



## Artrose aan de vingers

Gewrichtsslijtage (ofwel artrose) aan de vingers komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Kenmerkend zijn de uitsteeksels die vaak een lichte afwijkende stand krijgen. De gewrichten worden in hun geheel wat dikker. Bij de overgang van de duimbal aan de pols ontstaat vaak als eerste pijn. Dit leidt vaak tot misvorming, terwijl het middenhandsbeentje uit de oorspronkelijke positie glijdt. Vingerartrose is vooral in de eerste maanden pijnlijk, als door afgeschuurd kraakbeen stootsgewijs ontstekingen met rood wordende zwellingen ontstaan. Later zijn de gewrichten alleen nog pijnlijk als ze belast worden.

Artrose aan de vingers kan men op twee manieren behandelen:

- Uitwendig
- Inwendig

### Behandeling uitwendig

Om artrose aan de vingers specifiek te doen verhelpen is het gebruik van een goede gel zeer aan te raden. Waarom een gel? De gewrichten van de vingers zitten direct onder de oppervlakte van de huid. Wanneer men een gel heeft die snel door de huid dringt zal dit direct tot resultaat lijden.

Wanneer voldoet een gel tegen artrose aan de vingers?

1. De gel moet door de huid kunnen dringen
  2. De basisstof moet als transporteur van de werkzame stoffen kunnen dienen
  3. Het moet werkzame stoffen bevatten om gewrichten te herstellen
  4. De werkzame stoffen moeten pijn en ontstekingen tegengaan
- Organisch silicium is een basisstof die snel door de huid dringt.
  - Organisch silicium is een goede transporteur voor andere werkzame stoffen.
  - Glucosamine en chondroïtine zijn werkzame stoffen om het kraakbeen te herstellen.
  - MSM is een werkzame stof tegen ontstekingen en pijn.

Een smeerbare oplossing voor uitwendig gebruik die voldoet aan bovenstaande criteria is GlucoSil gel van Vitakruid.

### Behandeling inwendig

Voor een inwendige behandeling bij artrose aan de vingers vanuit de orthomoleculaire geneeskunde gelden dezelfde principes als bij artrose aan de knie. Glucosamine- en Chondroïtinesulfaat zijn zinvol bij het herstel van slijtage van het kraakbeen in de vingers. Een goed supplement dient als aanbeveling langer dan zes maanden te worden gebruikt. Glucosamine- en chondroïtinesulfaat stimuleren de opbouw van nieuw kraakbeen en gaan de afbraak van kraakbeen tegen. Deze stoffen beschermen bestaand kraakbeen en de smering. Ze dienen in hoge dosis te worden genomen. (1500 – 2000 mg). Glucosamine en chondroïtine kan men het beste innemen in de verhouding 4:3.

Organisch silicium in een drinkbare oplossing kan zinvol zijn om kalkafzettingen bij de gewrichten tegen te gaan. Deze kalkafzettingen kan men herkennen aan de dikkere knokkels en vergroeiingen aan de gewrichten. Vitamine C is onmisbaar bij de vorming van bouwstoffen van het kraakbeen, zoals de proteoglycanen. Vitamine C gaat ook de schade tegen die door de vrije radicalen ontstaat.

Een andere belangrijke stof voor herstel van weefsel is MSM (methyl sulfonyl methaan). Het heeft een ontstekingsremmende eigenschap en zorgt voor pijnvermindering. MSM is een organisch gebonden zwavel en verbetert het zuurstoftransport, ontgift het lichaam en geeft meer energie.

MSM wordt veel in weefsel gevonden van haren, botten, huid en spieren waardoor het lichaam deze stof in grote hoeveelheden nodig heeft. MSM heeft veel gezondheidsbevorderende eigenschappen en is veilig in gebruik.

Een mens heeft een dagdosering van minimaal 3000 mg MSM nodig om de pijnstillende werking te ervaren en de ontstekingen te laten afnemen. MSM is op deze manier een goed alternatief voor reguliere pijnstillers.

Samenvatting:

Een effectieve en natuurlijke manier om artrose aan de vingers te bestrijden is om de aandoening zowel inwendig als uitwendig te bestrijden.

Voor uitwendig gebruik is aan te raden: Een huidgel op basis van organisch silicium.

Voor inwendig gebruik is aan te raden: Een voedingssupplement in een granulaatvorm zoals Atrimove.

