

Idealna prehrana protiv reumatoidnog artritisa

U drugom dijelu temata o [reumatoidnom artritisu](#), dr. med. Ksenija Krajina Pokupec za sve one koji imaju probleme s ovom bolešću, složila je jelovnike i popis namirnica koji ublažavaju simptome

Ispitivanjem su otkrivene namirnice s protuupalnim djelovanjem pa ih obavezno uključite u prehranu: **maslinovo ulje, češnjak, bademi, voće i povrće, riba, curry začini i kurkuma, đumbir, vitamini A, D, E, C, B6, željezo, beta karoten i cink te mnoge vrste ljekovitog bilja.**

Jedan od najuspješnijih bioloških tretmana R. A. je **terapija sirovim krumpirom**. Uzmite jedan dobro oprani, neoguljeni krumpir, narežite na kriške i stavite u čašu. Napunite čašu hladnom vodom, poklopite i ostavite preko noći. Ujutro natašte popijte samo vodu.

Jabučni ocat - podsjećam vas na isprobani i dokazani narodni recept uporabe jabučnog octa u terapiji R. A.: dvije žličice jabučnog octa i 1 žličicu meda otopiti u 2 dl vode. Promiješati i piti 3x tjedno, neovisno o obrocima.

Zob - ljekovita biljka koja pomaže kod R.A. Naime, zobenu slamu - *Avena stramentum* - preporučam za kupke kod išijalgija i reumatskih tegoba. Ujedno pijte i čaj od zobi koji će svojim diuretskim djelovanjem i poticanjem cirkulacije izbaciti štetne tvari iz organizma. Zob je izvrsno sredstvo za jačanje živčanog sustava, podiže raspoloženje. Sjeme sadrži najviše cinka u biljnom svijetu, vitamine E i B te željezo, pospješuje probavu, a štiti i želučanu sluznicu te će uspješno smiriti gastritis zbog uzimanja većih količina sintetskih lijekova (tableta, kapsula). Regulira i kolesterol tj. povišene masnoće u krvi.

Jelovnici protiv reumatoidnog artritisa

DORUČAK 1 - na maslinovom ulju pirjati luk i gljive, dodati bjelanjke i ispeći kajganu. Servirati uz masline ili šparoge. Popiti čašu soka od borovnice (bez šećera jer su već prirodno slatke).

DORUČAK 2 - u zdjelicu narezati malo banane, breskve, kivija i ananasa, dodati malo

badema i zobene pahuljice. Preliti jogurtom i žlicom meda te posuti cimetom. Popiti čašu soka od ananasa.

RUČAK 1 - u veću posudu staviti u vodu pileću kocku za juhu, narezana pileća prsa, 1/2 narezane glavice zelja, 1 mrkvu, celer, peršin, korabu i 3 listića ljupčaca. Skuhati i zakuhati bijelom rižom. Popiti šalicu toplog čaja npr. od stolisnika.

RUČAK 2 - brancina ili skušu staviti preko noći u marinadu limuna, soli, peršina, češnjaka, ružmarina i maslinovog ulja. Peći u tavici i servirati s blitvom, češnjakom i krumpirom. Popiti sok od kupine ili čaj.

RUČAK 3 - ispeći svinjske kotlete s malo soli i papra. Staviti na pladanj i preliti smjesom: 1 očišćenu jabuku, šljive i sok od jabuke dinstati dok ne omekša u kašu. Servirati uz pečene šampinjone, zelenu salatu i čaj od mente i komorača.

VEČERA 1 - pripremite salatu od narezane dvije naranče, jednog grejpa i kivija i malo narezane svježe metvice. Sve promiješajte u zdjeli u kojoj je već pripremljena i usitnjena zelena salata.

VEČERA 2 - skuhati palentu i servirati s umakom: 1 velika rajčica, 1/2 luka, 2 srdele, 1 žlica svježeg narezanog bosiljka, sok od 1 limuna, malo soli i papra. Uz to prije spavanja popiti šalicu čaja s vašim kapima protiv reume.

VEČERA 3 - pizza od integranog brašna s nadjevom od sira, špinata, tikvica, češnjaka i maslina. Posuti parmezanom. Ili u posudi pomiješati curry začim s limunovim sokom i jogurtom. U tu smjesu umočiti pileće filete a zatim u mekinje. Peći u pećnici oko 40 minuta. Uz to servirati restani krumpir s lukom i crvenom paprikom (može i čili papričica).

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.