

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Referaat

**Toitumissoovitused ja rahvameditsiini võimalused
krooniliste liigesehaiguste korral.**

Eesti pärimusmeditsiin 1.õppeaasta

Marika Vaher

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
1 Osteoartroosi mõiste, riskitegurid ja prognoos.....	4
1.1 Mõiste ja riskitegurid.....	4
1.2 Osteoartroosi prognoos.....	5
1.3 Osteoartroosi üldine sümptomatoloogia.....	5
2 Toitumissoovitused.....	6
3 Vajalikud vitamiinid ja mineraalained.....	8
3.1 D-vitamiin ja kaltsium.....	8
3.1.1 Tingimused, mis mõjutavad piisava koguse D-vitamiini saamist päikeselt.....	9
3.2 Muud liigestele vajalikud vitamiinid.....	10
4 Liigesehaigele sobivad toidulisandid.....	10
5 Minu 7-nädalane toitumisprogramm.....	10
6 Näiteid rahvameditsiini võimalustest.....	14
Kokkuvõte.....	17
Kasutatud allikad.....	18

Sissejuhatus

2013.a. augustis pärast ühte kundalini jooga treeningut tundsin järgmisel päeval kõndides põlves ebamäärast valu. Esialgu oli tunne nagu oleks põlveõndlas turse, kuigi visuaalselt seda näha polnud. Kuna olukord püsis, siis läksin paari nädala pärast spordiarsti vastuvõtule, kes pani minu põlvele diagnoosiks kõhrkoe põletiku. Ta kirjutas mulle retsepti ravimile Recoxa (mittesteroidne põletikuvastane ravim), mida pidin tarvitama kaks kuud 1tablett päevas. Lisaks sain harjutused lihaskorseti tugevdamiseks ja hoiatuse, et kui ma enda põlvedega tõsiselt tegelema ei hakka, ootavad mind ees suured probleemid. Pidin loobuma jooksmisest, hüppamisest (mida ma ka seni eriti teinud ei olnud) ja raskuste tõstmisest. Ühesõnaga kõigest, mis võiks põlvi liigselt koormata. Samuti andis ta soovitusena proovida toidulisandit Aquasource Flexibility (koostises olid glükoosamiin, MSM, kollageen tüüp 2), lisades et see mõjub umbes 70%-le kasutajatele. Minimaalne testperiood pidi olema kolm kuud. Toode oli tõesti kallis, aga kuna tegemist oli pikaajalise kogemusega tuntud spordiarstiga, siis usaldasin teda ja sõin toidulisandit kolm kuud. Kahjuks ei tundnud mitte kõige vähimatki positiivset mõju oma põlvele.

Kui kirjeldada oma üldist enesetunnet sellel perioodil, siis pean lisama, et mind on aastaid vaevanud krooniline väsimus (unisus) ja kõhukinnisus. Recoxat sõin ühe kuu- seejärel hakkasin tundma hommikuti ebamugavat tunnet maos. Seepeale lõpetasin tablettide võtmise. Paralleelselt ravimi manustamisega hakkasin käima nõelravis (21.augustist kuni 20.novembrini kokku 16 korda). Algul kaks korda nädalas, hiljem harvemini. Kahjuks põlve seisund ei paranenud, pigem hakkas end tunda andma lisaks paremale põlvele ka vasak põlv.

Koos nõelravi arstiga otsustasime, et teen pausi ja lähen perearsti juurde. Perearst saatis mind röntgenisse, tegi erinevad vereproovid. Põletikunäitajaid, mis viitaksid reumale, verest ei leitud. Seega diagnoosis ta, et tegemist on algava osteoartroosiga. Perearst kirjutas välja Glucadol 400, kust sain kolm korda suurema koguse glükoosamiini võrreldes eelmise toidulisandiga. Samuti võtsin omaalgatuslikult juurde MSM-i (metüülsulfonüülmetaan), mis on üks uuemaid toidulisandeid, mida kasutatakse artriidi kontrolli all hoidmiseks.

Infoleht metüülsulfonüülmetaani kohta ütleb, et MSM on vesilahustuv, orgaaniline väevliühend, mida leidub looduses vihma- ja järvevees ning seal kuhu vihmavesi voolab. MSM-pulber on eriti hea luustiku, liigeste, lihaste ja juuste heaolule. MSM koos C-vitamiiniga osaleb organismis sidekoe, naha ning juuste moodustumisel. Looduslik väävel on „ilu mineraal“, ta hoiab juuksed läikivad, naha sileda ja jume noorusliku.

Teaduslikud uuringud näitavad, et MSM aitab kaitsta kõhre teatud ensüümide kahjuliku mõju eest. MSM muudab glükoosamiini bioloogiliselt aktiivseks, aidates tal jõuda lihaskõhreteni. MSM aitab hoida liigeste ja lihaste liikuvust.

Eelneva info põhjal järeldan, et „Aquasource Flexibility“ sisaldab küll vajalikke koostisaineid, aga liiga väheses koguses. Kui oleksin võtnud kahe kapsli asemel neli kapslit, oleksin niigi kõrge hinna kahekordistanud.

Arst informeeris, et Clucadoli toimet tunnen võib-olla alles paari kuu pärast.

Pärast nõelravi lõpetamist tajusin mõne aja pärast, et mu põlvede seisund halvenes. See oli ebameeldiv üllatus. Samas õpetas see mulle, et mõnikord võib olla tulemus ka see, kui olukord ei parane vaid püsib muutumatuna ja ei halvene.

1 Osteoartroosi mõiste, riskitegurid ja prognoos.

1.1 Mõiste ja riskitegurid

Osteoartroos (OA, lad k *osteoarthrosis*; inglise k. *osteoarthritis*) on grupp kattuvaid liigesehaigusi, millel on erinev etioloogia, kuid sarnane bioloogiline, morfoloogiline ja kliiniline lõpptulemus. OA ei kahjusta ainult liigesekõhre, vaid haarab liigest tervikuna. Osteoartroosi nimetatakse liigeste kulumise haiguseks, ka liigesekulumuseks.