Atrimove voorziet in de juiste dagdosering.

Een goed behandelplan voor slijtage aan de vingers zal voor een optimaal resultaat een consequente aanpak vragen.

### **Artrose aan de heup**

Artrose aan de heup is een vervelende degeneratieve gewrichtsaandoening. Ook jonge mensen kunnen lijden aan heupartrose door aangeboren misvormingen in het heupgewricht. Heupdysplasie is een aangeboren afwijking van de heupkop en de heupkom, met als resultaat dat de belastingdruk te groot wordt waardoor artrose, ofwel gewrichtsslijtage ontstaat.

Een beenlengte verschil of overgewicht kunnen andere oorzaken zijn. (voor beenlengteverschil kan RefleX-Zwolle u helpen middels de dorn behandeling) Het gewone verouderingsproces is natuurlijk ook vaak de oorzaak van slijtage aan de heup. De klacht bij heupartrose is pijn in het heupgebied tot en met de lies, vaak met een uitstraling naar het bovenbeen en de knie, zodat er niet zelden wordt gedacht aan een aandoening in het kniegewricht. Pijn aan de zijkant van de heup in de pees-aanhechting komt vaak voor. Ook bij uitstraling in de lies moet men denken aan heupartrose.

Heupartrose wordt gekenmerkt door pijn, stijfheid en functieverlies. Artrose begint met een afwijking in de cellen waarin de bestanddelen van kraakbeen zoals het collageen en proteoglycanen worden gemaakt. Proteoglycanen zijn stoffen die voor de veerkracht van het kraakbeen zorgen. Deze afwijking kan beginnen met kleine scheurtjes en het afbreken of verdwijnen van kraakbeen. Uiteindelijk wordt het oppervlak van het gewrichtskraakbeen ruw waardoor het gewricht niet meer soepel kan bewegen.

Een goed behandelplan voor slijtage aan de heup zal voor een optimaal resultaat een holistische aanpak vragen.

Dit zou kunnen betekenen:

1. het inzetten van natuurlijke pijnstillers en ontstekingsremmers
2. het inzetten van kraakbeenherstellende producten
3. het inzetten van voedingssupplementen
4. een goed individueel voedingsplan, gemaakt door een deskundige
5. de zuur/base balans herstellen en het tegengaan van vrije radicalen schade

Bepaalde voedingsmiddelen en -supplementen verzachten de pijn en verminderen de ontsteking. In combinatie met aangepaste lichaamsbeweging zal dit effect nog sterker worden.

1. Pijn: Om de pijn te verzachten zonder schadelijke pijnstillers te gebruiken is de stof MSM met een dagdosering van 3000 mg een handig vervangmiddel. MSM is een lichaamseigen stof die niet schadelijk is en toch een pijnstillende werking heeft.
2. Kraakbeen herstellen: Om de functie van het kraakbeen te herstellen zijn de stoffen Glucosamine en Chondroïtine de aangewezen producten. Deze zorgen voor het herstel van het gewricht door de afbreuk van kraakbeen tegen te gaan en de opbouw van kraakbeen te bevorderen. Gemiddeld is een dosering van 1750 mg elementaire glucosamine en 1500 mg chondroïtine per dag nodig. In de verhouding 4:3.
3. Voedingssupplementen die men extra kan inzetten zijn gebufferde vitamine C, Vitamine B6, mangaan, magnesium en calcium
4. Voedingsplan: Indien gewrichtsklachten gepaard gaan met overgewicht zal er een goed voedingsplan gemaakt kunnen worden aan de hand van bloedwaarden dat gericht is op gewichtsvermindering zodat de gewrichten minder belast worden.
5. De zuur base balans herstelt men door aanpassing in de voeding zoals meer groente en fruit en weinig vleesproducten. Super Greens van Vitakruid gaat vrije radicalen tegen en herstelt de zuur base balans. Meer bewegen en een optimale darmflora is ook belangrijk om een goede zuur/base balans te realiseren.

Orthomoleculaire geneeskunde is genezen met behulp van extra voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen zijn veelal vitamines, mineralen, vetzuren en aminozuren. Deze voedingssupplementen zijn verwerkt in poeder (granulaat), pillen of capsules. Om een bepaalde dagdosering te behalen die nodig is om effectief te zijn kan men meestal het beste een poeder kiezen.

