'ultima come si potrà notare è il fulcro centrale dell'argomento, per cui in ogni capitolo troveremo alcuni accenni a volte semplici ed altre complesse, tali tuttavia da far capire a fondo com'è effettivamente possibile lenire le sofferenze con una dieta appropriata a base di alimenti naturali.

La malattia: le sue tipiche manifestazioni

L'artrite reumatoide inizia in cicli e con sintomi che prima vanno e poi vengono, ma alla fine diventano costanti. Nel corso del tempo, le articolazioni possono di conseguenza deformarsi rendendo il soggetto che ne è affetto, incapace di muoversi. Oltre a causare una grande quantità di dolore, l'artrite reumatoide provoca anche una significativa disabilità e quindi interferisce con lo svolgimento della vita normale.

La buona notizia è tuttavia che i cambiamenti e nello specifico con una dieta, possono aiutare a ridurre il dolore ed impedire gran parte della disabilità associata alla malattia. Mangiando infatti, di più alcuni alimenti come ad esempio i pesci di acqua fredda tipo il salmone, il tonno, le aringhe, lo sgombro e l'halibut, si ottengono notevoli benefici grazie ai loro acidi omega 3 (grassi). Tra questi, il salmone, il tonno, i gamberetti, ma anche i semi di girasole, le uova e i prodotti lattiero-casearii consentono di assumere un buon quantitativo di vitamina D fortificante per le ossa stesse. Anche frutta e verdura dei tipi coltivati biologicamente, così come l'olio

extravergine d'oliva, rappresentano i cibi base indispensabili per ottimizzare il risultato della dieta e quindi aiutare a ridurre gli effetti negativi della malattia. A riguardo di quanto si qui descritto, è d'obbligo considerare che bisogna anche mangiare meno cibi inappropriati o se causa di allergie come ad esempio i suddetti prodotti lattiero-caseari, il grano, la carne, in particolare i tagli ad alto contenuto di grassi, gli oli parzialmente idrogenati e quindi eccessivamente saturi.

Capitolo 2

I sintomi e le cure

L'artrite reumatoide è una tipica malattia invalidante, che colpisce circa il 2-3% della popolazione del pianeta, e di solito inizia nell'età compresa tra i 20 e i 40 anni. Tuttavia, alcune forme di malattia possono verificarsi anche nei bambini, e circa tre volte di più tra le donne. Inoltre ben il 70% dei malati mostrano segni di danno articolare ai raggi X e entro tre anni tendono a sviluppare la malattia cronica.

Anche se i sintomi iniziano in modo lieve e possono quindi passare inosservati per un certo tempo, la malattia tuttavia progredisce in modo costante e alla fine, causa danni articolari, e disabilità. I trattamenti standard, inclusi gli antidolorifici e i farmaci anti-infiammatori, non hanno dimostrato in alcun modo di essere in grado di fermarne l'avanzamento e il conseguente danno. I sintomi dell'artrite reumatoide per alcuni pazienti, causano dunque dolore e disagio e i più comuni includono: rossore e gonfiore di una o più articolazioni, in particolare di mani, polsi, gomiti, spalle, piedi, caviglie, e anche su entrambi i lati del corpo contemporaneamente. Tra l'altro chi è

affetto da artrite reumatoide va incontro alla rigidità mattutina nelle articolazioni colpite e con forti dolori durante il tentativo di fare i movimenti abituali, ed in genere questo specifico problema si protrae anche per più di tre settimane. Deformità delle articolazioni colpite, fatica fisica, debolezza generale, anemia e febbre bassa sono altri sintomi associati alla malattia degenerativa dei tessuti osseo - articolari. Infine, è importante sapere che ci sono dei farmaci in grado di attenuare il disagio come ad esempio l'aspirina, l'ibuprofene, il paracetamolo o altri farmaci equivalenti.

Il processo infiammatorio

Il rivestimento interno dei vari giunti ossei si compongono della cosiddetta membrana sinoviale, che produce un fluido detto anch'esso sinoviale. Il liquido non solo lubrifica l'articolazione in modo che scivoli e si muova meglio, ma fornisce anche cartilagine articolare ricca di sostanze nutritive e di ossigeno. Quando queste condizioni vengono a mancare l'efficiente sistema crolla, e le cellule immunitarie iniziano a produrre degli anticorpi che si legano a quelle della membrana sinoviale attaccandole, provocando quindi delle forti infiammazioni e radicali liberi. La

membrana sinoviale di conseguenza diventa molto gonfia, di una tonalità rosso fuoco e dolorosissima. I radicali liberi poi iniziano a danneggiare la cartilagine e le estremità delle ossa, comportando una mobilità articolare ridotta. Alla fine, il danno si diffonde a tutti i tessuti connettivi, tendini e legamenti compresi, causando la totale e rapida deformità articolare.

Capitolo 3

L'alimentazione corretta come aiuto

Fortunatamente alcuni semplici cambiamenti nella dieta abituale, possono aiutare a ridurre l'infiammazione specie nel tratto digestivo e contribuire anche a risolvere i problemi articolari. Eliminando infatti, gli alimenti che si attivano nel sistema immunitario e che causano la crescita eccessiva di batteri nocivi, può dunque essere davvero utile. Inoltre, alcuni

alimenti possono supportare la crescita di batteri benefici e ridurre l'infiammazione in generale.