Riskitegurid:

- Vanus. Haigestumine kasvab vanusega. 50–60 a vanuste hulgas on OA haigeid 30%, üle 75 a vanuses 80%.
- Sugu, rass. Mehed ja naised haigestuvad ühepalju, v.a gonartroos (N:M=2:1) ja distaalsete interfalangeaalliigeste artroos (Heberdeni sõlmed, N:M=10:1). Mustanahaliste naiste hulgas on gonartroosi kaks korda sagedamini.
- Mehaaniline ülekoormus liigesekõhrel: suur kehamass, raske füüsiline töö, töö püstiasendis, korduvad stereotüüpilised liigutused (tabel 1), tippспорт (tabel 2)
- Mikrotraumad ja põrutused.
- Keha staatika häired.
- Skeleti arengu häired: puusaliigete düsplaasia. Staatika häired lihas- ja sidemetesüsteemi nõrkusest: skolioos, küfoos, hüperlordoos, lamppöidsus, hüpermobiilsuse sündroom (sidekoe nõrkus).
- Sisenõrenäärmete häired: diabeet, akromegaalia (ajuripats toodab liigselt kasvuhormooni täiskasvanueas), menopaus (östrogeenide defitsiit).
- Perifeersed vereringehäired.
- Pärilikkus.

Osteoartroosi progresseerumist võivad soodustada vanem iga, naissugu, ülekaalulisus, Heberdeni sõlmed ning C- ja D-vitamiini vähesus toidus.

Tabel 1. OA mehaanilised riskitegurid

Ametiala	OA haaratud liigesed
Raske füüsiline töö, pidev raskuste kandmine	Põlved
Kaevandamine	Küünarliigesed, põlved
Puuvilla ketramine	Sõrmed
Pneumaatiline puurimine, töö vibratsiooni tingimustes	Õlad, küünarliigesed
Talundus, juuksur, müüja	Puusad, põlved
Veoautojuhid	Lülisamba lumbaalosa
Ballett	Labajalad, hüppeliigesed

Tabel 2. Sport ja OA riskitegurid

Spordiala	OA haaratud liigesed
Jalgpall, jooks	Labajalad, hüppeliigesed, põlved
Poks	Labakäed
Maadlus	Selg, põlved
Mootorrattasport	Põlved (patellofemoraalne artroos)
Pesapall	Õlad, küünarliigesed

1.2 Osteoartrroosi prognoos

OA kulg on krooniline ja aeglaselt progresseeruv. Riskitegurite püsimine ja sagedased põletikulised episoodid liigestes kiirendavad liigese deformeerumist, jäigastumist ja funktsionaalse puudulikkuse suurenemist. See viib töövõime osalisele või täielikule kaotusele. Mittesteroidsete põletiku- ja valuvastaste ainete (NSAIDide) kontrollimatu kasutamine suurendab peptilise haavandi ja verejooksu riski. Kombineeritud medikamentoosne ja mittemedikamentoosne ravi (sh kirurgiline ja taastusravi) aitavad kaasa haige elukvaliteedi võimalikule säilitamisele.

1.3 Osteoartrroosi üldine sümptomatoloogia

OA algus on aeglane ja märkamatu. Liikumisel tekib liigeses krigin ja valulikkus. Hommikune liigesejäikus on kuni 30 minutit. Mehaaniline valu tekib harilikult liigese koormamisel ning kaob rahulolekus. Valu on iseloomult tuim ja tugevneb päeva teisel poolel. Hommikuti tunnevad haiged end paremini. Esinevad nn stardivalud liikuma hakates.

Haiguse arenedes muutuvad valud püsivaks (Tabel 3), tugevneb krigin liigestes. Liiges deformeerub põhiliselt luuliste vahandite arvel.

Tabel 3. Valu põhjused OA puhul

Anatoomiline struktuur	Patofüsioloogiline protsess
Subkondraalne luu	Mikrofraktuurid, luusisese hemodünaamika muutused
Osteofüüdid	Periostaalsete närvilõpmete venitus
Ligamendid	Venitus
Enteesid	Põletik
Liigesekapsel	Põletik, venitus
Periartikulaarsed lihased	Spasm
Sünoovium	Põletik (sünooviit)

Perioodiliselt võivad osteoartrroosilises liigeses mehaanilise koormuse ja trauma tagajärjel tekkida põletikunähtud, mida nimetatakse sekundaarseks reaktiivseks sünooviidiks (ka aktiveeritud artroos, kondrolüütiline episood). Toimub intensiivsem kõhre destruktsioon koos liigesekesta põletikureaktsiooniga. Sel puhul põletikuline valu ei vähene puhkeolekus, tekib öine valu, tugevneb ka hommikune liigesevalu ja -jäikus. Liiges on turses, palpatoorselt valulik, lokaalselt on naha temperatuur tõusnud, liikuvus mõõdukalt piiratud. Laboratoorsed põletikunäitajad on tagasihoidlikud.

Haigestunud kehapiirkonna alusel eristatakse mitut OA vormi. Koksartroos ehk puusaliigese artroos on sagedaim artroosi vorm, moodustades kuni 43% artroosi juhtudest. 34%-l haigestest on

koksartroos kahepoolne. Gonartroos ehk põlveliigese artroos esineb kuni 33%-l OA juhtudest, on tavaliselt kahepoolne ja sagedamini naistel. Eristatakse veel labakäeliigeste polüartroosi ja spondüloartroosi ehk lülisamba osteoartroosi.

2 Toitumissoovitused

Marguerite Patten, Jeannette Ewin kinnitavad, et liigesehaigused on võimalik saada kontrolli alla toitumise abil. Oma raamatus „Eat to beat arthritis“ (2001) annavad nad juhised 7-nädalaseks dieediks. Dieedi mõte on, et inimene õpib kuulama oma keha ja seega ära tundma, millised toiduained just talle sobivad ning millised põhjustavad haiguse progresseerumist. Dieedile eelneb nn. nullnädal.

Nullnädala tegevused:

Pane kirja iga päev, millal ja kus valutab, mida sööd, kui hästi magad ja millal ilmuvad haigusnähud.

- Jäta välja toidust kohv, Coca-Cola joogid, tee ja muud kofeiiniallikad.
- Kui sa suitsetad, siis mõtle järele, kuidas lõpetada, sest suitsetamine suurendab artriidivalu.

Paljud inimesed leiavad, et kohvist on raskem loobuda, (võib esialgu tuua kaasa peavalu, ärritust ja väsimust) kui veinist ja kangest alkoholist, seetõttu on soovitatav seda teha juba enne dieediga alustamist. Need, kes on tarbinud iga päev neli-viis tassi kohvi võivad avastada juba ainuüksi pärast kofeiinist loobumist liigesevalu drastilist vähenemist.

Esimene nädal – organismi puhastamine mürkidest.