Concluderend

Slijtage aan de heup is behandelbaar met natuurlijke middelen, mits langdurig en consequent wordt gedaan. De doseringen hierbij zijn belangrijk. Atrimove van Vitakruid voorziet in de juiste dagdosering en is makkelijk in te nemen door de poeder op te lossen in water. Dieetaanpassingen met een extra visolie forte en lichamelijke oefeningen zijn wenselijk.

## **Artrose aan de knie**

Artrose aan de knie komt veel voor. Geen wonder: we worden steeds ouder, bewegen te weinig en hebben steeds vaker overgewicht. Het kniegewricht is daar zeer gevoelig voor. Op den duur wordt het laagje kraakbeen steeds ruwer en dunner. Bij iedereen ouder dan 60 jaar of bij mensen met overgewicht zijn op röntgenbeelden gewrichtsafwijkingen te zien.

Niet altijd hebben mensen er last van maar meestal worden de knieën pijnlijk of ervaart men stijfheid bij het opstaan of traplopen.

Pijnlijke knieën zijn een enorme hinder in de bewegingsvrijheid. Het gewrichtskraakbeen bestaat uit collageen, water en proteoglycanen met daarin de kraakbeencellen. Als het kraakbeen in goede conditie is fungeert dit als een stootkussen tussen beide delen van de gewrichten. Dit kraakbeen is spiegelglad en wordt vochtig en glad gehouden door een smeermiddel in het gewricht. Hierdoor kunnen de botten gemakkelijk over elkaar heen bewegen en kunnen wij ons lichaam bewegen zonder dat de botten beschadigd raken. Om het vochtige smeermiddel te behouden hebben we glucosamine en chondroïtine nodig. Met deze stoffen behouden we de structuur en de opbouw van het kraakbeen mits met een voldoende dosering en langdurig wordt ingenomen.

Gelukkig valt er veel te doen om de pijn te verminderen, de ontstekingen te remmen en de functie van het kraakbeen weer te herstellen zonder het slikken van medicijnen. Met gewone natuurlijke middelen in de goede verhoudingen en dosering kan men een positief resultaat verwachten. De slijtage is niet van de ene op de andere dag ontstaan en zal ook niet direct van de ene op andere dag weer weg zijn. Het is dus van essentieel belang dat u de voedingssupplementen langdurig en consequent gaat gebruiken en dat u goed let op de samenstelling van het product.

Glucosamine- en Chondroïtinesulfaat zijn heel zinvol bij het herstel van slijtage in de knie. Een goed supplement dient als aanbeveling zeker langer dan 6 maanden te worden gebruikt. Glucosamine- en chondroïtinesulfaat zijn beide suikerverbindingen die de afbraak van kraakbeen verminderen en de opbouw van nieuw kraakbeen stimuleren. Ze beschermen bestaand kraakbeen en de smering. Ze dienen in hoge dosis te worden ingenomen. (1500 – 2000 mg) Deze stoffen kan men het beste innemen in de verhouding 4:3.

Vitamine C is onmisbaar bij de kraakbeenvorming en is nodig voor het overdragen van sulfaatgroepen bij de vorming van proteoglycanen. Vitamine C remt de lysosomen enzymen, die kraakbeen afbreken, af en gaat de vorming van vrijradicalen tegen.

### **Natuurlijke pijnbestrijding**

Een andere belangrijke stof voor herstel van weefsel is MSM (methyl sulfonyl methaan). Het heeft een ontstekingsremmende eigenschap en zorgt voor pijnvermindering. MSM is een organisch gebonden zwavel en verbetert het zuurstoftransport, ontgift het lichaam en geeft meer energie.

Laten we nog even een aantal belangrijke eigenschappen van MSM op een rijtje zetten:

