



Katarzyna Dobrowolska

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny wschodu, refleksologii, terapii manualnych. Autorka e-booków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Zadbaj o ruch i odpowiednie odżywianie

Chroń się przed osteoporozą

Kiedy wkraczamy na półmetek swojego życia, czyli około pięćdziesiątki, naturalną rzeczą stają się drobne dolegliwości, ciało po prostu daje znać o upływie czasu. Najbardziej doskwiera nam wtedy mniejsza elastyczność stawów i ubytek masy kostnej. W tym czasie (lub później) może też pojawić się osteoporoza. Nie bez powodu chorobę tę nazywają „cichym złodziejem kości”, gdyż na początkowym etapie nie daje wyraźnych objawów. Zadbajmy więc o swoje kości, a unikniemy zmian zwyrodnieniowych, złamań czy urazów. Warto zrobić badanie pomiaru gęstości kości, które pokaże degradację tkanki już we wczesnej fazie.

Kto jest narażony na osteoporozę?

- Szczególnie kobiety w okresie menopauzy. Ryzyko zachorowania u mężczyzn występuje rzadziej i pojawia się około 65. roku życia.
- Osoby szczupłe o wątłej budowie ciała, z racji mniejszej masy kości i większej ich słabości.
- Kobiety uprawiające intensywnie sport i tancerki, które cechuje niski odsetek tkanki tłuszczowej.

Jakie są przyczyny?

- Przede wszystkim niedobór wapnia, magnezu, witaminy D, boru, witaminy C oraz estrogenu u kobiet w okresie menopauzy.
- Brak ćwiczeń.

- Nadużywanie alkoholu, który wypłukuje wapń, magnez i inne cenne minerały, oraz palenie papierosów.

Jak zadbać o kości w naturalny sposób?

- Pomogą regularne ćwiczenia aerobowo-siłowe i takie, w których będziemy mieć kontakt z ziemią, np. jogging czy szybki spacer. Pływanie czy jazda na rowerze w przypadku osteoporozy mogą nie wystarczyć.
- Dieta bogata w magnez i wapń. By wapń spełnił swoją rolę przy budowaniu kości, potrzebuje magnezu. W innym razie dostanie się do tkanek miękkich, a nie do kości, stwarzając ryzyko chorób układu nerwowego, nerek,

- serca i układu naczyniowego.
- Suplementacja witaminy D, szczególnie w okresie od jesieni do wiosny.
- Dieta bogata w fitoestrogeny (naturalne estrogeny). Ich

źródłem są: soja, soczewica, groch, fasola, bób, chmiel, olej lniany, nasiona słonecznika, siemię lniane.

- Zioła zamiast kawy i czarnej herbaty: mniszek lekarski, pokrzywa, bylica pospolita, czerwona koniczyna, skrzyp polny i szaflwia.

Podane niżej produkty, jedzone codziennie, zapewnią naszemu organizmowi optymalną i zrównoważoną dawkę wapnia i magnezu

PRODUKTY WYSOKOWAPIENNE	PRODUKTY WYSOKOMAGNEZOWE
wodorosty (hijiki, wakame, kombu, dulse)	wodorosty (kelp, dulse, chlorella, spirulina), sproszkowana trawa jęczmienna
ryby (łosoś, sardynki, szprotki)	brązowy ryż
warzywa (kapusta, komosa, szpinak, brokuły, pietruszka, jarmuż, botwinka)	warzywa (kapusta, szpinak, natka pietruszki)
orzechy i nasiona (sezam, migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe)	orzechy i nasiona (migdały, orzechy laskowe, nerkowce, sezam, pestki dyni)
nabiał	kakao
rośliny strączkowe (tofu, ciecierzycza, czarna fasola)	rośliny strączkowe (fasola, tofu, groch)
zioła (pokrzywa, skrzyp polny, szaflwia)	banany
suszone owoce (figi, morele)	suszone owoce (daktyle, figi, morele, rodzynki)
zboża (otręby pszenne, płatki owsiane)	zboża (otręby pszenne, kielki pszenicy, kasza jaglana)

Zupa krem z brokułów z kaszą jaglaną

Bierzemy: ● 2 brokuły ● pół szklanki ugotowanej kaszy jaglanej ● 1 jabłko ● 2 ząbki czosnku ● 1 cebulę ● startą skórkę z 1 cytryny ● przyprawy: łyżeczkę majeranku, szczyptę gałki muskatołowej, pół łyżeczki curry, pół łyżeczki kurkumy, sól morską do smaku. Do rozgrzanego garnka wrzucamy masło klarowane lub oliwę z oliwek, następnie

pokrojoną cebulkę i czosnek. Smażymy ok. 2-3 minuty, dodajemy curry, majeranek i kurkumę. Następnie dodajemy podzielone na różyczki brokuły i pokrojone w kostkę, obrane jabłko. Zalewamy wrzątkiem, mniej więcej do ¾ wysokości brokuła, doprawiamy solą i gotujemy pod przykryciem ok. 10 minut. Wyciągamy kilka różyczek brokuła i odkładamy. Do zupy dodajemy kaszę jaglaną i razem miksujemy na krem. Na



koniec przyprawiamy gałką muskatołową i skórką z cytryny. Podajemy zupę z prażonymi płatkami migdałowymi lub orzechami i kawałkami brokuła.