- Pärast ühepäevast paastu alustage toitudega, mis aitavad organismil terveneda ja end uuesti üles ehitada.
- Alates teisest päevast soovitatakse tarbida kalaõli kapsleid ning tervisejooki, mis on valmistatud klaasist pastöriseeritud täispiimast ja 1 spl. Kuivatatud õllepärmist ja 1 spl. melassist.
- Kolmandal päeval soovitatakse lisada toidule 400 rahvusvahelist ühikut E-vitamiini.
- Välistage toidust kõik gluteeniallikad. Paljudel inimestel on lihtsalt gluteeni välistamine toidust nende tervises seisundit tunduvalt parandanud. Tundlikkus gluteeni suhtes võib avalduda erinevates vormides. Seetõttu on oluline vältida kahel esimesel nädalal kõiki toiduaineid, mis on saadud gluteeni sisaldavatest toiduainetest (nisu, rukis, oder, kaer).
- Välistage alkohol. On palju inimesi, kelle jaoks tekib küsimus: „Kuidas saab olla seltskondlikku elu ilma väikese napsita?“ Tegelikult on baaris võimalik ka vee-või mahlaklaasi taga istuda. Võib paluda serveerida viinamarjamahla veiniklaasis ja mängida mängu, et see on vein :-)
- Lisage oma menüüle toidulisandid, mis sisaldavad kalaõli ja E-vitamiini, samuti tervisejook, mida saate kodus valmistada.
- Võimaluse korral söö toortoitu.
- Kuni kolmanda nädalani väldi toiduaineid, mis sisaldavad kõrgetes kontsentratsioonides oksaalhapet: rabarber, jõhvikas, ploomid, lehtpeet ja spinat.

Minule üllatuslikult soovitavad M.P. ja J.E. ka mune ja piimatooteid. Sealjuures võiks jogurt olla magustamata ning valida tuleks looduslikud juustusordid ja täieliku rasvasisaldusega kodujuust. Aili Paju soovitab liigesehaigel loobuda rõõsast täispiimast ja kanamunadest, sealihast, nisujahust, suhkrust ja üldse rafineeritud toitudest.

- Väldi suhkrut ja kunstlikke magustajaid. Leia looduslikud asendajad: mesi, erinevad looduslikud siirupid.
- Mida vähem töödeldud, konserveeritud, suitsutatud, marineeritud ja soolatud toiduaineid, seda parem. Seega, mida värskem ja naturaalsem toit, seda tervislikum.
- Soovitavad on väheses koguses võid ja erinevad kvaliteetsed õlid, puuviljad ja marjad, aedviljad.
- Puuviljadest tuleb kahel esimesel nädalal jätta välja tsitruselised. Põhjuseks see, et paljud inimesed on avastanud oma artriidisümptomite taandumise, kui nad on toidust välja jätnud apelsinid, sidrunid, laimid ja greibi.
- Samuti on esimese kahe nädala menüüst välja jäetud maavitsalised: kartul, tomatid, paprikad ja baklažaanid. Ka need on mõningatel juhtudel toidutalumatus põhjustajad.
- Teraviljadest võib süüa tatart, kinoad, maisi, hirssi, riisi (soovitavalt pruuni).
- Süvaveekalad ja koorikloomad on soovitatud. Ainult podagrahaiged peaksid küsima oma arstilt, kas nad tohivad süüa koorikloomi ja anšoovist.
- Maks- M.P ja J.E. peavad maksa ülimalt toiteväärtuslikuks ja soovivad seda süüa vähemalt kolm korda nädalas (mitte liiga palju küpsetada!).
- Lubatud on orgaaniliselt kasvatatud kodulindude ning jahilindude liha.
- Kindlasti tarbida piisaval hulgal vedelikku (vähemalt 30ml 1kg kehakaalu kohta).
- Must ja roheline tee on kahel esimesel nädalal välistatud, kuid seejärel võib proovida tassikesega päevas, kuidas organism reageerib. Võimalik, et üksainus tass musta või rohelist teed päeva jooksul toob rohkem kasu kui kahju.

Podagrahaigetele on kahjuks maks ja muud subproduktid vastunäidustatud. Aili Paju soovib pruukida võimalikult vähe liha (kui, siis ainult lamba-või linnuliha). Tema soovitude kohaselt peaks põhilise osa toidust moodustama hästi maitsestatud aed- ja juurviljatoidud (kuni 40% toidust). Teise olulise osa (kuni 35%) moodustavad teraviljatoidud, mis M.P. Ja J.E. raamatu järgi on kahe esimese nädala menüüst üldse välistatud.

Aili Paju oma „Loodusravi“ raamatus soovib liigesehaiguse puhul tarvitada ingveriteed, millele on lisatud mustikamahla, kaneelikoort ja pisut mett.

Keeda 1 liiter vett ja lisa sellesse riivitult värsket ingverijuurt (umbes rusikasuurune). Lisa mustikamahla või mustikaid paar supilusikatäit ja tükike kaneelikoort ning lase tõmmata vähemalt 20 min. Juua pool klaasi korraga enne sööki. Sobib tarvitada pärast paastumist.

Aili Paju soovib liigesehaigele 24-tunnist paastu igal nädalal.

Kindlasti jätkake esimesel nädalal märkmete tegemist, sest see hakkab näitama dieedist saadavat kasu.

Teine nädal - organismi stabiliseerimine

Jätkake esimesel nädalal alustatud toiduainete ja -lisanditega. See stabiliseerib ainevahetuse ja eemaldab organismist reaktsioonijäljed minevikus tarbitud toitudest. Teine nädal võimaldab organismil puhata.

Kuigi toiduvalik on piiratud, ei tähenda, et toit peab olema maitsetu. Maitsestamiseks sobivad basiilik, pune, till, petersell, seller, porrulauk, sibul, küüslauk, ingver, küüslauk, kurkum, must pipar. Tšillipiprad sisaldavad ainet, mis võitleb valu vastu (selleks ajaks peaksid juba paljud kogema valu ja põletiku märkimisväärset leevenemist).

