

*Santé Healthcare*



# Natuurlijke remedies voor gezonde botten en gewrichten



**Een leven lang actief en fit**

# 7 natuurlijke remedies om van bot en gewrichtspijn af te komen

---

Een gids voor mensen die met pijnlijke spieren en gewrichten leven, en bereid zijn hun levensstyle aan te passen zonder medicatie.

Leer hoe je voor altijd van Pijn in de Spieren en Gewrichten afkomt.

Op een natuurlijke manier zonder bijwerkingen!

Ik beloof je dat als je deze tips doet, je gebroken botten sneller dan ooit zullen genezen.

Mochten er vragen zijn of wil je een persoonlijk advies, is er de mogelijkheid op een:

[“20 minuten ‘Gratis’ telefonische sessie”.](#)

Waar we naar jou specifieke klachten kunnen kijken.

Mocht de link niet werken, kunt u de onderstaande link copieren en in de adresbalk plakken of bel 06 22998983 voor een afspraak.

<http://sante.healthcare>

Veel leesplezier!

Monique van Duinen

Orthomoleculair Geneeskundige

[Jouw weg naar gezondheid](#)

Wij richten ons op preventie door de oorzaak van de klacht te achterhalen in plaats van alleen de symptomen van ziekte te behandelen.

**Inhoud:**

## **1. Voor wie is deze gids**

## **2. Meest gebruikelijke plaatsen van gewrichtspijn**

## **3. Oorzaken van gewrichtspijn**

## **4. Conventionele behandeling van gewrichtspijn**

## **5. 7 Natuurlijke remedies voor bot- en gewrichtspijn**

- Zoutbaden van Epsom
- Rekken en trainen
- Warme en koude pakken, met essentiële oliën
- [Dieetmodificaties](#)
- Collageen en andere supplementen
- [Afvallen, indien nodig](#)
- Het voedsel, supplementen en oliën om de genezing van het bot te verbeteren

## **6. Voorzorgsmaatregelen bij de behandeling van gewrichtspijn**

## **7. Kernpunten over gewrichtspijn**

## **8. 5 Natuurlijke methoden voor botgenezing**

1. Het bottenbouwdieet
2. Bot-Gezonde supplementen
3. Natuurlijke fysiotherapie
4. Essentiële oliën
5. Acupunctuur

## **9. Meer weten over specifieke aandoeningen?**

- [FrozenShoulder](#)
- [Tenniselleboog](#)
- [Jicht](#)
- [Spierkramp](#)
- [Muisarm](#)
- [Lage rugklachten en Hernia](#)
- [Posttraumatische Dystrofie](#)
- [Carpal Tunnel Syndroom](#)
- [Artrose](#)
- [Osteoporose](#)

## **Intro**

**We zijn een natie verslaafd aan pillen en medicinale snelle oplossingen. Onze gezondheidszorg besteedt miljarden euro's aan medicijnen die we misschien niet nodig hebben. Het voedingziekenhuis is het eerste in zijn soort dat uitsluitend bestemd is voor de behandeling van ziekten met voeding. Behandelingen van aandoeningen van diabetes tot depressie en crohns-ziekte tot hoog cholesterol. Het voedselziekenhuis bevindt zich in de frontlinie van voedsel als medicijnopenbaring. Ook in Nederland is er een grote toename van voedingscoachen, lifestyle coaches, natuurgeneeskundige therapeuten die met voeding vele gezondheidsklachten met succes behandelen.**

**Een klacht en behandeling blijft altijd individueel, iedere klacht kan een andere oorzaak hebben. Dus mochten de oplossingen hier vermeld geen baat hebben, kunt u contact opnemen voor een [persoonlijk advies](#).**

Wanneer iemand in onze omgeving klaagt over pijn in de gewrichten, wordt er al gauw aangenomen dat het de leeftijd is, het weer, vocht in de lucht, of onze genen. Allerlei oorzaken die we ons blijkbaar door iemand hebben laten vertellen en wat we dan ook als waarheid hebben aangenomen. Deze verhalen geven ons de indruk dat wij hier niets aan kunnen doen, omdat wij geen invloed hebben op het weer het vocht gehalte in de lucht onze genen en ouder worden we hopelijk allemaal. Bovendien wordt het ons ook verteld dat je ermee moet leren leven.

Waarom heeft de één er dan wel last van en de ander niet? Zou het met ons DNA te maken hebben? Of levensstyle?