L'alimentazione è dunque la nemica, ma anche l'amica nella lotta contro l'artrite reumatoide. Le diete che sembrano, infatti, essere legate all'artrite reumatoide sono ad alto contenuto di grassi saturi, quindi carni, prodotti lattiero-caseari, e gli acidi grassi omega-6, che si trovano nei prodotti animali, tutti gli oli vegetali raffinati, come quello di mais, l'olio di cartamo, e le margarine da essi ricavate. A riguardo dei latticini, vi è il rischio di allergia a causa della presenza di agenti contaminanti nel latte non biologico, che molti studiosi ritengono molto

probabilmente collegati all'artrite reumatoide. Le diete se a basso contenuto di frutta, verdura e altre buone fonti di fibra possono inoltre favorire la crescita di batteri dannosi che possono contribuire ad accentuare i sintomi della malattia. Le reazioni avverse ai suddetti cibi possono tuttavia anche svolgere un ruolo importante nei sintomi dell'artrite reumatoide. I ricercatori hanno, infatti, scoperto che molti pazienti sono in realtà allergici a certe proteine e quelle che si trovano nel grano e nel latte di mucca sono inclusi in questo gruppo. Eliminando o riducendo notevolmente l'assunzione di questi alimenti, gli individui possono quindi ridurre in modo significativo i livelli di

infiammazione. Altre buone abitudini alimentari possono poi effettivamente contribuire a ridurre gli effetti negativi dell'artrite reumatoide, infatti, le diete ricche di pesce molto vegetariane quindi con abbondante frutta e verdura (esempio la dieta vegana), possono determinare l'assorbimento salutare di sostanze nutritive, tra cui gli acidi grassi omega-3, lo zinco, il selenio, il rame e le vitamine (A, C, E).

Il fabbisogno nutrizionale

Gli alimenti che possono aiutare in modo significativo a lenire le sofferenze dell'artrite reumatoide, sono ad esempio un succoso pezzo di filetto di halibut al forno che non è solo gustoso, ma può essere uno dei migliori alimenti per aiutare le articolazioni dolenti, e ciò è dimostrato dal fatto che una buona quantità di pesce come questo nella dieta di persone che ne consumato molto fa sì che godano anche di tassi piuttosto bassi di artrite reumatoide. Le persone con l'artrite reumatoide già conclamata e che iniziano a consumare gli acidi grassi omega-3 trovano tuttavia notevoli

benefici e ciò è stato confermato da recenti studi i quali hanno evidenziato che mangiare pesce regolarmente può elevare i livelli di acidi grassi antinfiammatori omega-3 nel corpo. I ricercatori consigliano inoltre di mangiare 4-6 porzioni di pesce a settimana per ottenere quei grassi buoni e una buona quantità di proteine e vitamine D nella dieta. Coloro che, infatti, consumano la maggior parte dei cibi fortificati con vitamina D, vale a dire, i suddetti pesci e i latticini, rischiano il 34% in meno di sviluppare la malattia. I ricercatori ipotizzano inoltre che la vitamina D non è solo un potente regolatore di calcio nel corpo, ma può anche avere effetti positivi tali

da influire sul mantenimento della normale funzione immunitaria. Altri cibi a base di frutta e verdura cotta al vapore, al forno, saltato in padella, arrosto o alla griglia, possono essere una parte colorata, saporita e soprattutto benefica di qualsiasi piano di dieta sana al cospetto dell'artrite reumatoide e con essi anche frutta e biscotti sono ideali per spuntini tra un pasto e l'altro o possono essere aggiunti ai pasti cucinati per un piacevole cambiamento di ritmo. La frutta fresca e le verdure descrivendoli nel dettaglio, contengono importantissimi antiossidanti anti-infiammatori come ad esempio la vitamina C e la vitamina E, così come fibre. Queste ultime presenti in grosse

quantità in frutta e verdura, possono aiutare a ripristinare l'equilibrio dei batteri benefici dell'intestino, riducendo così l'infiammazione generale dell'organismo. Gli studi hanno, infatti, dimostrato che molti pazienti con i sintomi dell'artrite reumatoide che hanno iniziato a seguire una dieta vegetariana ricca dei prodotti appena citati sono riusciti a trovare giovamento e incredibile a credere, in taluni addirittura i sintomi sono scomparsi completamente. Questi prodotti naturali da utilizzare per una dieta contro l'artrite reumatoide di tipo infiammatorio, sono tra l'altro spesso in grado di ridurre o interrompere temporaneamente l'uso di antidolorifici.

Passare più tempo nella sezione di questi prodotti nel negozio di alimentari può ridurre quindi anche la quantità di tempo e denaro che si è costretti a spendere per visionare ed acquistare prodotti medicinali. Il fabbisogno alimentare ideale per una dieta contro l'artrite reumatoide, in alcune parti del mondo, tra cui la Grecia, l'Italia, la Sicilia, e in altri paesi del Mediterraneo, dove la cucina tradizionale è ricca di frutta, verdura, cereali integrali, spezie, e olio d'oliva extravergine, si è rivelato fondamentale poiché le popolazioni di queste aree tendono ad avere tassi molto bassi di artrite reumatoide rispetto ad altre con una percentuale di ben il 75% in meno.

I grassi dell'olio di oliva sono, infatti, utilizzati dal corpo per produrre la prostaciclina, una potente sostanza anti-infiammatoria. Le ricerche hanno, infatti, dimostrato che i pazienti con artrite reumatoide che aumentano l'assunzione di olio d'oliva notano una drastica riduzione dei sintomi. La sostituzione quindi di grassi pro-infiammatorie presenti negli altri oli vegetali con olio d'oliva puro, può dunque contribuire a cambiare il corpo da uno stato di infiammazione generale, ad uno di buona salute generale.

La dieta specifica per combattere l'artrite reumatoide si completa con tanti altri utili alimenti, ed ovviamente con alcuni accorgimenti di carattere

strutturale e di programmazione; infatti, ad esempio, lo yogurt può essere un utile prodotto naturale da aggiungere ad un piano alimentare contro la malattia, e il consiglio è di cercare yogurt biologici che specificamente contengono fermenti lattici vivi dal vivo, al cospetto di alcuni che trattati termicamente, li distruggono del tutto.