Kolmas kuni kuues nädal – välistamisdieet

Nelja nädala jooksul lisate oma toidusedelisse erinevaid toidugruppe ja kontrollite nende mõju oma liigesehaigusele. Iga toiduaine või toidugrupi testimiseks kulub kolm päeva. Lisa uut toiduainet oma lõuna- ja õhtusöögi koostisse. Järgmisel päeval tarvita sama toiduainet- võib-olla teisiti valmistatuna. Tunneta, kas liigeste seisund on hullem või umbes samasugune. Kolmandal päeval mine tagasi endisele dieedile ja jälgi enesetunnet. Kui kolmanda päeva lõpuks ei ole artriit halvenenud, võib olla üsna kindel, et uue toiduaine võib lisada oma menüüsse. Jätka samasugust katsetamist järgmiste toidugruppidega, mis olid kahel esimesel nädalal välistatud. Toiduainete testimisel on oluline lähtuda alljärgnevast järjekorrast:

1. Lehmapiimast tehtud piimatooted. Võimalik, et sa ei talu piima, kuid jogurt ja juust on vastuvõetavad.
2. Kõik tsitrusviljad.
3. Kõrge oksaalhappe sisaldusega toiduained.
4. Spargel.
5. Pähklid, erandiks mandlid, kreeka pähklid ja piiniapähklid, mis on osa artriidivastasest dieedist.
6. Maavitsalised aedviljad. Ained, mida need sisaldavad ja mis mõjuvad mõnele inimesele nõrgalt toksilisena, võtavad tükki aega, et organismi läbida.

Kui valu tuleb tagasi, tuleb minna tagasi esimesse nädalasse ja alustada uuesti.

Seitsmes nädal ja igavesti – jätkata oma kehale sobivate toiduainetega.

Edaspidi sõltub kõik igapäevase järjekindlusest. Võite lubada vahel väikseid kõrvalekaldeid dieedist, kuid märgake tulemusi ja tegutsege nendele vastavalt. Tagasilöövide puhul tuleb tagasi pöörduda range dieedi juurde.

3 Vajalikud vitamiinid ja mineraalained

3.1 D-vitamiin ja kaltsium

D-vitamiin ja kaltsium on vajalikud selleks, et vältida luukadu ja osteoporoosiga seotud luumurdusid. D-vitamiin aitab organismil kaltsiumi imendada ja luudesse transportida. D-vitamiin toodetakse siis, kui vastav ühend nahas imab endasse päikesevalgust. Piisavaks on peetud juba 15-minutist päikese käes viibimist. Samas aga Dr Khalsa, kes on sisearst päikeselises Lõuna-Californias, avastas oma patsiente uurides, et päikeselt ei olegi niisama lihtne oma vajalikku D-vitamiini kogust kätte saada. Ta hakkas kontrollima kõikidel oma patsientidel D-vitamiini taset veres ja koges, et 75%-l tema uutest patsientidest on see ebapiisav.

Põhjaliku ülevaate D-vitamiini seostest erinevate haigustega ja tema tähtsusest organismis, annab Soram Khalsa, M.D. oma raamatus „D vitamiini revolutsioon“. Tema arvates on päike küll endiselt D-vitamiini külluslikem allikas, kuid sageli on piisava koguse saamine kogu aasta vältel siiski sageli teostamatu. Ka ei ole võimalik saada piisavaid annuseid toiduainetest. Ei ole võimalik süüa nii palju kala, muna või seeni, et saada vajalikku kogust D-vitamiini.

3.1.1 Tingimused, mis mõjutavad piisava koguse D-vitamiini saamist päikeselt.

Tuleks vahet teha kahel kiirgusliigil – UVA- ning UVB-kiirgusel. UVA-kiirgus on pikemalaineline kiirgus Päikeselt, mis ei põhjusta päikesepõletust, ent tungib sügavamale nahasse ning põhjustab

naha enneaegset vananemist, värvimuutust ja kortse. UVA-kiired on aktiivsed aastaringselt tungides läbi klaasi ja riiete, kuid samas ei ärgita nahka D-vitamiini moodustama.

UVB-kiired põhjustavad üheltpoolt naha päevitumist ja põletust, teisalt aga nahale sattudes D-vitamiini tekkimist. Päikeselt saadud D-vitamiini hulk, täpsemalt päikese toimet käivitatud D-vitamiini süntees nahas on seotud UVB kiirguse intensiivsusega, mis omakorda sõltub mitmetest keskkonnateguritest:

- Laiuskraad.
Mida teravam nurga alt päike paistab ehk mida kaugemal asute ekvaatorist, seda pikema tee peavad UV-kiired maapinnale jõudmiseks läbima ja seda madalam on UV-kiirte intensiivsus.
- Aastaaeg.
Mida kaugemale põhja poole, seda enam langeb nende päevade arv, mil D-vitamiini sünteesimine nahas on võimalik.
- Kõrgus merepinnast.
Madalamatel maadel elavad inimesed saavad vähem UVB-kiirgust, mis aitaks neil sünteesida D-vitamiini.
- Päevaaeg.
Inimese võimalus sünteesida D-vitamiini kasvab UV-indeksi suurenemisega (indeksi väärtus peaks olema vähemalt 3).
- Õhussaastatus.
Saastunud õhk takistab UVB-kiirte liikumist ja vähendab seeläbi võimalusi toota D-vitamiini.
- Pilvkate.
Pilvkate vähendab UV-kiirgust koguni poole võrra. Takistav mõju sõltub pilvkatte paksusest. Üksikud pilved võivad kiirguse mõju peegeldamise tõttu hoopis suurendada.

Peale keskkonnategurite mõjutavad D-vitamiini moodustumist järgmised faktorid:

- Kaitsekreemid.
Kaitsekreemid takistavad UVB- ja mõnikord ka UVA-kiirte imendumist nahas. Mida suurem on päikesekaitsefaktor, seda enam kaitseb see nahka nii kahjuliku kiirguse eest kui ka takistab D-vitamiini teket.
- Melaniini kogus nahas.
Mida tõmmum on nahk, seda vähem D-vitamiini nahas päikese mõjul sünteesitakse. Tumeda-või mustanahalised inimesed peavad saama kuni 10 korda rohkem päikesevalgust, võrreldes heledanahalistega, et toota D-vitamiini.
- Vanus.
Eaka inimese nahk suudab toota 25% D-vitamiini sellest kogusest, mida suudab toota noore inimese nahk samadel tingimustel.
- Kehakaal.
Ülekaalulistel inimestel on raske saada päikesest piisavalt D-vitamiini. Kuna D-vitamiin on rasvlahustuv, imendub see rasvarakkudesse, mistõttu teistele kudedele ja organitele jääb seda vähem.
- Riietus.
Näiteks Saudi Araabia naiste ja laste hulgas esineb palju D-vitamiini puudust (sealjuures palju rahhiiti ja osteomalaatsiat).