- MSM is een natuurlijke pijnstiller: het blokkeert de doorgifte van pijnprikkels. Het is de veiligste en meest effectieve pijnstiller bij chronische pijnklachten is die we kennen.
- MSM speelt een belangrijke rol bij het gezond functioneren van het lichaam doordat het de doorlaatbaarheid van de celwand verbetert. Hierdoor kunnen voedingsstoffen en vocht vrijelijk worden getransporteerd en kunnen gifstoffen beter worden afgevoerd. Dit is ook belangrijk voor de opname van vitamines en andere voedingsstoffen.
- MSM bevordert de ontspanning van spieren. Vooral bij chronische pijnen kunnen klachten worden veroorzaakt door verkrampde spieren.
- MSM heeft krachtige ontstekingsremmende eigenschappen. Ontstekingen kunnen druk uitoefenen op zenuwen en weefsels en daardoor de pijn verergeren.
- MSM verbetert de regulering van de vorming van immuuncomplexen. Het afweersysteem wordt genormaliseerd door de regulering van de prostaglandinestofwisseling.
- MSM levert de zwavel die nodig is voor de wederopbouw van het kraakbeen. Bij artrose blijkt de zwavelconcentratie eerder te zijn ten opzichte van gezond kraakbeen.

MSM wordt veel in weefsel gevonden van haren, botten, huid en spieren waardoor het lichaam deze stof in grote hoeveelheden nodig heeft. MSM is een goed alternatief voor reguliere pijnstillers. Een dagdosering van minimaal 3000 mg is nodig om pijn te blokkeren en ontstekingen te remmen.

### Samenvatting

Recentelijk onderzoek heeft aangetoond dat MSM, glucosamine en chondroïtine in combinatie nog sterker zijn dan afzonderlijk. Belangrijk is de juiste verhouding tussen glucosamine en chondroïtine en een voldoende dagdosering. Wanneer men ongeveer 60 kg weegt is een dagdosering van 1500 mg glucosamine en 1200 mg chondroïtine voldoende. Bij een lichaamsgewicht boven de 60 kg wordt aangeraden een dagdosering van 1750 mg glucosamine en 1500 mg chondroïtine te gebruiken. Chondroïtine is een dure grondstof. Dit is de reden dat veel producenten te weinig chondroïtine verwerken in hun combinatieproduct. Om pijn, stijfheid en ontstekingen tegen te gaan heeft u een dagdosering van minimaal 3000 mg MSM nodig. Een goed behandelplan voor slijtage aan de knie zal voor een optimaal resultaat een consequente aanpak vragen.

Dit betekent:

- het consequent innemen van een goed voedingssupplement met de juiste dosering.
- het slikken van minimaal 3000 mg MSM om pijn, stijfheid of ontstekingen te bestrijden
- het aanpassen van voeding: minder vlees, meer vis of visoliecapsules

### Artrose

Artrose is slijtage in de gewrichten. Een gewricht wordt in de regel gevormd door twee botstukken waarvan de uiteinden zijn bekleed met kraakbeen. Dit kraakbeen is een spiegelglad weefsel, dat samen met het vocht dat in het gewricht wordt aangemaakt een soepele beweging mogelijk maakt. Daarbij is het kraakbeen erg elastisch, zodat het schokken kan opvangen zoals die bijvoorbeeld optreden bij het hardlopen. Wanneer het kraakbeen beschadigd raakt zal de soepele werking van het gewricht verloren gaan en slijtage ontstaan. De meeste mensen krijgen, naarmate ze ouder worden, last van gewrichtsslijtage, met name in de gewrichten van knieën, heupen, handen, wervelkolom en enkels. Artrose is dan ook de meest voorkomende aandoening van het bewegingsapparaat.

Wat doet het goede product?

Volgens het orthomoleculaire standpunt kunnen artrose en reumatische artritis alleen effectief worden behandeld als het lichaam kan worden aangezet het gewrichtskraakbeen tegen verdere beschadiging te beschermen. Bovendien kan worden geprobeerd het lichaam te stimuleren meer gezond kraakbeen te produceren.

1. Het heeft een remmend effect op artritis en inflammatoire symptomen binnen de gewrichten.
2. Het stimuleert de aanmaak van de grote kraakbeenmoleculen, ofwel proteoglycanen.

3. In Atrimove is zowel glucosamine als chondroïtine voldoende aanwezig. Een dagdosering van resp. 1750 mg (elementair) en 1500 mg is nodig om effectief te zijn. Het verhoogt het gehalte aan hyaluronzuur. Het gaat afbraak van het kraakbeen tegen.
  4. Het stimuleert de productie van nieuw kraakbeen.
  5. Er ontstaat een pijnstillende werking, mede door 3000 mg van de natuurlijke stof MSM. MSM is een organisch zwavel. Zwavelverbindingen zijn nodig voor de aanmaak van collageen en de wederopbouw van kraakbeen.
  6. De goed opneembare calcium en magnesium zijn tevens goed als bouwstenen voor de botten en gewrichten.
- 

## **Reumatoïde artritis**

### ***Alternatieven die werken.***

Reumatoïde artritis is een chronische en progressieve vorm van artritis. Het veroorzaakt ontstekingen die tot misvormingen of handicaps kunnen leiden als het niet goed behandeld wordt.