Capitolo 4

La dieta e le vitamine

Il digiuno si riferisce ad un periodo di tempo durante il quale nessun cibo viene mangiato. Ciò avviene naturalmente durante il sonno, ma tuttavia la vera definizione di digiuno sta ad indicare che solo l'acqua viene consumata, per cui il termine è stato modificato nel corso del tempo decidendo di applicarlo a dei periodi di tempo in cui vengono mangiati solo alcuni alimenti. I digiuni alimentari valgono quindi come

un'importante supporto per combattere l'artrite reumatoide, ma tuttavia il consiglio è di perseguire eventuali modifiche alimentari con l'aiuto di un professionista sanitario. Gli elementi nutrienti del cibo che possono aiutare a combattere la malattia sono come già citato nei capitoli precedenti di questo e-book gli acidi grassi Omega-3 il cui equilibrio nel corpo possono risultare determinanti per stare in buona salute sempre e specie nel caso di artrite reumatoide conclamata. Quando il corpo è, infatti, ricco di acidi grassi omega-3 e coadiuvato da una buona dieta, può produrre delle cellule sane, un sistema immunitario funzionale, e delle sostanze che limitano la quantità di

infiammazione che si verifica a seguito della malattia. Il corpo è quindi in grado di combattere più facilmente i batteri, i virus e altri invasori dannosi, senza un fuori controllo e quindi non c'è il rischio di attacchi da parte degli anticorpi che creano poi altri generi di disordini. Per fortuna, le scelte alimentari giuste in grado di garantire gli acidi grassi omega-3 di cui il corpo ha bisogno, sono senza alcun dubbio i pesci, e i ricercatori ne raccomandano circa 4-6 porzioni ogni settimana al fine di contribuire in modo significativo a ridimensionare i sintomi dell'artrite reumatoide.

Le vitamine: la loro importanza

Anche le vitamine sono importanti in presenza di artrite reumatoide; infatti, l'acido folico ovvero una vitamina del gruppo B si trova in abbondanza in svariati alimenti, anche se è possibile trovarlo sottoforma di integratore nelle farmacie. L'acido folico tra l'altro è particolarmente gioviale se un paziente sta assumendo il metotrexato, ovvero un farmaco specifico in caso di artrite reumatoide.

L'organismo quindi utilizza l'acido folico per favorire la formazione dei globuli rossi ,ed evita di generare effetti collaterali con il suddetto farmaco. Un

altro importante elemento come il selenio aiuta tantissimo a combattere i radicali liberi, tra i principali responsabili del danneggiamento dei vari tessuti sani del corpo. Approfonditi studi hanno, infatti, in merito rilevato che i soggetti affetti da artrite reumatoide presentano proprio un coefficiente basso di selenio nel sangue. In ogni caso, ad esempio del tonno (100 grammi circa) rappresenta l'ideale per soddisfare il fabbisogno giornaliero di selenio. La vitamina C è invece uno dei principali antiossidanti nel corpo. Il suo compito è quello di setacciarlo in cerca di radicali liberi. Quando, infatti, entra in contatto con un radicale libero, lo elimina in modo che non possa fare più

alcun danno. Poiché i radicali liberi sono i responsabili del danno articolare che si verifica nell'artrite reumatoide, è importante che vi sia molta vitamina C disponibile per ridurre i danni.

Purtroppo, gli studi dimostrano che molti pazienti con artrite reumatoide hanno dei livelli molto bassi di vitamina C nei loro corpi, perché viene utilizzata troppo in fretta, per cui i soggetti con artrite reumatoide, hanno bisogno di ottenere molta più vitamina C nella loro dieta. Le fonti alimentari di vitamina C tra l'altro sono tantissime ed eccellenti; infatti, la troviamo nei broccoli, nel prezzemolo, nei peperoni, nelle fragole, così come nel cavolfiore, nei limoni, senape, cavoli di Bruxelles, papaia,

cavoli, spinaci, kiwi, melone, arance, pompelmi, pomodori, bietole, lamponi, foglie di menta piperita, asparagi, sedano, finocchio, ananas e anguria e. La vitamina E è un altro importante antiossidante naturale presente nel corpo e come la vitamina C, agisce per eliminare i radicali liberi e ridurre i danni causati dall'artrite reumatoide. Gli studi hanno, infatti, dimostrato che i pazienti con l'artrite reumatoide hanno anche dei livelli molto bassi di vitamina E nei loro corpi, e quindi necessitano di una quantità extra. Aumentare l'assunzione di vitamina E può tra l'altro aiutare a ridurre in modo significativo i sintomi. Senape, bietole e cime di rapa, sono alcune ottime fonti di vitamina E.

Ottime fonti alimentari di vitamina A / beta-carotene, sono invece le patate dolci, le carote, il fegato di vitello, il cavolo, la zucca, la lattuga gli spinaci, il pepe di cayenna, le foglie di menta piperita, i cavolini di Bruxelles, i pomodori, e le albicocche. Come la vitamina A, per il corpo umano e specie per i soggetti affetti dalla malattia dell'artrite reumatoide infiammatoria, è necessario anche assumere zinco ideale per la manutenzione delle membrane sane e ripristinare il sistema immunitario rendendolo di nuovo normale funzionale. Lo zinco infatti, è una parte vitale del sistema antiossidante del corpo, e purtroppo molti pazienti sottoposti a test in

presenza della malattia ne hanno evidenziato una sostanziale carenza o la presenza in minime quantità, il che amplifica l'importanza vitale dello zinco inteso come antiossidante benefico.

Aumentando la quantità di zinco nella dieta significa quindi aiutare a ridurre gli effetti negativi dell'artrite reumatoide. Il fegato di vitello e i funghi di crimini, sono due ottime fonti di zinco. Il rimedio popolare ormai secolare di indossare braccialetti di rame per l'artrite reumatoide è stato studiato di recente ed è risultato essere effettivamente valido. I ricercatori hanno, infatti, verificato che i pazienti con artrite reumatoide che indossano braccialetti di rame assorbono

attraverso la pelle alcune sostanze in esso contenute, e tendono ad avere meno dolore alle articolazioni. Il rame è un elemento necessario per la produzione di tessuto connettivo, che viene danneggiato in presenza di artrite reumatoide. Esso inoltre gioca un ruolo importante nel sistema antiossidante in quanto in grado di ridurre in modo sostanziale la presenza dei radicali liberi. Aumentare l'assunzione di rame può aiutare a gestire o addirittura ad impedire i problemi dettati da questa condizione. Ottime fonti alimentari di rame sono il fegato di vitello, i funghi di crimini, le cime di rapa, e la melassa. Le persone affette da artrite reumatoide tendono ad avere problemi alle ossa a