In de afgelopen 40 jaar alleen al is er wel enorm veel veranderd in onze voeding, levensstyle en beweging. Veel van ons zitten de hele dag achter een scherm, man én vrouw werken tegenwoordig allebei, waardoor en vaak snel iets te eten op tafel moet komen.

Tegenwoordig is voeding dusdanig voorbereid dat je in een paar minuten iets op tafel kan hebben staan voor het hele gezin. Dan ploffen we op de bank te moe om nog wat te willen ondernemen.

De educatie over voeding is bar weinig, waardoor wij onbewust alles maar eten wat we lekker vinden, zonder een nagedachte wat deze voeding met ons lichaam doet.

Het verbaast mij dat klachten die ontstaan, vaak onverwachts aankomen en vaak gewijd worden aan het gene-pakket waar iemand mee geboren is i.p.v. de voeding en leefstyle. Uiteraard speelt het gene pakket mee, maar dat maakt ons niet machteloos om hier wat aan te doen.

Je lichaam is een bio-chemische fabriek die de hele dag voedingsstoffen naar de juiste bestemming vervoeren. Een heel complex samenspel wat heel lang aanpassingen kan maken, *als het bijvoorbeeld een tekort heeft aan bepaalde voedingsstoffen*, voordat er een kortsluiting gaat plaatsvinden. Net als bij een auto, kunnen er wat schroefjes los gaan zitten. De auto rijdt nog, maar niet meer zo lekker. Wil je zonder klachten kunnen doorrijden moet je ervoor zorgen dat de auto onderhouden wordt. Net als auto's zijn wij ook allemaal individueel, wat goed is voor de een hoeft niet goed voor een ander te zijn. We zijn namelijk allemaal geboren met een ander genenpakket. Een klacht kan dus verschillende oorzaken hebben.

## 1. Voor wie is deze gids

Heb je al van alles geprobeerd om van pijnlijke gewrichten af te komen en/of wil je geen medicatie nemen? Probeer het dan de natuurlijke weg.

Natuurlijke stoffen hebben we vaak een tekort aan waardoor systemen vastlopen met alle gevolgen van dien. Zeker na het 50<sup>ste</sup> jaar, zijn er bepaalde biochemische stoffen die niet of nauwelijks nog worden aangemaakt in ons lichaam. We worden dus steeds meer afhankelijk van de voeding die wij eten om deze aan te vullen.

Door het aanvullen van tekorten, met de juiste voeding en eventueel supplementen plus het aanpassen van levensstyle zien we dat het lichaam zichzelf uitstekend kan herstellen.

De oorzaken van pijnlijke spieren en gewrichten kunnen zeer uitlopend zijn. Net als de gevolgen.

Hieronder staan algemene adviezen die voor de meeste gevallen ingezet kunnen worden. Mochten er vragen zijn of wil je een persoonlijk advies, is er de mogelijkheid op een:

[“20 minuten ‘Gratis’ telefonische sessie”](#).

Waar we naar jou specifieke klachten kunnen kijken.

Als u één van de miljoenen volwassenen bent die regelmatig pijnstillers, zoals aspirine, moet gebruiken om blijvende gewrichts- of botpijn te voorkomen, bent u aan het juiste adres voor meer informatie over veiligere alternatieven voor het nemen van deze medicijnen. Of je het nu voelt in je lage rug, schouders, knieën of ergens anders, het is aangetoond dat een aantal natuurlijke remedies de symptomen van gewrichtspijn verlicht, waaronder **stijfheid**, **verminderd bewegingsbereik** en **moeite met lopen**.

Onderzoeken laten zien dat ongeveer een derde van alle volwassenen elke maand last heeft van een soort gewrichtspijn. Welke lichaamsgebieden zijn gewrichtsproblemen die het meest waarschijnlijk optreden? Deze omvatten alle gebieden die betrokken zijn bij repetitieve bewegingen of die het zwaarst wegen op het lichaamsgewicht, zoals de lage rug, nek, knieën, heupen, schouders en enkels.

Afhankelijk van de ernst van uw symptomen, kunt u ervoor kiezen om uw gewrichtspijn onbehandeld te laten, of toevlucht te nemen tot dagelijkse medicijnen om het pijnlijke en kloppende gevoel te verminderen. Sommige mensen ervaren scherpe pijn bij elke beweging, waardoor iets zo eenvoudig als het dragen van boodschappen een lastige taak is, terwijl anderen alleen af en toe symptomen ervaren. Wat ook de oorzaak is van je ongemakkelijke gewrichtspijn, het is zeker de moeite waard om verschillende natuurlijke behandelingen een kans te geven. Deze kunnen bestaan uit een combinatie van supplementen, veranderingen in het dieet, oefeningen en zoutbaden om op natuurlijke wijze zwelling en ontsteking te helpen verlichten.