3.2 Muud liigestele vajalikud vitamiinid

C-vitamiini vajadus võib olla suurenenud kahjustatud või valutavate liigestega inimestel, samuti suitsetajatel, inimesed, kes on paranemas haigusest või vigastusest. C-vitamiin tugevdab immuunsussüsteemi reaktsiooni viiruslikele ja bakteriaalsetele nakkustele, leevendab külmetushaiguste sümptomeid. C-vitamiinil on tähtis roll luudes, kõõlustes ja nahas leiduva kollageeni tootmisel. Liigeste tervise seisukohalt väärivad märkimist veel E-vitamiin kui võimas vananemisvastaste omadustega antioksüdant, magneesium, mis aitab säilitada tervet luustruktuuri, ning seleen, mis toimib organismis põletikuvastase tegurina.

4 Liigesehaigele sobivad toidulisandid

Kõige tuntum ja populaarsem on glükoosamiinsulfaat, mida organism kasutab liigeste ülesehitamiseks ja parandamiseks, samuti lihaste ja kõõluste säilitamiseks. Ka on ilmnunud, et glükoosamiinsulfaat toimib mittesteroidse põletikuvastase vahendina omamata sealjuures kahjulikku kõrvalmõju maole. Juba ilmnunud liigeseprobleemide korral soovitatakse tarbida glükoosamiinsulfaati vähemalt 2-3 kuud, seejärel teha kuuajane paus ning korrata ravikuuri.

Oma raamatus soovivad Patten ja Ewin tarvitada kombinatsiooni MSM-st ja 500mg glükoosamiinist kolm korda päevas soovitatavalt koos toiduga.

Kui rääkida oma kogemusest, siis manustasin algselt perearsti poolt määratud Glucadoli 3 tabletti korraga koos toiduga nagu pakendi infolehel kirjas. Kuigi Glucadol ei peaks tekitama maoprobleeme, hakkasin aeg-ajalt hommikuti ebamääraast kõhuvalu tundma. Lugesin veelkord pakendi infolehte ja leidsin võimalike kõrvaltoimete alt , et „sageli võivad tekkida peavalu, uimasus, iiveldus, valu mao piirkonnas või kõhuvalu, kõhupuhitus, kõhukinnisus ja kõhulahtisus.“ Pärast seda hakkasin tablette võtma 1 tablett korraga 3 korda päeva. Seejärel valud kadusid.

5 Minu 7-nädalane toitumisprogramm

Kuna ma pole kunagi suitsetanud ja kohvi olen tarbinud tavaliselt 1 tass päevas või vahel üldse mitte, siis eraldi ettevalmistavat nädalat ma ei teinud.

Esimene päev- vesi ja taimeteed.

Joon umbes kaks liitrit vedelikku ja erinevaid taimeteesid, sealhulgas kaks tassi senna teed. Seedimine on nii aeglane, et tunnen senna väga leebet mõju alles järgmisel hommikul. Tavaliselt ei õnnestu mul nii palju vedelikku tarbida.

Enesetunne on uimane. Päeva jooksul sõidan pisut rattaga ja teen kaks massaaži. Arvuti taga töötamine ei edene kuidagi, kuigi väga suurt näljatunnet ei olegi. Päeva jooksul võtan enesetunde parandamiseks 2 korda 0,5tl mett ja süüa paar värsket kurgi viilu oma joogivee seest.

Teine päev- hurraa, saab süüa.

Pärast ärkamist on enesetunne endiselt uimane. Alustuseks joon pool liitrit kurgivett (mitte korraga) ja teen pisut hommikvõimlemist. Õlitän põlve- ja randme- ning sõrmede liigeseid seesamiõliga.

Segan paar spl enda idandatud mungoaidusid seesamiõli ja poole avokaadoga, raputan peale pisut seesamiseemneid. Lisaks süüa väikese magustoidu mandlitest, rosinatest, kuivatatud aprikoosist, viigimarjast ja banaanist. Jätkan MSM pulbri, ning vitamiinide võtmist. Pärast sööki jätkuvalt uimane enesetunne.

Vaatlen hommikul hoolega oma näonahka. Tundub parem kui eelmisel päeval. Silmaaluseid turseid peaaegu polegi. Üldine uimasus.

Kolmas päev.

Jätkan köögiviljade menüüga. Vasak põlv annab tunda, võib-olla sellepärast, et käisin eile kõrgemate kontsadega saabastega teatris. Tundub, et need saapad põrutavad jalgu. Teen põlvele turbamuda mähise ja hoian 20 min.

Teen täna kolm massaaži ja lasen ennast ka masseerida.

Kella nelja ajal päeval tahaks magama heita. Seedimine ei toimi hoolimata värsketest idudest ja köögiviljadest. Püüan harjuda pideva näljatundega. Ilma pudru ja leivata on kõht pidevalt tühi.

Õhtul ostan endale grillitud kanakoiva ja keedan tatart, sest üks ega teine ei ole tegelikult keelatud asjade nimekirjas. Naudin väga oma toitu.

Esimese nädala ülejäänud päevad.

Näljatundega on kaasnenud isu liha järele- varem mul sellist soovi polnud. Sõin liha suhteliselt harva. Tundub, et nii nagu ajurveda õpetus ütleb vata kehatüübi kohta, siis ka mulle ei sobi külm toores toit (eriti veel jahedal ajal). Olen süüanud päris palju idusid, aga ma ei tunne siiani, et see annaks mulle energiat juurde või kuidagi teistmoodi mõjuks enesetundele. Seedimine ei toimi enam üldse.

Olen jätkuvalt uimane, mingeid muutusi põlvedes ei tähelda.

8.päev

Keetsin kanasuppi (porgand, porru, küüslauk, sibul), mis maitstes suurepäraselt. Õhtul einestasin sõbrannaga tema sünnipäeva puhul restoranis. Sõin lõhet köögiviljadega. Rikkusin pisut reegleid: prae kastmes oli tõenäoliselt koort ja sõin ka magustoitu (brisee juust lehttaignas). Kõhus on mõnus tunne.

Vaatasin veelkord, mida kirjutab Sebastian Pole oma raamatus „Pukka elustiil“ vata toiduvaliku kohta.

„Söö vähem toite, mis on külmad, kuivad või kõvad.“

„Välgi maavitsalisi. Välgi tooreid köögivilju.“

Samas on soovitatud avokaado, kurk, mida ma ju küpsetama ei hakka.

Vägagi segadusse ajav....Idud maitsevad mulle väga...

Teine nädal.