causa della loro condizione e sono esposti al rischio di finire con l'osteoporosi. Questo può essere il risultato di infiammazione eccessiva o di alcuni farmaci anti-infiammatori. Qualunque sia la causa, la ricerca ha dimostrato che per ottenere adeguate quantità di calcio e vitamina D, è necessaria una dieta in quanto può aiutare a prevenire o addirittura ad invertire questa perdita di massa ossea. Il calcio e la vitamina D lavorando insieme riescono, infatti, a costruire ossa sane e molto più forti. Aumentare l'assunzione di entrambi questi importanti nutrienti, può proteggere dalle conseguenze debilitanti a lungo termine di questa perdita di massa

ossea. La senape, il cavolo, le cime di rapa e gli spinaci sono soltanto alcuni tra i principali ed eccellenti fonti alimentari di calcio. Nel caso di prodotti lattiero-caseari, è importante assicurarsi che non ci sia la predisposizione all'allergia al latte non di vaccino, e in tal caso conviene optare per la dieta, a quello biologico per evitare che l'esposizione ad agenti contaminanti presenti nel primo, possano innescare un aumento dell'infiammazione. Sempre a riguardo dei cibi, è importante sottolineare che gli eccessi non sono certo benefici per la salute in genere così come per l'artrite reumatoide, per cui alcuni tipi di carne, possono peggiorarne i sintomi.

Questa connessione tra l'assunzione di carne e l'artrite reumatoide comporta in particolare la produzione di acidi biliari nel fegato, e in determinate circostanze, i batteri presenti nel tratto digestivo possono entrare in possesso di questi acidi biliari e convertirli poi in sostanze tali da generare un'inflammatione crescente. Oltre gli alimenti di cui sopra, alcuni malati di artrite reumatoide hanno tuttavia scoperto che i loro sintomi peggiorano dopo che mangiano certi cibi. Le reazioni avverse ai cibi, infatti, variano, il che significa che diverse persone possono avere problemi con alcuni, generalmente a causa di allergie o intolleranza, per cui volendo evitare rischi meglio orientarsi su alcuni

come ad esempio il tonno, le sardine, le aringhe, o il pesce azzurro come il merluzzo tutti in grado di aiutare le articolazioni doloranti. L'olio d'oliva e alcune spezie possono anche aggiungere del gradevole sapore a un piatto caldo di verdure appena cotte a vapore, anche se i nutrizionisti consigliano di consumarle da sole per assimilare un maggior quantitativo di sostanze benefiche. In entrambi i casi, nella dieta le verdure possono fornire un vero aiuto contro i sintomi infiammatori della malattia. D'altro canto, con il numero di verdure comunemente disponibili, si può davvero programmare la dieta con diverse varietà e piani di pasto. Invece di spuntini a base di biscotti zuccherati

oppure di barrette di cioccolato, meglio allora deliziarsi con l'aroma e il gusto del melone fresco e maturo, oppure con una succosa pesca o ancora delle belle fragole. Questi frutti si possono tramiscelare con uno yogurt ricco di fermenti lattici vivi, premesso naturalmente che non vi siano intolleranze di base legate al latte. La sperimentazione di una dieta vegetariana o vegana può essere dunque un'esperienza interessante la migliore amica nella lotta contro i sintomi legati all'artrite reumatoide. Una dieta ricca di verdure, frutta fresca, pesce, olio d'oliva, e altri alimenti di supporto può davvero aiutare a mettere via definitivamente gli antidolorifici e

ricominciare finalmente a vivere una vita sana funzionale, e normale.

Capitolo 5

La dieta anti-artrite, cibo e pianificazione

I frullati toccasana.

Tutti o quasi amano un succo di frutta appena spremuto o un rinfrescante frullato, infatti, entrambi hanno un ottimo sapore sono ricchi di vitamine e minerali, e soprattutto in grado di offrire un modo sano per aumentare l'energia di cui il corpo ha bisogno. Tra l'altro nel

preparare succhi o frullati, si può anche essere molto creativi e scegliere quel ipodotti che maggiormente si desiderano, per cui visto che c'è davvero l'imbarazzo della scelta, conviene dare un'occhiata a quelli che ci apprestiamo a descrivere nei passi successivi di questo capitolo dell'e-book. Forse non tutti sanno che un semplice tè, magari non sempre gradito, può diventare invece un eccellente frullato; infatti, se ad esempio abbiniamo questa bevanda dolce con il piccante, diventa molto più appetibile, ed ideale per accompagnare un petto di pollo o di tacchino, durante uno spuntino pomeridiano. Tra l'altro un mix di pera e pepe di cayenna (questo è il frullato),

consentono di ottenere un apporto di circa 3 grammi di fibre oltre che appena 82 calorie con mezza tazza da latte. Sempre in tema di frullati gustosi da utilizzare durante il pomeriggio e in presenza di una dieta specifica per combattere l'artrite reumatoide, ecco che un gustoso mix di yogurt, noce pesca, noce moscata, e una spruzzata di sciroppo d'acero, è in grado di soddisfare qualsiasi palato fornendo anche circa 3 grammi di fibre e da 200 a 300 mg di potassio se al frullato si aggiunge una mezza banana. A livello di calorie ne troviamo 304 per un frullato in una tazza da latte, mentre per prepararlo occorrono appena 5 minuti. Se invece abbiamo bisogno di una

sferzata di energia, vale la pena provare un nutriente frullato verde; infatti, si tratta di miscelare nel robot da cucina ingredienti come le mele verdi e i cavoli, entrambi ricchi di zuccheri naturali ideali per mantenere costanti i livelli energetici senza contare che apporta vitamina A e C, oltre che potassio. Un sorso di questa rinfrescante miscela di ananas, menta, noce di cocco, e zenzero fresco, invece è un altro esempio di come preparare un delizioso frullato specie se in estate. Questa ricetta da preparare in appena 7/8 minuti, contiene, infatti, ben 11 grammi di proteine, e con una spruzzata aggiuntiva di succo di lime, anche di vitamina C . le calorie in questo caso

sono 310 per ogni quarto di tazza da latte. Infine per completare questa rapida carrellata che ci ha elencato dei frullati energetici ideali per tutte le diete, specie per quelle a base di frutta e verdura, quindi nello specifico ideali per i soggetti affetti da artrite reumatoide, ecco l'ultima a base di agrumi. L'arancia, il pompelmo e con l'aggiunta di kiwi ci consentono di ottenere un frullato ricco di vitamina C che protegge contro le immunodeficienze e di potassio che sostiene la salute delle ossa. Questo succo vanta tra l'altro anche 6 grammi di fibre e un contenuto calorico limitato pari a circa 156 per una tazza da latte.