De traditionele behandeling van reumatoïde artritis wordt gedaan met toxische geneesmiddelen zoals niet-steroïdale ontstekingsremmers en anti reumamedicijnen. Deze medicijnen zijn niet bepaald goed voor onze gezondheid. Gelukkig zijn er ook verschillende wetenschappelijk onderbouwde, natuurlijke behandelingen beschikbaar. Zij zijn allemaal veilig en hebben goede resultaten.

### **Ayurvedische geneeskunde**

Curcuma longa (kurkuma) wordt al heel lang in de Indiase geneeskunst gebruikt voor ontstoken gewrichten. Het gele pigment kurkumine is het actieve bestanddeel. In een dubbelblind onderzoek bleek dat deze stof even goed te werken als fenylbutazon om ochtendstijfheid en zwelling van gewrichten terug te dringen en het lopen te bevorderen. (ref.1)

### **Orthomoleculaire geneeskunde**

Het proces kan worden gekeerd door het gebruik van voldoende glucosamine en chondroïtinesulfaat. Deze stoffen kan men het beste innemen in de verhouding 4:3. MSM (methyl sulfonyl methaan) is ook een belangrijke stof voor het herstel van weefsel. Het heeft een ontstekingsremmende eigenschap en zorgt voor pijnvermindering. Een minimale dosering van 3000 mg per dag is wel aan te raden. Recentelijk onderzoek heeft nu aangetoond, dat MSM, glucosamine en chondroïtine in combinatie nog sterker zijn dan afzonderlijk. Belangrijk is de juiste verhouding tussen glucosamine en chondroïtine en een voldoende dagdosering. Wanneer men ongeveer 60 kg weegt is een dagdosering van 1600 mg glucosamine en 1200 mg chondroïtine voldoende. Bij een lichaamsgewicht boven de 60 kg wordt aangeraden een dagdosering van 2000 mg glucosamine en 1500 mg chondroïtine te gebruiken. Er is overtuigende bewijsvoering dat ook het slikken van chondroïtine zin heeft voor mensen met chronische gewrichtsaandoeningen. Chondroïtine is een dure grondstof. Dit is de reden dat veel producenten te weinig chondroïtine verwerken in hun combinatieproduct. In de combinatie stimuleren glucosamine en chondroïtinesulfaat de aanmaak van nieuw kraakbeen, waarbij tegelijkertijd de enzymen die het kraakbeen afbreken worden geremd. Dit betekent dat de aandoening op cellulair niveau wordt behandeld. Een granulaatvorm (losse poeder) heeft het voordeel dat deze doseringen makkelijker bereikt kan worden. Atrimove van Vitakruid is een combinatieproduct met de goede verhoudingen met een resultaat gerichte dagdosering en werkt het beste om snel en effectief resultaat te hebben.

Silicium, een oligo element, kan helpen het bindweefsel soepel te maken en botten te versterken. De niet oplosbare vorm (siliciumdioxide) wordt moeilijk of niet opgenomen. De moleculen van organisch silicium, in een drinkbare oplosbare vorm, ook silanen genoemd, onderscheiden zich van het mineraal silicium doordat ze minstens één koolstofatoom bevatten dat verbonden is met het siliciumatoom. De vorm monomethylsilanetriol, bij SilSolutions, is de meest effectieve vorm om artrose, artritis, osteoporose te bestrijden en het bindweefsel in bloedvaten te verbeteren.