Jätkan teist nädalat köögiviljade, idude, kuivatatud viigimarjade, rosinate, aprikooside ja mandlitega. Söön ka mune nii praetud kui keedetult- see annab vähemalt pikemaks ajaks täiskõhutunde. Samuti söön pruuni riisi ja šampinjone.

Enesetunne on ikka muutusteta ja kõhukinnisus totaalne.

Enne teise nädala lõppu ehk siis 12 päeval praadisid endale räimi ja sõin neid majoneesiga. Sõin nad ära koos luude ja sabadega ja nautisin väga. Sõin ka paar viilu leiba. Jätkasin kalaga neljal järjestikusel päeval, tarbisin hapukoort ja pisut juustu ning tundsin end kahel päeval väga energiliselt.

Kolmas nädal.

Võtsin uuesti oma menüüsse hapupiimajoogi „Rjaženka“ ja seda peamiselt seetõttu, et saaksin sinna sisse mikserdada Biolatte Havitall pulbri. Katsetasin seda kunagi varem ja see on üks vähesed tooteid, mis on mu seedimisele positiivselt mõjunud.

Mõjus ka seekord, eriti hästi kahel esimesel hommikul, kui olin tulnud mõttele, et võiksin oma värsked idud kergelt panni peal õlis soojaks lasta. Sõin idud ja mõne aja pärast „Rjaženka“. Kahel hommikult pärast seda toimus perfektne soolte tühjendus. Rõõmustasin juba, et leidsin võlunipi oma seedimisele. Aga kolmandal päeval ei olnud sellest enam abi.

Testin apelsine ja ei taju, et mu seisund muutuks.

Kogegin kolmandal nädalal kahel korral probleeme vasaku käe sõrmeliigestega. Esimesel korral patustasin suhkru ja nisujahuga- sõin külas olles paar šokolaadikommi ja kolm väikest tükki hästi magusat poest ostetud kooki, lisaks õhtul restoranis taignas küpsetatud brie juustu. Järgmisel hommikul olid vasaku käe sõrmeliigesed kanged ja valulikud. Samas silmaga nähtavata paistetust ei olnud.

Aga ma ei saa kuidagi 100% kindel olla, et see oli toidust, sest eelmisel päeval oli suur lumelõrtsisadu ja mu kindad said märjaks.

Teisel korral sõin elus esmakordselt laktoosivaba jäätist (valmistatud sojaubade vesiekstraktist), mis mõeldud vist vegetaarlastele, samas sisaldas ta suhkrut, glükoosi, taimset rasva, lõhna- ja maitseaineid, emulgaatorit (E471), stabilisaatoreid(E410, E412, E407), toiduvärvi(E160a). Uurisin järgi, et need peaksid olema ohutud toidulisandid. Järgmisel hommikul tuttav probleem vasaku käe sõrmeliigestega. Aga mõeldes oma eelmise päeva toimingutele, pean märkima, et koristasin intensiivselt ühe ruumi põrandat, s.t. loputasin ja väänasin korduvalt põrandalappi...

Enne kolmanda nädala lõppu teen enda jaoks vahekokkuvõtte:

Tundub, et mu soolestikust on vajalikud bakterid kadunud, sest kuigi olen söönud rikkalikult köögiviljatoite ja praktiliselt vältinud nisujahu ning suhkrut, ei ole mu seedimine kuidagi paranenud. Energiatase kõikuv.

Põlveliigete seisund on võib-olla paranenud. Sõidan iga päev jalgrattaga vältides liigseid pingutusi (kasutan madalamaid käike). Ka saan täiesti valutundeta teha „päikesetervitust“.

Proovisin õues teha mõned jooksusammud- ka need ei tekitanud erinevalt varasemast valuaistingut.

Nüüdseks olen veendunud, et isegi kui söön ainult köögivilju, ei sobi mulle korraga toortoit ja küpsetatud toit- äärmiselt ebamugav tunne, kõht läheb punni nagu õhupall...Kuigi mulle maitsevad toorsalatid, pean eelistama sooja toitu.

Puuvilju sobib mulle süüa enne sööki või toidukordade vahel- mitte koos muu toiduga.

Kaal on pisut langenud. Kuna olen end kaalunud erinevate kaaludega, siis ei saa mingit konkreetset numbrit öelda (võib-olla 1,5-2kg). Minu jaoks on oluline see, et teksapükse, mis hädavaevu jalga mahtusid, saab nüüd jälle normaalselt kanda.

Neljas nädal.

Olen juba kolm kuud tarbinud Clucadol 400 tablette ja MSM toidulisandit. Olen kõigest sellest parasjagu tüdinud, kuna ma ei tunne positiivset toimet. Kavatsen teha 1-kuuse pausi. Jätkan kalaõlikapslitega, mida olen tarvitanud umbes 1,5 kuud ja Biolatte toodetega.

Lisaks köögi- ja puuviljadele (porgand, kaalikas, brokoli, lillkapsas, peet, redis, kurk, banaan, apelsin, avokaado) kavatsen süüa kana ja kala, piimatooteid (mitte küll piima, aga põhiliselt juustu, pisut hapukoort, naturaalselt jogurtit ja „Rjaženkat“). Kuigi ma olen söönud oma elu jooksul maksa, siis millegi pärast on mul praegu selle vastu tõrge. Ei kujuta ette, et sööksin maksa kolm korda nädalas. Proovin korra, aga lõhn on üsna ebameeldiv.

Sparglit ma testima ei hakka- seda ma praktiliselt ei osa. Küll aga lisan menüüle sitrusviljad. Peaksin vältima valget suhkrut ja igasuguseid kahtlaseid lisaaineid.

Enne neljanda nädala lõppu tajun, et mu põlveliigeste olukord on tõesti paranenud. Sain sellest aru tantsides ühel peol, kui avastasin, et põlvedel polegi valus. Ka jooksusamme saab teha valuaistinguteta.

Edusammud on viinud paraku sagedamatele reeglite rikkumiseni. Pärast neljandat nädalat olen söönud peaaegu kõike – siiski üritan vältida rafineeritud suhkrut ja nisujahu.

Tunnen jätkuvalt suuremat isu liha ja kala järele.

Hakkasin võtma looduslikku raua preparaati, kuna mulle tundus, et olin väga külmakartlikuks muutunud ja väsimuse tunne kestis kõigest hoolimata. Tundus, et enesetunne läks juba mõne päeva pärast paremaks. Samas ka ilmad läksid paremaks ja sain päikese kätte.