Capitolo 6

La dieta nei dettagli

La dieta di trenta giorni

Una dieta idonea per lenire le sofferenze dettate dalla malattia dell'artrite reumatoide e con la presenza di forti stati infiammatori, per essere funzionale e fornire dei risultati soddisfacenti, va messa in pratica per un periodo costante di almeno 30 giorni (senza interruzioni), e alla fine si possono notare dei sensibili miglioramenti dello stato. Il

protocollo per pazienti con patologie autoimmuni, prevede, infatti, l'assunzione di alcuni cibi privandosi nel contempo di altri come ad esempio: tutti i tipi di grano, latte, fagioli e legumi, patate, mais, riso, soia, lievito, oli di semi raffinati, zuccheri e dolcificanti artificiali, additivi alimentari, coloranti ed alcool. Invece, sono consigliati i cibi come la frutta fresca e la verdura, la carne di animali da pascolo e il pollame, le uova, i frutti di mare, le patate dolci, le noccioline, e gli oli sani come quelli di oliva, di avocado e di cocco. Inoltre, poiché molte persone con problemi autoimmuni hanno delle carenze nutrizionali, l'ideale è di inserire nella dieta altre sostanze

benefiche come ad esempio gli acidi grassi omega-3, il selenio e lo zinco, tutti ottimi poiché possono effettivamente calmare il dolore e ridurre l'infiammazione. Inoltre, l'uso di spezie ed erbe tipo il rosmarino e la curcumina, sono un ottimo componente aggiuntivo per le ricette preparate con i suddetti alimenti. In sostanza se analizziamo a fondo tutti quelli consentiti nella dieta contro l'artrite reumatoide, ci viene subito in mente il programma previsto per chi decide di praticare la dieta base definita paleo, ma solo per vie sommarie, poiché la posologia e la varietà, ne prevede alcuni che nell'altra sono invece esclusi. La descrizione di questo programma

dietetico dei 30 giorni, esige tuttavia un'appendice; infatti, se i pazienti continuano ad avere sintomi dolorifici dopo tale periodo, è necessario adottare per il futuro delle misure supplementari. In sostanza si tratta di tagliare molti singoli alimenti o gruppi, che pur essendo sani, possono causare problemi in presenza di patologie autoimmuni. Tra questi ecco quali potrebbero essere gli incriminati e quindi da eliminare dalla dieta. Innanzitutto troviamo i pomodori, poi i peperoni, le melanzane, i carciofi, i mirtilli, le bacche di Goji, così come il pepe di Caienna e la paprika (meglio solo il pepe nero), che sono dunque tutti da eliminare dalla dieta, anche se fortunatamente per

ognuno esiste un valido sostituto, che quindi rende meno arduo il proseguimento della dieta stessa, specie per chi non intende rinunciare a quel pizzico di sapore in più. Anche a riguardo delle uova che fino a questo momento abbiamo indicato come ideali, perché fanno parte della cosiddetta categoria dei super alimenti, adesso possiamo inserirli invece nell'elenco di quelli da evitare, ma soltanto per il motivo che alcune persone reagiscono male a loro, in particolare per la presenza del bianco.

Conclusioni

A margine di questo e-book, dopo aver affrontato le varie tematiche che riguardano l'artrite reumatoide e l'infiammazione conseguentemente generate dalla patologia, concludiamo elencando alcuni esempi di menù della dieta da seguire e con annesse delle ricette, che possono ritornare utili specie nei primi giorni, quando abbiamo deciso di intraprenderla, e la mente si sforza eccessivamente per trovare qualche pietanza adatta, e soprattutto gustosa. Infine troveremo un elenco di erbe, che nelle diete in genere rappresentano il fulcro, poiché spesso

sono un vero toccasana in quanto ricche di proprietà benefiche.

Esempi di menù

Il cibo come ormai appare chiaro, gioca un ruolo importante nel controllo dell'infiammazione derivante dall'artrite reumatoide, per cui una settimana ricca di ricette a base di alimenti che sono noti proprio per le loro proprietà anti-infiammatorie, può aiutare a gestire meglio l'artrite reumatoide con un impatto subito aggressivo.

Per la colazione le ciliegie, il cocco e la polenta di semi di quinoa, oltre al gusto dolce delle prime due, consente di ottenere nel caso dei semi, le

antocianine ovvero dei potenti antiossidanti che possono decisamente contribuire a ridurre l'infiammazione causata dall'artrite reumatoide. Anche le zucche sono tuttavia una fonte eccellente di beta-criptoxantina, un altro potente anti-infiammatorio. Questo antiossidante è, infatti, assorbito meglio se abbinato con un grasso, come il burro o l'olio, da inserire ad esempio in una ricetta di una zuppa molto facile da preparare e da servire con insalata verde mista, per un pranzo sano o come primo piatto di una cena. Anche le uova sono ideali da consumare durante gli altri pasti e non solo per la colazione; infatti, usarle ad esempio in camicia con l'aggiunta di un contorno patate e insalata fresca di

giardino rappresentano l'ideale per una cena e nel contempo sima di alimenti molto nutrienti. Se le uova in camicia, non sono la nostra passione, possiamo tuttavia provare a rosolarle in una padella antiaderente. Quelle provenienti da galline che pascolano in libertà sono sicuramente migliori di quelle dei supermercati, poiché ricche di acidi grassi omega-3, ovvero noti anti-infiammatori. Un altro menù tipico giornaliero come colazione prevede un frullato a base di lamponi; infatti, si tata di una preparazione molto veloce, da preparare e conservare in frigo. Il tonno è invece un'ottima fonte di acidi grassi omega-3, per cui conviene utilizzarlo a pranzo con verdure miste oppure

spalmato sul del pane integrale. Questa ricetta è ricca di sodio, ed eventualmente se ne vuole ridurre l'effetto, basta eliminare capperi e olive che come è noto vengono conservate in salamoia. In una fredda sera d'inverno, nulla di meglio esiste come una grande ciotola di chili. Inoltre anche se deliziosi da soli, si può aggiungere nel piatto un cremoso yogurt magro greco oppure del fresco avocado.

