



# Csontritkulás táplálkozási útmutató

**Arthuman Központ**  
**Tel: +36 30 190 7315**

## TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK CSONTRITKULÁS MEGELŐZÉSÉRE

Napjainkban a helyes táplálkozásnak fokozott jelentősége van, hisz a szervezetünkbe kevesebb hasznos táplálék kerül be. **Számos probléma megelőzhető** a tudatos táplálkozással, ezek közé tartozik a csontritkulás is. A csontritkulás megelőzésében, illetve meglévő csontritkulás kezelésekor is kiemelkedően fontos a táplálkozás, a megfelelő tápanyagok bevitele. Nézzük sorra, mire figyeljünk!

### 1. Fehér liszt

A gabonatermékek az átlagos táplálkozás 25-30 százalékát alkotják. Szilárd, erős csontozat nehezen képzelhető el a finomított lisztből készülő gabonatermékek huzamosabb ideig tartó fogyasztása esetén. Fogyasszunk teljes kiőrlésű lisztből készült finomságokat, mert azoknak kiemelkedő táplálkozástani szerepük van. Megfelelő arányban tartalmazzák a csontépítéshez szükséges alkotóelemek többségét.

### 2. Finomított cukor

A finomított cukor gyakorlatilag nem tartalmaz sem vitaminokat, sem ásványi anyagokat. Egyszóval jótékony hatása nincs, de annál több az egészségre károsító hatása. Az állandó cukorbevétel – többszintű csontkárosító hatás révén – folyamatosan szállítja ki a csontokból a kalciumot.

### 3. Fehérje, húsok

Túlzott mértékű fehérjefogyasztáskor a szervezetben olyan anyagcseretermékek képződnek, amelyek savasítják a vért, illetve a szervezet belső környezetét. A nagymértékű fehérjebevétel megfelelő ásványi anyag-ellátás mellett is kalciumot vonhat el a csontoktól. Az állati eredetű fehérje gyorsítja fel a csontritkulás folyamatát, helyette fogyasszunk növényi eredetűt. A húsok és húsfélék rendszeres és nagyobb mennyiségű fogyasztása kedvezőtlenül befolyásolja a csontanyagcserét. A húskészítményekben, felvágottakban gazdag ételek felgyorsítják a kalcium

kiürülését a szervezetből, másrészt minden más tápláléknál rosszabbul képesek pótolni az eltávozott csontépítő anyagot.

#### **4. K vitamin**

A K-vitamin zsírban oldódó vitamin, a csontokban található ún. fehérje mátrix összetételét befolyásolja.

#### **5. C-vitamin**

Erőteljes antioxidáns, amely megvédi a sejteket a szabad gyökök pusztító hatásától, illetve az oxidálódástól. Bizonyított, hogy a nagyobb mennyiségű C-vitaminbevitel, különösen, ha táplálék-kiegészítésként történik, megelőzi a rák számos fajtájának, a szívbetegség, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a nátha vagy az influenza, a hályog, s az allergia kialakulását. Arthuman Központ - Gerincgyógyítás Elősegíti a csont egyes strukturális fehérjéinek képződését, illetve a fehérjemolekulák között létrejövő ún. keresztkötések kialakulását. 6. Magnézium Elősegíti a hatékony enzimtermelést, szerepet játszik a fehérjék, nukleinsavak, zsírok, szénhidrátok anyagcseréjében, hozzájárul a csontok, a fogak és a fogíny épségéhez. A csontba beépülő és ott elmeszesedő mészkristályok alakját befolyásolja. 7. Kalcium A csontanyagcserében nem maga az építőanyag (a kalcium), hanem annak beépítési, beépülési hatékonysága a döntő. (Kalcium források: sajtok, joghurt, kefir, tej, tejszín, olajos magvak, petrezselyemzöld, metélő hagyma, banán). Kedvezőtlen hatások miatt legyünk óvatosak a következőkkel: • alkoholos italok • szénsavas üdítők Jó egészséget és fájdalommentes mozgást kívánunk!

## **Legfontosabb üzenetünk a mozgásszervi problémás betegeknek**

Ha csak 10 másodpercet kapnánk Öntől arra, hogy átadjuk az eddigi gyógytorna kezelési tapasztalatunk legfontosabb üzenetét, akkor ez lenne az a gondolat:

Ha komolyan veszi saját egészségét, akkor elsősorban Önnek kell tennie érte. Senkinek nem olyan fontos az Ön egészsége, mint saját magának!

De azért lássuk a magyarázatot is!

# Üdvözlöm! Itt dr Kriston Ildikó – és szeretnék Önnel megosztani egy fontos tapasztalatot!

A közelmúltban több száz pácienszt kezeltünk és kirajzolódott egy fontos egy közös vonás a gyógyulási folyamatukkal kapcsolatban.

A legtöbb esetben nem azért akadt meg a gyógyulási folyamat, mert a betegek nem kerestek kezelési lehetőséget. Nem arról van szó, hogy még több helyre, még több szakemberhez kellene azoknak eljárni, akik nehezen gyógyulnak.

