

# Nieuwsbrief

## Natuurgeneespraktijk

### Mariëlle van der Eem

September 2020

#### WAT IS ARTROSE?

Artrose is een achteruitgang van de kwaliteit van het kraakbeen in gewrichten. Het kraakbeen wordt dunner, zachter en brokkelig. Kraakbeen zelf bevat geen zenuwen, dus doet in eerste instantie geen pijn. Toch komt pijn bij artrose wel voor. Dit komt door andere veranderingen die optreden binnen en buiten het gewricht als gevolg van de veranderingen van het kraakbeen.

Op het bot direct onder het kraakbeen ontstaan door de veranderde druk knobbels, ook treedt er vaak een ontsteking op van de slijmvlieslaag in een gewricht. Ook de zenuwen in het gewricht kunnen door artrose veranderen, waardoor pijn ontstaat. Het komt ook regelmatig voor dat de spieren rondom het gewricht verzwakken.

Artrose kan in alle gewrichten optreden, maar er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt, zoals knieën, heupen, de nek en onderrug, de vingers, de duim en de grote teen.

Helaas heeft meer dan 1 miljoen mensen in Nederland een vorm van artrose.\*

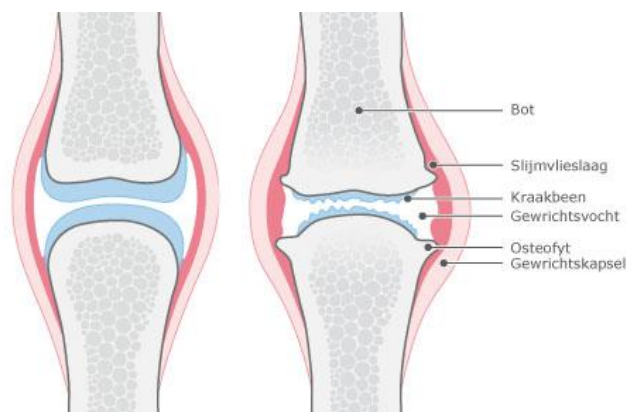
#### ARTROSE EN VOEDINGSADVIEZEN

Gezonde voeding is ook bij artrose heel belangrijk. Voeding dat ontstekingsprocessen bevorderen in het lichaam kun je het beste mijden. Ook verzuring speelt een rol bij klachten.

- Eet weinig tot geen rood vlees
- Wees matig met zout
- Wees matig met cafeïne (koffie, zwarte thee)
- Verminder het gebruik van nachtschadegewassen, zoals aardappelen, tomaten, paprika's en aubergines)
- Neem zo min mogelijk suiker (geraffineerde koolhydraten)
- Drink GEEN melk (melk bevat fosfaten, dat calcium juist afbreekt)
- Let op een goede zuur-basen balans
- Gebruik kruiden in de voeding (zoals kurkuma, gember, knoflook)

- Eet zwavelrijke en kiezelzuurrijke producten, zoals spirulina, paranoten, kip, eieren en vis
- Geen light-frisdranken en vruchtensappen (uit pak) drinken
- Gebruik roomboter of kokosolie in plaats van margarine en bak- en braadboter
- Drink voldoende water en (groene) thee

Ook dagelijks bewegen is goed, omdat dit de gewrichten zoveel mogelijk soepel houdt. Houd rekening met minimaal 1 uur per dag bewegen, liefst in de buitenlucht.



#### VOETREFLEXBEHANDELINGEN BIJ ARTROSE

Bij voetreflexbehandelingen worden de pijnlijke zones behandeld, maar wordt ook rekening gehouden met de relaties tussen de verschillende organen en systemen in het lichaam.

In mijn praktijk merken de cliënten met artrose een verbetering van de klachten en een verbetering van de kwaliteit van leven.

#### VOEDINGSSUPPLEMENTEN BIJ ARTROSE

In mijn praktijk kun je een uitgebreid advies krijgen over de behandeling van artrose, waarbij precies uitgelegd staat wat je wanneer moet gebruiken om de klachten te verminderen.

Supplementen die hier onder andere in genoemd staan zijn:

- Multivitamine: als basis van alle supplementen en om er voor te zorgen dat er geen tekorten ontstaan
- Visolie: om de ontsteking in het gewricht af te remmen en de soepelheid te verbeteren
- Vitamine D3: zorgt voor een goede conditie van botten en gewrichten

Naast deze supplementen is er nog een heel belangrijk supplement, namelijk

- Groenlipmossel: naast omega-3 dat ontstekingsremmend werkt, bevat dit ook furaanvetzuur, dat ook een ontstekingsremmende werking heeft en glucosaminoglycanen, zoals glucosamine en chondroïtine dat het kraakbeen helpt herstellen

Groenlipmossel heeft een aanlooptijd om te gaan werken, daarom dient het minimaal 80 dagen gebruikt te worden. Daarna wordt het effect echt goed merkbaar. De beweeglijkheid verbetert en de pijn neemt af.



Supplementen kun je met korting bestellen bij Vitals.nl met de code **natuurgeneespraktijk**.

## MEER WETEN?

Wil je meer weten over hoe je artrose het beste kunt aanpakken? Maak dan een afspraak voor een voetreflexbehandeling. Je ontvangt dan ook het (gratis) behandelplan met leefstijladviezen en een omschrijving van de supplementen en hoe deze het beste kunt gebruiken zodat ze bij jouw klachten helpen.

Mail naar: [info@natuurgeneespraktijk.nl](mailto:info@natuurgeneespraktijk.nl) of stuur een app naar: 06-29597966.

Je kunt mij ook bellen op maandag- of woensdagavond tel.nr.: 0251-201649 tijdens het telefonisch spreekuur.

## AGENDA

Op Facebook plaats ik regelmatig afzeggingen, zodat je daar op kunt reageren met een mailtje of appje.

Ook kun je op Facebook nieuws, weetjes, acties en kortingen vinden, dus houdt deze pagina in de gaten: [www.facebook.com/natuurgeneespraktijk](http://www.facebook.com/natuurgeneespraktijk)

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 voor het stellen van vragen, het maken of verzetten van afspraken of voor informatie over producten.

\* Bron: [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl),

## Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23  
Beverwijk

[www.natuurgeneespraktijk.nl](http://www.natuurgeneespraktijk.nl)  
tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838