L'importanza della prima colazione

Anche se nessuna dieta può essere in grado di far guarire definitivamente dall'artrite reumatoide, mangiare bene può essere tuttavia un semplice e gustosissimo modo per lenire in parte le sofferenze e i dolori da essa generati. Per aiutare quindi il corpo a respingere i sintomi, conviene iniziare la giornata nel modo giusto servendo alcuni di questi alimenti come prima colazione. Ciascuno di essi, che di seguito ci apprestiamo ad elencare, sono stati testati da esperti nutrizionisti, e i risultati positivi si sono ottenuti, proprio

per aiutare a tenere l'infiammazione a livelli più bassi e quindi alleviare i dolori articolari e la rigidità ossea. Prendendo ad esempio un po' di nocciole, oppure delle mandorle affettate, alcune noci tritate o il burro di arachidi, (a seconda di quale tipo di frutta secca si preferisce), e aggiungendoli ogni mattina alla farina d'avena magari con qualche noce di burro e spalmate su del pane tostato può essere un ottimo modo per aiutare le articolazioni a diventare più elastiche e meno dolorose. Lo scopo di utilizzare questi frutti secchi consiste nel fatto che sono ricchi di grassi monoinsaturi e omega-3 quindi potenti anti-infiammatori. Per il consumo, basta

attenersi ad una porzione (circa $\frac{1}{4}$ di tazza al giorno) in modo mantenere le calorie sotto controllo, visto che ne contengono un bel po'. Un must può tuttavia essere l'aggiunta di cioccolato, cospargendo magari un po' di cacao in polvere in una tazza di yogurt bianco, oppure aggiungerne un cucchiaino nel caffè o nel tè. Il cacao è, infatti, ricco di flavonoidi, ovvero sostanze chimiche vegetali i cui studi hanno dimostrato che sono in grado di ridurre l'infiammazione e favorire anche la coagulazione del sangue. Per il massimo beneficio, è preferibile usare il cacao amaro in polvere oppure il cioccolato fondente.

Le erbe: le migliori per la dieta anti-artrite

I sintomi dell'artrite possono impedire di svolgere le proprie attività quotidiane. Il dolore e il gonfiore (infiammazione) possono inoltre persistere nonostante l'intervento medico. Nel tentativo di ottenere sollievo e adottare un approccio del tutto naturale, più pazienti affetti da questa patologia sono quindi alla ricerca di rimedi erboristici. Certe erbe, infatti, possono avere delle proprietà anti-infiammatorie notevoli così come la capacità di ridurre il dolore in tutte le forme della malattia. Qui di seguito ne troviamo alcune davvero miracolose.

Aloe Vera

L'Aloe vera è una delle erbe più comunemente utilizzate nella medicina alternativa. Nota per le sue proprietà curative, è molto popolare per il trattamento di piccole abrasioni cutanee. Questo prodotto soprattutto può essere applicato localmente per lenire le articolazioni doloranti.

L'erba tra l'altro è disponibile in tutta la sua forma, quindi dalle singole foglie alla pianta intera.

La Boswellia

La Boswellia è lodato dai medici della medicina alternativa per le sue notevoli capacità anti-infiammatorie, e viene ricavata da piante originarie dell'India . Quest'erba tra l'altro è indicata per bloccare i leucotrieni ovvero sostanze che possono attaccare la salute delle articolazioni in alcune malattie autoimmuni, proprio come l'artrite reumatoide. La Boswellia è disponibile in forma di compresse, così come in creme.

L'Uncaria

L'Uncaria, meglio conosciuta come artiglio del gatto è un'altra erba anti-infiammatoria che può ridurre il gonfiore in presenza di artrite.

Quest'erba viene estratta da una vite tropicale, e il suo utilizzo risale addirittura alla civiltà Inca.

Tradizionalmente, l'artiglio del gatto viene utilizzato per stimolare il sistema immunitario. Negli ultimi anni, i poteri della pianta sono stati provati nello specifico e con eccellenti risultati per combattere artrite.

L'Eucalipto

Come l'aloë vera, l'eucalipto è ampiamente disponibile in tutti i mercati occidentali, ed è possibile utilizzato per via orale, come olio per massaggi, e persino per cucinare, quindi ideale da inserire in una dieta specifica come quella

anti-artrite. Gli oli topici si estraggono principalmente dalle foglie che contengono i tannini vegetali, ideali per ridurre il gonfiore e il dolore risultante dall'artrite cause. Nei cibi serve a condire quelli a base di aceto, e quando la dieta non prevede l'uso di questo derivato del vino, lo sostituisce

degnamente dal punto di vista del gusto.

Lo Zenzero

Si può anche avere lo zenzero nell'armadietto delle spezie per la cucina ma questa erba è anche ideale come medicina alternativa. I composti che danno allo zenzero il suo sapore forte, sono gli stessi che hanno proprietà anti-infiammatorie. Le ricerche hanno, infatti, evidenziato che serve a ridurre il gonfiore e quindi si può tranquillamente aggiungere ai cibi previsti dalla dieta anti -artrite per renderli più appetibili.

Il Tè verde

Il tè verde è una delle bevande più popolari al mondo, e viene utilizzato moltissimo come coadiuvante per ridurre l'infiammazione nel corpo. Il tè verde può dunque benissimo essere usato durante una dieta per trattare l'artrite e la relativa infiammazione. In uno studio del 2010 si è scoperto che il tè verde aiuta sia i pazienti con l'artrite reumatoide che con l'osteoartrite.

La curcuma

Utilizzata in cucina per preparare il curry, la curcuma è una polvere dal colore giallo, estratto dall'omonima pianta da fiore. A differenza di altri tipi di erbe, si è scoperto che la curcuma può funzionare moltissimo nella lotta contro il dolore alle articolazioni quando viene assunto per via orale. Recenti studi di laboratorio effettuati sui ratti hanno anche scoperto che questa erba è addirittura in grado di rallentare la progressione dell'artrite reumatoide.