## Nem azzal van a baj, amit eddig nem elég jól csináltak, hanem azzal, amit eddig egyáltalán nem!

Mit is jelent ez? Sajnos gyakran előfordul, hogy a beteg minden kezelési lehetőséget megpróbál, csak „mozogni ne kelljen”. A mozgásszegény életmódunk velejárója, hogy sokan elszoknak az aktív mozgástól és ehhez nagyon nehéz visszatérni. Gyakran kapunk leveleket, amiben tanácsot kérnek tőlünk olvasók, de oly módon, hogy azt kérik, gyógytornát ne javasoljunk, mert mozogni nem akarnak.

## Mi a mozgásszervi problémák örök paradoxona?

Sajnos minél kevesebbet mozgunk, annál nagyobb eséllyel lesz mozgásszervi problémánk, amire paradox módon nem a pihenés és a mozgás visszafogása a gyógymód, hanem épp ellenkezőleg. A célirányos mozgás!

## A másik fontos gondolat, hogy a mozgás, a sport sem véd meg a mozgásszervi problémáktól. Ennek is megvan a maga oka!

Sportból eredő probléma különösen azoknál fordul elő, akik nem szoktak hozzá a rendszeres sportoláshoz vagy nem megfelelően melegítenek be az intenzív mozgás előtt. Szinte minden sportágban gyakoriak a gerinc csavarodásával járó mozdulatok, melyek túlzott megterhelést rónak azokra az izmokra, melyek nem elég erősek vagy rugalmasak. Ily módon akár árthatunk is a mozgató rendszerünknek. Azokba az esetekbe pedig még bele sem gondoltunk, amikor már meglévő mozgásszervi elváltozás esetén sportol valaki és azzal terheli rosszul a szervezetét (pl. porckorongsérv esetén).

A másik probléma a sporttal, hogy a célja (azaz pl. izmosodás, fogyás, stresszoldás, feszültséglevezetés stb.) nem a gyógyítás, sem pedig megelőzőként az optimális testtartás elérése és fenntartása. Ebből adódóan akár szervezetünk igényeivel ellentétes terhelést fog létrehozni a sporttevékenység.

Úgyhogy sokéves tapasztalatra alapozva olyan kezelési **módszereket ötvözzünk** gyógytorna praxisunkban, ami a **legmodernebb kezelési elveket** veszi figyelembe.

Kezdjük a rossz hírrel.

Ezek a módszerek nem csoda-megoldások, nincs köztük egyetlen egy sem, ami kizárólagos és varázsütésre működő megoldást nyújtana a betegnek. Még akkor sem, ha a beteg hajlandó nagy összeget fizetni ezért.

A profi gyógyítás nem varázslat és nem is egy napos siker.

A gyógyulás egy folyamat, aminek nem egyetlen összetevője van, hanem sok.

**Tény viszont,** hogy saját állapotán úgy tud javítani, hogy mielőbb megteszi az az eddig halogatott, első lépést a titkon ismert irányban.

És akkor mi a jó hír?

A legelső lépést a legnehezebb megtenni. Ha megtalálta azt a szakembert/gyógytornászt, akiben megbízik, máris könnyebb elkezdni a közös munkát.

A gyógyulás első jeleit megfelelő terápia esetén viszonylag gyorsan megtapasztalja. Az út hosszúsága egyedi, ami függ a betegségtől és a beteg különböző adottságaitól, hozzáállásától is. A kezelési időtartam néhány héttől néhány hónapig tart átlagban.

## Mi a gyógyulás egyik nagyon fontos szabálya?

Minél súlyosabb a tünet, az elváltozás, annál több energiát igényel a gyógyulást. Ebből következően minél korábban keres fel szakembert a tünetével, annál gyorsabban fog tudni eredményt elérni.

## Épp ezért szeretnénk meghívni egy Mozgásszervi Kezelésre!

Nem kertelünk, bizonyítani szeretnénk Önnek.

Tudjuk, hogy ezen a ponton rengeteg kérdés van Önben:

- Vajon az én problémámnál is segíthet ez a kezelés?
- Tudok én majd utána otthon egyedül is tornázni?
- Egyáltalán tényleg használ ez a kezelés?
- Én már annyi kezelést kipróbáltam... Fog ez nekem segíteni? ....

Ahhoz, hogy választ kapjon a kérdéseire, a kezelést ki kell próbálni.

Mi most ajándékokkal szeretnénk meglepni Önt, amit most a bejelentkezés mellé kap:

Gyógymasszázs és Kiscsoportos gerinctorna belépő

## BÓNUSZOK ÖSSZESEN



**Gyógymasszázs**



**Kiscsoportos gerinctorna belépő**

[Kattintson ide és a megjelenő oldalon jelentkezzen be!](#)

Bármilyen kérdés esetén keressen minket bizalommal!

Arthuman Központ

1122 Budapest, Alkotás út 15.

Tel: +36 30 190 7315

[www.arthuman.hu](http://www.arthuman.hu)

[www.gerincgyogytas.hu](http://www.gerincgyogytas.hu)