Dokter A. Charnot, hoofd van het medisch onderzoek in Marokko, heeft gedurende vele jaren oudere patiënten bestudeerd die leden aan stijve en pijnlijke gewrichten en spieren, de ziekte van Paget alsook hardnekkige heupjicht van onbekende oorsprong. Charnot ontdekte dat met een supplement aan silicium de verharde zones de neiging hadden te verdwijnen. Na 3 tot 6 maanden heeft het een belangrijke verbetering teweeg gebracht in de beweeglijkheid van de gewrichten alsook een opmerkelijke vermindering van de pijn in het merendeel van

de gevallen. Deze toestand werd regelmatig gecontroleerd door middel van röntgenfoto's, en deze regulariserende functie van calcium werd bevestigd door het overgrote deel van de auteurs die dit bestudeerd hebben. (Ref. 2 en 3)

### **Natuurgeneeskundige aanpak Artrose**

Slijtage aan het gewrichtskraakbeen wordt artrose genoemd. Artrose is de meest voorkomende van alle gewrichtsaandoeningen. Artrose wordt gekarakteriseerd door schade aan en verlies van kraakbeen in de gewrichten en bij de tussenwervels. Bij artrose wordt de sponsfunctie van het kraakbeen minder door uitdroging. Deeltjes van het kraakbeen komen in het gewrichtsvocht terecht en werken daar als vreemd lichaam. Als tegenreactie komen er witte bloedlichaampjes het gewricht binnen en geven ontstekingsstoffen af die ervoor zorgen dat er een plaatselijke ontsteking ontstaat. We spreken dan van artritis. Artrose is de meest voorkomende degeneratieve gewrichtsaandoening ter wereld.

Veel mensen zoeken hun heil bij de natuurlijke geneesmethoden en zeker niet zonder succes.

### **Orthomoleculaire geneeskunde**

Orthomoleculaire geneeskunde is genezen met behulp van extra voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen zijn veelal vitamines, mineralen, vetzuren, aminozuren maar ook kruiden of soms specifieke bacteriepreparaten of orgaanconcentraten worden gebruikt. Deze voedingssupplementen zijn verwerkt in poeder (granulaat), pillen of capsules.

Het proces kan worden gekeerd door het gebruik van voldoende glucosamine en chondroïtinesulfaat. Deze stoffen kan men het beste innemen in de verhouding 4:3. MSM (methyl sulfonyl methaan) is ook een belangrijke stof voor het herstel van weefsel. Het heeft een ontstekingsremmende eigenschap en zorgt voor pijnvermindering. Een minimale dosering van 3000 mg per dag is aan te raden.

Recentelijk onderzoek heeft nu aangetoond, dat MSM, glucosamine en chondroïtine in combinatie nog sterker zijn dan afzonderlijk. Belangrijk is de juiste verhouding tussen glucosamine en chondroïtine en een voldoende dagdosering. Wanneer men ongeveer 60 kg weegt is een dagdosering van 1500 mg glucosamine en 1200 mg chondroïtine voldoende. Bij een lichaamsgewicht boven de 60 kg wordt aangeraden een dagdosering van 1750 mg glucosamine en 1500 mg chondroïtine te gebruiken. Chondroïtine is een dure grondstof. Dit is de reden dat veel producenten te weinig chondroïtine verwerken in hun combinatieproduct. In de combinatie stimuleren glucosamine en chondroïtinesulfaat de aanmaak van nieuw kraakbeen, waarbij tegelijkertijd de enzymen die het kraakbeen afbreken worden geremd. Dit betekent dat de aandoening op cellulair niveau wordt behandeld. Atrimove van Vitakruid is een combinatieproduct in poedervorm, in de goede verhoudingen en met een voldoende dagdosering, Atrimove heeft het grote voordeel dat deze doseringen makkelijker bereikt kan worden doordat het niet in capsules zit.. Een granulaatvorm is veel voordeliger in gebruik en men hoeft het slechts 1 x per dag in te nemen.

Literatuur: Gewrichtsslijtage, "sluipende pijn, slopende gevolgen" – € 4,95 Elly Korzelius – Uitgeverij Ankh Hermes, ISBN: 90-202-0192-1

Interessante websites:

[www.artrose-info.nl](http://www.artrose-info.nl)

[www.glucosamine-info.nl](http://www.glucosamine-info.nl)

---

### **Gewrichtsslijtage**

***Slijtage aan het gewrichtskraakbeen wordt artrose genoemd. Artrose is de meest voorkomende van alle gewrichtsaandoeningen. Artrose wordt gekarakteriseerd door schade aan en verlies van kraakbeen en de tussenwervel. Bij artrose wordt de sponsfunctie van het kraakbeen minder door uitdroging. Het verpulverde kraakbeen komt in het gewrichtsvocht terecht en werkt daar als vreemd lichaam. Als tegenreactie komen er witte bloedlichaampjes het gewricht binnen en geven ontstekingsstoffen af die ervoor zorgen dat er een plaatselijke ontsteking ontstaat. We spreken dan over artritis. Artrose is de meest voorkomende degeneratieve gewrichtsaandoening ter wereld.***