Il rosmarino

Originario delle regioni mediterranee, il rosmarino è una delle erbe più comuni che si trovano in un portaspezie, e per una serie di buone ragioni; infatti, non solo perché ha un sapore meraviglioso e un eccellente aroma, ma offre anche tantissime proprietà benefiche ai fini della salute, se regolarmente aggiunto alla nostra dieta . quindi ideale per condire minestre, sughi, stufati, arrosti, e fare dei ripieni. Anche se piccole quantità, come quelli utilizzati per aromatizzare i cibi non sono in genere considerati abbastanza grandi per avere un effetto importante sul corpo, regolare l'aggiunta delle foglie al cibo consente

al corpo di trarre i benefici accumulati dai composti organici e dalle sostanze fitochimiche unici presenti nelle foglie. Uno dei principali motivi per cui si consiglia di impiegarlo consiste nel fatto che viene considerato ideale per migliorare la memoria e contribuire ad aumentare l'intelligenza. Mentre molte di tali affermazioni sono ancora in fase di studio, i suoi effetti sul cervello indicano invece con certezza che aiuta a mantenere la mente sveglia e giovane. In questo stesso spirito, il rosmarino è stato collegato a stimolare l'attività cognitiva nei pazienti anziani, così come coloro che soffrono di disturbi cognitivi più acuti, come ad esempio l'Alzheimer o forma più lieve comunemente definita

demenza senile. L'aroma del rosmarino da solo è stato collegato anche per quanto riguarda altri fattori come ad esempio per migliorare l'umore, quindi in grado di aprire la mente e alleviare lo stress in soggetti ansiosi, stressati o con cronici squilibri ormonali. I componenti attivi del rosmarino sono soprattutto degli eccellenti antiossidanti, anti-infiammatori e anti-cancerogeni. Questo rappresenta un tridente contro molte malattie che potrebbero minacciare il sistema immunitario o danneggiare l'integrità del corpo. I composti antiossidanti formano una linea secondaria di difesa dietro il sistema immunitario naturale del corpo, e il rosmarino contiene una quantità

significativa di quei potenti composti, tra cui l'acido rosmarinico, quelli caffeicolo, betulinico, e l'acido carnosico.

Il sistema immunitario generale aumenta in modo impressionante grazie alla quantità di rosmarino che si assume, il che specificatamente lo rende potente contro le infezioni batteriche, in particolare quelle dello stomaco. Il batterio *H. pylori* è, infatti, un agente patogeno molto comune e pericoloso e che può causare ulcere allo stomaco, ma il rosmarino ha dimostrato di prevenirne la sua crescita se consumato in modo costante. I suoi effetti anti-infiammatori e stimolanti spiegano in gran parte il motivo per cui l'aggiunta di rosmarino

nella dieta settimanale può rapidamente aiutare a regolare i movimenti intestinali e rendere sano e funzionale l'intero sistema gastrointestinale. Come una sostanza analgesica, il rosmarino è stato anche elaborato da alcuni brand farmaceutici per creare sostanze topiche (pasta o unguento), ideali per lenire dolori locali ed infiammazioni della cute. Quando invece viene consumato per via orale, il rosmarino agisce come un antidolorifico in quanto è in grado di raggiungere i punti più nascosti del corpo, quindi è ideale per combattere il mal di testa e i dolori ad esso associati. In effetti, uno degli usi più popolari del rosmarino è proprio specifico per il trattamento delle emicranie.

L'applicazione di un decotto o semplicemente annusando l'aroma di rosmarino è stato in tal senso definito un toccasana per ridurre i sintomi. In assoluto la funzione più importante del rosmarino è dettata dal fatto che agisce come un agente anti-infiammatorio nel corpo. Il Carnosolo e l'acido carnosico sono due composti antiossidanti e anti-infiammatori molto potenti che si trovano nella pianta, e che sono stati ritenuto idonei per ridurre l'infiammazione dei muscoli, dei vasi sanguigni, e delle articolazioni. Questi risultati benefici rendono il rosmarino un trattamento efficace per molte altre patologie come ad esempio pressione arteriosa, gotta e artrite reumatoide.

L'Aglio

L'aglio, dal nome latino *Allium sativum*, appartiene alla famiglia delle Alliaceae e che comprende anche cipolla, scalogno e porro. L'aglio è stato utilizzato nel corso della storia sia per scopi medicinali che come spezia. Il bulbo è diviso in sezioni chiamate chiodi di garofano. Oggi l'aglio dai medici di ogni categoria viene definito un supplemento ideale per migliorare la salute. L'aglio, infatti, promuove il benessere del cuore e del sistema immunitario e contiene tantissimi antiossidanti che aiutano a mantenere attiva e fluida il sangue favorendone quindi la corretta circolazione nei vasi.

Uno dei più potenti effetti benefici per la salute che riguardano aglio includono la possibilità di migliorare l'attività delle cellule immunitarie del corpo, ed è per questo motivo che associazioni mondiali per la ricerca sul cancro lo prendono in seria considerazione per cercare la soluzione definitiva per risolvere questa terribile e letale malattia. Un altro vantaggio dell'aglio è che aiuta a regolare la pressione sanguigna del corpo, quindi, se si hanno problemi con la pressione bassa o alta, l'aglio può aiutare a bilanciarla. L'aglio inoltre aiuta a rafforzare le difese del corpo contro le allergie; serve a sciogliere la placca dalle pareti delle arterie; aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue;

ed è la scelta migliore per uccidere ed espellere i parassiti come i vermi perno dal corpo umano. In aggiunta a tutti questi benefici per la salute, l'aglio è anche ricco di vitamine e sostanze nutritive. Alcuni di questi includono proteine, potassio, vitamine A, B, B2 e C, calcio, zinco e molti altri. Oggi, sappiamo dunque che l'aglio è un'erba eccellente per la creazione e il mantenimento della salute generale, ma è importante aggiungere che è un naturale e potente antibiotico, in quanto efficace contro i batteri tossici, virus e funghi. Disponibile in pillole, capsule, liquidi e spicchi crudi, l'aglio è uno delle erbe più popolari che oggi sono in circolazione.