Viiendal nädalal läbisin jalgrattaga ühel päeva jooksul 35km ja ootasin huviga oma põlvede reaktsiooni. Pidasid kenasti vastu.

Olen umbes nädal aega pingutanud, et juua rohkem vett. S.t. kui muidu alustasin oma hommikut 250 ml veega, lisades sinna aeg-ajalt sidruni või kurgi viile, siis nüüd joon hommikul peale ärkamist 400-500ml sooja vett. Teen seda päeva jooksul veel 2 korda. Seega püüan kogu päeva jooksul juua 1,2-1,5 liitrit vett, lisandub taimetee ja toiduga saadav vedelik.

Suurendades joodava vee kogust, saavutasin kohe huvitava efekti: kui varem käisin igal öösel WC-s, siis nüüd magan hommikuni.

Mul on alati olnud raskusi vee joomisega- ma ei tunne praktiliselt mitte kunagi janu. Eriti vastumeelne on mulle külma vee joomine. Seetõttu joon sooja vett sidruni või kurgiviiluga. Need mõlemad peaksid muutma vee aluselisemaks.

12.mai. 8 nädalat dieedi algusest.

Seisund on püsinud samasugusena viimased 3 nädalat, kui avastasin, et mul on parem. Kogu selle aja jooksul olen jätkanud lihtsate harjutustega ja sõitnud peaaegu igapäevaselt jalgrattaga 10-12 km (mitte järjest), kasutades madalamaid käike.

Pärast kaheksandat nädalat ei ole suutnud oma dieeti enam jälgida. Kahjuks tunnen juba viimased paar nädalat probleeme vasaku käe sõrmeliigestega. Öösel on nad täiesti valulikud ja kanged, päeval kaob see tunne ära. Isegi väga soojad ilmad ei ole muutnud olukorda paremaks. Minu põlvede seisund on umbes sama, kui probleemi ilmnedes 10 kuud tagasi- ainult selle vahega, et kui algul oli probleem ühes põlves, siis nüüd on mõlemas.

Otsustan külastada pärast poolt aastat uuesti perearsti. Ta nõustub tegema vereproovi ja saadab mu röntgenisse labakäest pilti tegema.

Tulemused: peaksin just kui terve olema, aga ometi ei ole. S.t. röntgeni ülesvõte mu labakätest ei näita midagi ja vereproov on korras. Ka oma kroonilise unisuse kohta ei leia mingit vastust. Kui varem arvasin, et olen väsinud pingelisest tööst, siis nüüd ma seda arvata ei saa, sest olen detsembri kuust alates puhanud ja tegelenud põhiliselt sellega, mis mulle meeldib.

Vereanalüüsis on küll paar ohumärki- veresuhkur on ülemise lubatud piiri peal. See, et ma pärast oma suhkru dieeti vahepeal lõdvaks lasin ja ohtralt šokolaadi sõin, ei mõjunud tõenäoliselt hästi.

Mind huvitas väga ka D-vitamiini tase veres, kuna mul on olemas paari aasta tagune kogemus, et olles 4 kuud talvel Indias ja pärast seda märtsikuu Eestis, oli mu D-vitamiini tase veres liiga madal (isegi meil kehtivate normide järgi). Kusjuures perearst oli eelnevalt täiesti veendunud, et mul ei ole sellega probleemi, kuna olin kogu talve Eestist ära päikese käes. Igaks juhuks otsustas ta siiski kontrollida. Kuna sõitsin Indiasse täieliku väsimuse ja kurnatuse tundega, siis järeldan sellest, et mu D-vitamiini tase veres oli novembri lõpuks erakordselt madal. Üheks põhjuseks pean töötamist 13 aastat ilma korraliku suvise puhkuseta (kui ka töölt puhkasin, siis oli see enamasti seotud koolitusega kuskil siseruumides).

Viimane vereanalüüs mais 2014 näitas, et Eestis kehtivate normide järgi mahtus D-vitamiini sisaldus minu veres soovitava piirist sisse, mõnede teiste arvamuste kohaselt oli aga pigem kerges vaeguses (Soram Khalsa, M.D. „D -vitamiini revolutsioon“).

Perearst ei arvanud, et võiks olla tegemist kirurgilise probleemiga- seega ta mind kuskile edasi ei suunanud. Ütles, et võin rõõmus olla, kuna maksa-, kilpnäärme- ja põletikunäitajad on korras.

6 Näiteid rahvameditsiini võimalustest.

Liigeste puhastuseks läheb vaja:

5gr loorberilehti
300g vett

Loorberilehti keeta vees 5 minutit. Seejärel lasta segul termosel 3-4 tundi tõmmata. See kogus juua lonkshaaval 12 tunni jooksul. Protseduur kestab 3 päeva (igaks päevaks teha uus tõmmis).

Vajadusel võib protseduuri 2-3 nädala pärast korrata. Liigeste puhastamist teha esimesel aastal kord kvartalis, hiljem piisab kord aastas.

Protseduuri päevadel on soovitav **taimetoit** ja teha igapäevaselt **klistiiri** -1,5-2 liitrile jahutatud keedetud veele lisada supilusikatäis sidruni mahla (pigistada välja poolikust sidrunist). Protseduur teha enne magamaminekut või hommikul k 5-7 paiku, kuidas mugavam.

Liigesepõletike ehk artriidi puhul soovitatud taimi:

aedliivatee, arnika, heinputk, humal, kadakas, kaer, kartul, kask, kirss, kummel, leedripuu, luuderohi, maarjalepp, majoraan, mädarõigas, mänd, nurmenukk, näsiniin, näär, paju, porgand, pärn, sõnajalg, takjas, tomat, türnpuu, vesikress, õun.

Juua palju vedelikku!

Kartulitoidud oma suure mineraalainete sisalduse tõttu ravivad liigesepõletiku teket.

Majoraani kasutatakse liigesepõletike korral vannideks.

60g taimi 1 ämbri kuuma vee kohta, lastakse kuni tund aega tõmmata, seejärel lisatakse vanniveele.

Mädarõigast on soovitatud tarvitada krooniliste liigeste põletike ja liigesevalu puhul.

1.retsept: toores mädarõika puder segatakse kadakamarja siirupi ja männikasvudega. Tarvitatakse 1 spl korraga enne sööki.

2.retsept: 1 tl mädarõigast meega 3-4 korda päevas enne sööki sisse võtta.

Mädarõigast ei soovitata tarvitada mao ülihappesuse, seede ja erituselundite ägedate põletike korral.

