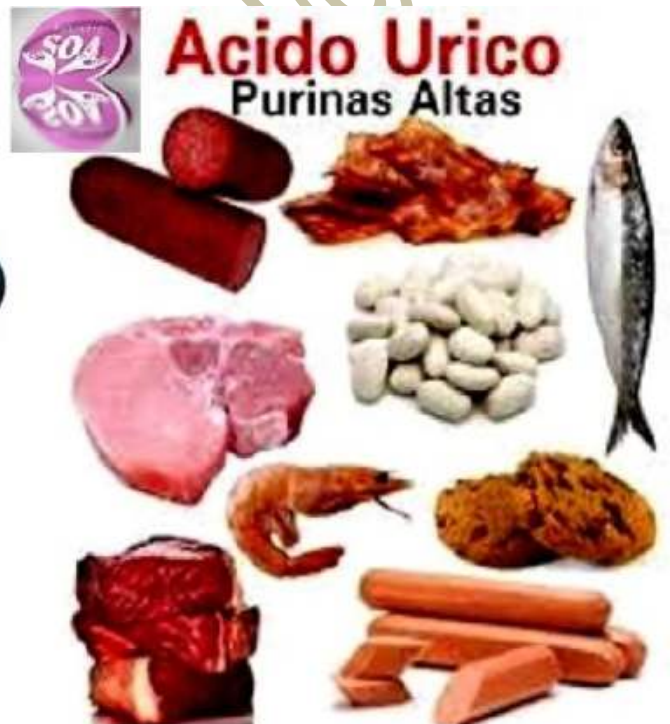


DOLORES ARTICULARES HERNIAS DISCALES ESTÁN EN TU PLATO



Dr. Michel STÉPHAN®

WWW.MICHELSTEPHAN.COM

DOLORES ARTICULARES HERNIAS DISCALES ESTÁN EN TU PLATO

¿Cuáles son los alimentos que pueden causar dolor articular?

En caso de sufrir dolor articular con frecuencia, es necesario llevar hábitos de vida saludables, incluso en lo que respecta a alimentación.

A menudo se piensa que el dolor articular aparece como consecuencia del sobreesfuerzo o las malas posturas. Sin embargo, estos no son los únicos factores a considerar.

La comida también puede ser uno de los factores desencadenantes de las molestias.

Esto se debe a que hay alimentos y comestibles que pueden provocar inflamación y dolor.

Sí, la comida influye en la aparición del dolor articular.

RESUMEN DE MIS INFORMACIONES A LA O.M.S.

Se han realizado investigaciones que indican que ciertos alimentos podrían ser la causa de los dolores e inflamación en las articulaciones. Esto parece especialmente cierto en personas con enfermedades tales como:

Gota.

Artritis.

Artrosis.

Hernia de disco.

Evitar estos alimentos puede reducir notablemente los síntomas asociados al dolor articular más frecuentes como la rigidez y la hinchazón.

Además, puede ser de ayuda para recuperar la capacidad de realizar ciertas actividades que, hasta el momento, nos resultaban muy difíciles.

Por ejemplo, algo tan sencillo como abrir un frasco o subir una escalera dejará de ser un problema.

Es cierto que resulta un verdadero desafío evitar estos alimentos, porque están muy presentes en nuestra dieta diaria...

Pero vale la pena, ya que el alivio que puede suponer para las articulaciones será realmente maravilloso.

En contraste, también conviene incluir en la dieta alimentos propios de la dieta mediterránea. Por ejemplo, el aceite de oliva se encuentra indicado en estos casos.

No olvides que ciertos alimentos pueden estar provocando tus problemas, por esto, será mejor que los evites.

Para reducir el dolor articular hay que evitar ciertos alimentos.

1. Vegetales de la familia de las solanáceas.

Toda la familia de las solanáceas puede ser una verdadera pesadilla para ti. Así, en esta categoría, se encuentran incluidos los siguientes alimentos:

Ajíes.

Batatas.

Patatas.

Pimientos.

Tomates.

Berenjenas.

Pimientos.

Aparte de esto, ten en cuenta ciertos platos preparados con estos alimentos, la razón es que contienen un alcaloide llamado solanina.

Esta sustancia es la responsable de acumular los depósitos de calcio en los tejidos, por consiguiente, prueba evitar estas verduras durante un mes y verás los resultados.

2. Alimentos con purinas.

La purina es un compuesto que puede producir ácido úrico y lo va acumulando en el cuerpo, sobre todo en las articulaciones y los tejidos. Por esta razón, provoca muchos dolores y puede derivar en gota.

