

*”Kasvikset ovat täynnä vitamiineja, kivennäisaineita sekä tulehdusta ehkäiseviä aineita.”*

**O**ikea ravinto on perusta nivelten hyvinvoinnille. Nivelet hyötyvät terveellisestä ja vaihtelevasta ruokavaliosta, jossa on paljon kalaa, kananmunia, juureksia, hedelmiä, marjoja, vihanneksia, pähkinöitä ja siemeniä. Eineksiä ja puolivalmisteita kannattaa välttää ja suosia mieluummin mahdollisimman puhdasta ja käsittelemätöntä ruokaa.

Nivelvaivoja aiheuttavia tai pahentavia ruokia ovat muun muassa punainen liha, vehnäjauho, maito ja sokeri. Usein nivelkiput johtuvat autoimmuunisairauksista, joihin puolestaan liitetään yleisesti gluteeni. Niihin liitetään usein myös kaseiini, josta maitoproteiini pääosin koostuu.

– Ongelman kimppuun voi käydä kahdesta suunnasta. Kannattaa jättää pois kaikki tulehduksia aiheuttava ja kehoa ärsyttävä ruoka ja lisäksi huolehtia, että ravinnosta saa kaiken, mitä keho tarvitsee toimiakseen optimaalisesti, sanoo **Kristina Andersson**. Hän on ruotsalainen ravintofysiologi, luennoitsija ja kirjailija, joka julkaisi keväällä kirjan *Äta träna leva!* yhdessä **Erika Kits Gölevikin** kanssa (Fitnessförlaget). Hän on ollut myös kehittämässä isodieettiä, jossa korostuvat terveys, elintasosairauksilta suojautuminen ja yleisten terveysongelmien kuten nivel-

vaivojen, vatsavaivojen ja päänsäryn lievittäminen.

Isodieetissä päivän kalorimäärä jakautuu tasan hiilihydraattien, rasvan ja proteiinin kesken. Se on vähähiilihydraattinen ruokava-

lio, jossa gluteenia sisältävä vehnäjauho jätetään pois raakaravinnon, paleon sekä LCHF:n eli vähähiilihydraattisen ja runsasrasvaisen ruokavaliotaan.

– Kasvikset ovat täynnä vitamiineja ja kivennäisaineita sekä tulehduksia ehkäiseviä aineita. Niissä on myös valtavasti terveydelle tärkeitä fytokeemikaaleja.

– Fytokeemikaalit ja antioksidantit ovat pääosin kasvin kuoressa. Nyrkkisääntönä voi pitää, että mitä värikkäämpi kasvi, sitä enemmän antioksidantteja. Poikkeuksiakin löytyy, esimerkiksi valkosipuli.

Kristina Andersson korostaa ennen kaikkea yrttien ja mausteiden kuten inkiväärin, chilin ja kurkuman käyttöä. Niitä kelpaa kutsua super-ruoiksi. Ota tavaksi lisätä niitä patoihin ja keittoihin. Kurkuma ei juurikaan maistu, mutta se antaa ruoalle kauniin keltaisen värin.

**MYÖS SUPERMARJAT** kannattaa muistaa. Varsinkin kotimaiset ruusunmarja, oratuomen marja, aro-nia, mustikka ja tyrni sekä eksoottisemmat acai ja goji sisältävät valtavasti antioksidantteja. Esimerkiksi oratuomen marjassa niitä on 40 kertaa enemmän kuin viinirypäleessä.

– On tärkeää syödä terveellistä ja monipuolista arkiruokaa. Jos aamupala koostuu sokeroiduista muroista, ei muutama gojimarja viilin kanssa juuri hyödytä, sanoo Kristina Andersson.

Jos ruokavalio jää stressin tai aikapulan takia joskus hieman heikolle hoidolle tai jos laihdutut, kuntoilet rankasti, olet kasvissyöjä tai vegaani, voi ravintolisä olla paikallaan.

Moni ravintolisä on hyödyksi nivelille ja luustolle, ja niissä on antioksidanttipitoisia superraaka-aineita kuten levää, aloe veraa, pirunkouraa eli harpagoa, vihersimpukkaa, kurkumaa, inkivääriä ja ruusunmarjaa. Kokeilemalla selviää paras vaihtoehto. ♥



Luonnollista hyvää luille ja nivelille

#### Spirulina

Spirulinalevästä 60–70 % on proteiineja ja se sisältää runsaasti mineraaleja, vitamiineja ja antioksidantteja.

#### Aloe vera

Kasvi sisältää 75 tunnettua ravintoainetta kuten vitamiineja, kivennäisaineita ja aminohappoja sekä polysakkarideja, jotka ”voitelevat” niveliä ja vahvistavat immuunipuolustusta.

#### Ruusunmarja

Useiden tutkimustulosten mukaan ruusunmarjaravintolisät auttavat sekä nivelrikkoon että nivelreumaan ja voivat vähentää nivelkipuja.

#### Vihersimpukka

Vihersimpukkaravintolisästä saat ne meren ravintoaineet, joita tarvitaan sidekudoksen, ruston ja nivelnesteen rakennusaineiksi.

Kristina Andersson