Mädarõikasalv on hea valutavate liigeste ravimiseks.

Sõnajalajuurest tehakse vanne.

Liigesreuma puhul soovitatud taimi:

kapsas, karulauk, kollane mesikas, kukerpuu, kõrvenõges, mustsõstar, mänd, pärn, sirel, teekummel, vaarikas, soopihl.

Värskeid *kapsalehti* panna haigetele kohtadele.

Purustatud *karulauguga kompressse* panna valutavaile kohtadele.

Kollase mesika ürditõmmis: 2 spl kuiva peenestatud ürtil 1klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 30 minutit, kurnata. Teha kompressse.

Hariliku kukerpuu juure-kooretõmmis: 0,5tl kuiva peenestatud droogi 1 klaasi kuuma vee kohta, keeta 30 minutit, kurnata. Teha mähiseid.

Kõrvenõges. Lehetõmmis: 5 grammi kuivi peenestatud lehti 1 klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 15 minutit, kurnata. Võtta sisse 1 spl 3 korda päevas.

Mustsõstar. Lehetõmmis: 1 spl kuivi peenestatud lehti 1 klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 20 minutit, kurnata. Võtta sisse pool klaasi 4-5 korda päevas. Samuti on soovitatav süüa tooreid või kuivatatud marju.

Harilik pärn. Õietõmmis: 5 spl kuivi õisi 2 klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 20 minutit, kurnata. Teha kuumi mähiseid.

Sirel. Õiesalv: 2 spl kuivi peenestatud õisi ja 2 spl võid hõõruda salviks. Kasutada liigeste määrimiseks. Sobib ka liigesevalu korral.

Õietinktuuri võib kasutada mähiste ja kompresside tegemiseks, kusjuures sidet tuleb vahetada 4-5 korda päevas.

Õietõmmis liigesevalu korral: 1 spl kuivi õisi 1 klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 1 tund kurnata. Võtta sisse 1 spl 3-4 korda päevas.

Teekummel. Õietõmmis: 10 g kuivi õisi 1 klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 30 min. Võtta sisse 1 spl 3-4 korda päevas.

Õietõmmiskompressideks: 3 spl kuivadele õitele valada pisut keeva vett. Lasta tõmmata ning saadud puder panna riidetükiga haigele kohale.

Süüa vaarikaid.

Süüa õunu.

Astelpaju.

Süüa marju liigesehaiguste korral.

Pohlalehe tõmmis:

1 spl. kuivatatud lehti 1 klaasi keeva vee kohta. Lasta tõmmata 20-30 minutit ja kurnata. Võtta sisse 1-2 spl. kolm korda päevas radikuliidi, polüartriidi, osteokondroosi ja artiidi korral.

Harilik kurgirohi.

10 grammi peenestatud kuivatatud ürtil 1 klaasi keeva vee kohta. Lase termosel tõmmata 5 tundi, kurna, lisa suhkrut(?). Võtta sisse 2 spl. 5-6 korda päevas enne sööki.

Lihaseõrkuse, artriidi ja liigesreuma puhul.

Kadakas.

Okkatõmmis vannideks:

200g okkaid 1 liitri kuuma vee kohta, keeta 30 minutit, kurnata ja lisada vanniveele. Radikuliidi ja reumaatiliste liigeste valude korral.

Nõmm-liivatee.

Ürditõmmis vannideks: 100g kuiva ürtil 2 klaasi keeva vee kohta, lasta tõmmata 30 minutit soojas kohas, kurnata ja lisada vanniveele.

Neuriidi, radikuliidi, liigesreuma, müosiidi korral.

Salvei.

50-100 g kuiva ürtil 3 liitri keeva vee kohta. Lasta tõmmata 30 minutit, kurnata, lisada vanniveele.

Osteokondroosi, artriidi, deformeeriva osteoartriidi ja radikuliidi korral.

Liht-naistepuna. Salv: pudruks peenestatud ürt segada sulatatud võiga ja lisada tärpentini. Kasutada haigete liigeste sissehõõrumiseks.

Kokkuvõte

Pärast 10-kuulist katsetamist erinevate vahenditega ei ole ma tervenunud ja tegelikult ma pole kindel, mis mul viga on. Kuigi põlvede seisund on parem kui talvel, on paraku lisandunud probleem vasaku labakäega. Tundub, et see ei ole seotud massaaži tegemisega, sest kliente on suhteliselt vähe ja ma ei tööta igapäevaselt (nädalas 4-7 klienti). Samas tunnen, et seedimine on võrreldes sügisega pisut paranenud.

Arvan, et olen nüüd teadlikum, millist toitu mu keha vajab. Püüan vältida rafineeritud suhkrut ja nisujahu söömist. Püüan juua päevas 1,6 liitrit vett ja kokku 2 liitrit vedelikku). Jätan kalaõlikapslite ja Clucadoli söömist lootuses, et mõju ilmneb pikemaajalise tarbimise järel. Võtan sisse ja määrin peale seesamiõli. Tarvitan toitumise valmistamisel kurkumit ja cayenne'i pipart ja chillit. Sõidan suvel jalgrattaga 10-15 km päevas ja teen erinevaid võimlemisharjutusi.

Kavatsen enda peal edasi katsetada erinevaid rahvameditsiini võimalusi. Ravimtaimede koolituselt sain enda jaoks uue info, et mind võiks aidata soopihl. See taim on minu jaoks veel tundmatu, aga loodan, et saame varsti tuttavaks.

Kasutatud allikad

Birkenfeldt, R. 2008. Osteartroosi rahvijuhend Eestis, koostanud.

http://ers.ee/wp-content/uploads/2014/02/OA_ravijuhend_Eestis_2008.pdf.

Gorbunova, T. Ravimine taimedega: käsiraamat. Tallinn. 1997.

Khalsa, Soram. D-vitamiini revolutsioon : kuidas selle vitamiini jõud võib muuta Teie elu. Tallinn. 2009.

Kuus, J. Liigeste puhastus.

<http://alkeemia.ee/artiklid/Liigeste-puhastus/l-24/c-1751/>

Patten, M., Ewin, J. Toitumissoovitused artriidi leevendamiseks : eneseabi plaan ja üle 60 toiduretsepti : jätkke valuga hüvasti loomulikul teel. Tallinn. 2003.

Pole, Sebastian. Pukka elustiil : leia tee täiusliku terviseni : inspireeritud ajurvedast. Tallinn. 2012.