En caso de que sufras dolor articular e inflamación deberías dejar de consumir estos alimentos:

Carnes: sesos, hígado, riñones, ternera, panceta, pavo.

Pescados y mariscos: mejillones, bacalao, caballa, arenque, anchoa, atún, trucha, sardinas,
Otros: salsas espesas, caldos preparados, guisantes, espinacas, setas, espárragos, habas, garbanzos, cerveza.

3. Frutos secos y aceites.

En primer lugar, evita utilizar otro aceite para cocinar que no sea el de oliva virgen extra.

A diferencia de esto, algunas personas recomiendan utilizar el de linaza.

La razón es que es un aceite sano y que, además, contiene ácidos grasos omega-3.

Gracias a esta composición, pueden ser de ayuda para desinflamar las articulaciones, produciendo así un gran alivio.

En cuanto a los frutos secos también tienen aceites que, si bien son buenos para la salud, pueden aumentar la hinchazón muscular y articular.

Por lo tanto, se recomienda consumirlos pero en poca cantidad y no más de una vez a la semana.

4. Lácteos

Para empezar, sobre los lácteos conviene saber que las personas que sufren artritis o dolor articular experimentan síntomas más agudos al consumir lácteos, así, estos síntomas son más leves al apartarlos de la dieta diaria.

Dentro de este grupo se encuentran los productos lácteos (leche, mantequilla, margarina, crema, nata, yogur, helado).

La razón de ello se encuentra en un elemento llamado caseína.

Si quieres obtener calcio y proteínas de calidad, puedes optar por estos alimentos:

Tofu.

Quínoa.

Acelgas.

Lentejas.

Espinacas.

5. Harinas

Las harinas refinadas contienen gluten.

Aparte de no ser aptas para celíacos, también producen inflamación gastrointestinal.

Pueden provocar hinchazón en las articulaciones para aquellos que padecen artritis.

6. Huevos

Los huevos son una gran fuente de proteínas, pero no están recomendados en el caso de sufrir artrosis porque pueden causar dolor e inflamación.

Esto es debido a que la yema contiene un elemento llamado ácido araquidónico, que se convierte en inflamatorio al ser ingerido.

Al dejar de consumir huevos notarás menos hinchazón y dolor en las articulaciones.

Por supuesto, para añadir un aporte de proteínas a la dieta, elige preferiblemente las de origen vegetal, como por ejemplo, legumbres y cereales (SIN ABUSAR).

7. Cítricos

Sin duda, algunas personas con gota o artrosis han experimentado mejoras en sus articulaciones al dejar de consumir estas frutas, ya sean crudas o cocidas.

Limas.

Pomelos.

Limonas.

Naranjas.

Mandarinas.

Para que tu cuerpo tenga la cantidad necesaria de vitamina C, puedes consumir:

Kiwi.

Fresa.

Brócoli.

Papaya.

Guayaba.

8. Bebidas con cafeína (café y té)

La cafeína agrava la inflamación en personas con artritis.

Además, beber varias tazas de té al día reduce la cantidad de minerales y vitaminas que se encuentran en el cuerpo. Lo mismo ocurre con el chocolate.

No se aconseja consumir estos alimentos inmediatamente después de almorzar o cenar. También los refrescos de cola tienen efecto similar, del mismo modo que también pueden provocar otros problemas de salud.

Alimentos que sí conviene incluir en la dieta

De acuerdo con el listado anterior, parece que no tenemos el permiso de consumir nada si tenemos dolor articular. No obstante, sí que hay alternativas.

Algunas de ellas son las siguientes:

Avena y cereales integrales.

Bebidas: té verde, zumos de fruta caseros.

Frutas: uvas, plátanos, manzana, frutos rojos.

Vegetales: puerro, cebolla, lechuga, calabacines, zanahorias.

Beber a lo largo del día 2 litros de agua mineral (SIN GAS) y siempre de temperatura ambiental; añadiendo en cada litro 4ml de SOA/COLINA®

Tomar en ayuna y en el momento de acostarse 5ml de SOA/Q10®

Más info en: www.siliciosoa.es

Dr. Michel STÉPHAN®

Profesor en dietética y nutrición por la facultad de Medicina Natural París XIII Sorbona Bobigny Francia

www.michelstephan.com

FACEBOOK: www.facebook.com/michel.stephansoa/



Dr./Prof: Michel STÉPHAN®

55 AÑOS de Dietética y Nutrición

WWW.MICHELSTEPHAN.COM



*El arte de enseñar
es el arte de asistir el descubrimiento.*

Dr. Michel STÉPHAN®