Uit een grote hoeveelheid klinisch onderzoek en ook in wetenschappelijk onderzoek- verspreid over tientallen jaren – blijkt dat glucosamine en chondroïtinesulfaat werken bij zowel mens als dier. Hoewel veel artsen artrose als een ongeneeslijke kwaal beschouwen, kan artrose in werkelijkheid worden gestopt en kan het proces worden gekeerd door het gebruik van voldoende glucosamine en chondroïtinesulfaat. Deze stoffen kan men het beste innemen in de verhouding 4:3. MSM (methyl sulfonyl methaan) is ook een belangrijke stof voor het herstel van weefsel, heeft een ontstekingsremmende eigenschap en zorgt voor pijnvermindering. Een minimale dosering van 3000 mg per dag is wel aan te raden. Recentelijk onderzoek heeft nu aangetoond, dat MSM, glucosamine en chondroïtine in combinatie nog sterker zijn dan afzonderlijk. Belangrijk is de juiste verhouding tussen glucosamine en chondroïtine en een voldoende dagdosering. Wanneer men ongeveer 60 kg weegt is een dagdosering van 1500 mg glucosamine en 1200 mg chondroïtine voldoende. Bij een lichaamsgewicht boven de 60 kg wordt aangeraden een dagdosering van 1750 mg glucosamine en 1500 mg chondroïtine te gebruiken. Een goede keus is Atrimove van Vitakruid. Dit is een granulaatvorm (poeder). Een granulaatvorm heeft een aantal belangrijke voordelen ten opzichte van pillen. Alleen de pure grondstoffen worden verwerkt, dus geen bindmiddelen en coatings. Deze vorm wordt goed geabsorbeerd. Bovendien hoeft het maar 1 x per dag ingenomen te worden en is een stuk voordeliger als in dezelfde hoeveelheden in capsules of pillen.

---

#### **ATRIMOVE®**

##### ***Het grote voordeel van glucosamine-chondroïtine en MSM in een granulaatvorm***

**Recentelijk onderzoek heeft nu aangetoond, dat MSM, glucosamine en chondroïtine in combinatie nog sterker zijn dan afzonderlijk. Belangrijk hierbij is de juiste verhouding tussen glucosamine en chondroïtine en een voldoende dagdosering. Wanneer men ongeveer 60 kg weegt is een dagdosering van 1500 mg glucosamine en 1200 mg chondroïtine voldoende. Bij een lichaamsgewicht boven de 70 kg wordt aangeraden een dagdosering van 1750 mg glucosamine en 1500 mg chondroïtine te gebruiken. Wanneer deze stoffen worden gecombineerd met MSM zal de werking vele malen beter zijn dan de stoffen afzonderlijk. Bij MSM is echter een dosering van 3000 mg per dag aan te raden.**

Wanneer deze stoffen in deze verhouding en hoeveelheid ingenomen moeten worden, zullen wij niet ontkomen aan het slikken van ongeveer 8 pillen per dag. Het is gebleken dat mensen deze hoeveelheid tegen gaat staan, gaan vergeten of niet volhouden. De therapie trouwheid is dan niet groot, waardoor de effectiviteit al snel zal afnemen. Atrimove biedt hiervoor de oplossing. Deze granulaatvorm voorziet in een dagdosering van 1750 mg glucosamine, 1500 mg chondroïtine, 3000 mg MSM, 450 mg magnesium, 250 mg calcium, 505 mg gebufferde vitamine C, 20 mg vit. B6 en 10 mg mangaan en 5 mcg vitamine D3. Alleen de pure grondstoffen worden verwerkt, dus geen bindmiddelen of coatings. Deze vorm wordt goed geabsorbeerd. Bovendien hoeft het maar 1 x per dag ingenomen te worden en is een stuk voordeliger als in dezelfde hoeveelheden in capsules of pillen. Voor informatie: [www.vitakruid.nl](http://www.vitakruid.nl)

---

RefleX-Zwolle kan u adviseren over het juiste product en het juiste gebruik. Neemt u contact op voor meer informatie voor u persoonlijk.