Il Basilico

Il basilico è una pianta altamente fragrante le cui foglie sono utilizzate come erba per il condimento di diversi tipi di alimenti. Il basilico è diventato una delle erbe più utilizzate in cucina poiché consente ad esempio di preparare un gustosissimo pesto. A riguardo di questa ricetta, di proposito ci soffermiamo su di essa poiché come vedremo in seguito, essendo la pianta ideale per combattere la malattia dell'artrite reumatoide, usarlo spesso nella dieta specifica, serve veramente molto per lenirne le sofferenze. La preparazione dunque avviene, come ci hanno insegnato i genovesi, in un

mortaio di terracotta dove in contemporanea si sminuzzano anche aglio, pinoli, parmigiano e con l'aggiunta di olio extravergine d'oliva. Una volta preparato, il pesto va conservato in frigo in un barattolo di vetro, e all'occorrenza serve tantissimo a chi fa le diete magari per guarnire una fetta di pane integrale se la pasta in quel momento (o del tutto) è out. Per quanto riguarda la struttura morfologica, vale la pena aggiungere che il basilico si presenta con delle foglie rotonde spesso a punta. Esse sono di colore verde, anche se alcune varietà presentano accenni di rosso o viola. Il basilico assomiglia moltissimo alla menta piperita, il che non è sorprendente dal

momento che entrambi appartengono alla stessa famiglia. Il nome scientifico per il basilico è *Ocimum basilicum*. La componente di eugenolo presente negli oli volatili del basilico è stata per anni oggetto di studio approfondito, poiché questa sostanza può bloccare l'attività di un enzima chiamato ciclo ossigenasi del corpo (COX). Questo effetto dell'enzima, qualifica il basilico come un grandissimo alimento antinfiammatorio in grado quindi di fornire importanti benefici e sollievo sintomatico alle persone con problemi di salute, come quelle generate dall'artrite reumatoide o da altre malattie intestinali. Analizzare e descrivere questa pianta, ci è sembrato dunque doveroso, poiché essendo il

tema centrale dell'e-book incentrato proprio sull'artrite reumatoide, non potevamo esimerci di aggiungerla tra quelle che offrono le migliori soluzioni naturali per combatterla. Per quanto riguarda l'uso del basilico in una dieta specifica per la suddetta patologia, possiamo dire che usare le sue foglie fresche e tritate, non significa solo creare del pesto, ma è importante sapere che ad esempio su alcune fette di pomodoro e mozzarella tanto per citare questa tradizionale e deliziosa insalata colorata e comunemente detta caprese, oltre al sapore si può godere in pieno delle sue proprietà benefiche visto che non ci sono limiti nel consumarlo. L'aggiunta di basilico su frittture, in

particolare quelle che includono melanzane, cavoli, peperoncino, tofu e anacardi serve a dare loro un tocco in più tipico della cucina asiatica. Per chi invece pratica una dieta di tipo vegetariana, del resto proprio ideale per i soggetti affetti da artrite reumatoide, è importante sapere che una purea di basilico, insieme ad olio d'oliva e cipolle centrifugata in un robot da cucina o un comune frullatore diventa un condimento ideale per condire ogni tipo di zuppa specie quelle che contengono pomodori. Infine per gli amanti delle tisane e soprattutto per coloro che praticano una dieta vegetariana, come più volte detto ideale per i soggetti affetti da artrite reumatoide

infiammatoria, non c'è niente di meglio che godersi una calda e tonificante tazza di tè al basilico, infondendo le foglie in acqua bollente per circa otto minuti, dopodiché zuccherarle eventualmente con del miele.

Il prezzemolo

Per concludere il nostro e-book, ecco ultima spezia, che per i suoi effetti benefici, può considerarsi ideale per i soggetti che lamentano l'artrite reumatoide infiammatoria. Si tratta infatti del prezzemolo, ovvero una ricca fonte di antiossidanti nutrienti come ad esempio i flavonoidi che si trovano in abbondanza e sono soprattutto la luteolina, che ha dimostrato di funzionare come antiossidante in quanto si combina con delle molecole altamente reattive e contenenti ossigeno, che aiutano a prevenire danni alle cellule. Inoltre, gli estratti di prezzemolo sono

stati oggetto di studio ed in particolare sugli animali, per constatare l'effettiva capacità di antiossidante del sangue. Oltre agli oli e ai flavonoidi, il prezzemolo è anche un'ottima fonte di vitamina C e di vitamina A, ed in particolare di pro-vitamina A ovvero quella che contiene la beta-carotene. La vitamina C ha molte funzioni diverse; infatti, è antiossidante, idrosolubile nel corpo, e rende innocui i radicali liberi che altrimenti potrebbero risultare pericolosi in tutte le zone corporee. Alti livelli di radicali liberi contribuiscono inoltre allo sviluppo e alla progressione di una grande varietà di malattie, compresa l'arteriosclerosi, il cancro del colon, il diabete e alcune forme d'asma.

Queste descrizioni potrebbero spiegare perché le persone che consumano delle quantità elevate di alimenti contenenti la vitamina C hanno ridotto i rischi per tutte queste condizioni. Il Beta-carotene, già citato in precedenza, è invece un altro importante antiossidante presente nel prezzemolo e funziona nelle zone liposolubili del corpo. Le diete con dei cibi ricchi di beta-carotene, sono anche associate ad un ridotto rischio per lo sviluppo e la progressione di diverse malattie. Consumare quindi del prezzemolo, significa non solo apportare gusto a cibi che possono apparire poco saporiti in presenza di alcune diete, come ad esempio insalate di verdure, di riso o anche piatti a base di carne e

pesce, ma soprattutto garantire sostanze lenitive in presenza di malattie come l'artrite reumatoide. A margine di quanto sin qui descritto, a proposito del prezzemolo, possiamo dunque concludere questo e-book inserendolo senza alcuna esitazione tra le migliori spezie considerate ideali per combattere adeguatamente questa malattia che interessa le articolazioni e le infiammazioni ad essa correlate, che quando si manifestano creano tantissimi disagi alle persone (spesso molto giovani), rendendogli la vita quotidiana difficile da gestire.