## **2. Meest gebruikelijke plaatsen van gewrichtspijn**

Gewrichten zijn de weefsels die botten verbinden en helpen bij het ondersteunen van bewegingen door het hele lichaam. Gewrichtspijn treft miljoenen mensen elke dag en is een symptoom dat aan tientallen verschillende aandoeningen is gebonden. Hoewel het soms lijkt alsof uw gewrichtspijn afkomstig is van een spier of omliggende botten, komt deze waarschijnlijk van de ontstoken gewrichten en de omliggende zachte weefsels. Spierpijn of botpijn kunnen soms optreden samen met gewrichtspijn, waardoor het nog erger wordt.

Al deze symptomen kunnen op hetzelfde moment optreden als een onderliggende gezondheidstoestand, zoals osteoporose of auto-immuunziekte, die pijnlijke symptomen veroorzaakt. Wanneer iemand bijvoorbeeld osteoporose heeft - *wanneer de botten minder dicht worden en meer kans lopen te breken* - kan de aandoening ook bijdragen aan ernstige rugpijn, een slechte houding en minder goed lopen of staan.

Volgens de Arthritis Foundation zal pijn in de gewrichten zich waarschijnlijk ontwikkelen op een of meer van de volgende gebieden:

- De nek en de bovenkant van de rug / wervelkolom. Nekpijn wordt vaak gekoppeld aan een slechte houding, zoals "voorhoofdshouding," slaapgerelateerde problemen of stress.
- De kaak
- De knieën
- De heupen
- De lage rug, die gewoonlijk gerelateerd is aan pijn van het Sacroiliac-gewricht (SIJ). Uit onderzoek is gebleken dat bij ongeveer 77 procent van de mensen met consistente rugpijn die niet kan worden bijgedragen aan een andere aandoening, en bij ongeveer 89 procent van de zwangere vrouwen met rugpijn, ontsteking van het sacro iliacaal de oorzaak is van de symptomen. De sacro iliacaal als een "lastoverbrengend" mechanisch knooppunt gelegen tussen het bekken en de wervelkolom dat het zwaarst door het gewicht van het bovenlichaam kan raken wanneer iemand een slechte houding heeft, of het kan verergeren als gevolg van een bevalling of aandoeningen zoals *artritis* of een blesure.
- Achterkant van de benen



- De schouders (de kogelgewrichten)
- De polsen, handen en vingers, zoals met carpaal tunnel syndroom)
- De enkels, voeten, hielen en tenen, vooral bij hardlopers die blessures ervaren of degenen die trainen met een slechte houding.

### **3. Oorzaken van gewrichtspijn**

Er zijn verschillende mogelijke oorzaken voor gewrichtspijn, waaronder:

- Oudere leeftijd. Naarmate uw leeftijd toeneemt en het collageen dat kraakbeen in uw gewrichten opbouwt, begint te verslechteren, zal pijn waarschijnlijker zijn.
- Artritis of artrose. Degenen met artritis ontwikkelen pijn als gevolg van complexe neurofysiologische processen die leiden tot het ontstaan van ontstekingen en pijn.
- Overmatig gebruik door het uitvoeren van repetitieve bewegingen. Lopers / triatleten voelen bijvoorbeeld vaak pijn in de gewrichten tijdens lange runs. Andere sporten en hobby's die een bepaald gewricht steeds weer onder druk zetten, kunnen ook de symptomen verergeren, zoals dansen, fietsen, yoga, gymnastiek, voetbal, roeien, etc. Het dragen van de verkeerde schoenen of versleten sneakers kan de gewrichtspijn verergeren met uitstralingen via de benen, omhoog naar de heupen, bekken en rug
- Slechte houding
- Letsel of trauma
- Inactiviteit of een zittende levensstijl, zoals urenlang zitten.
- Een auto-immuunziekte die de ontsteking verhoogt, zoals de Thyreoïditis (Schildklier ontsteking) of fibromyalgie

- Spierpijn of een blessure die druk op een gewricht uitoefent.
- Gewrichtspijn kan ook verergeren als een andere aandoening begint spieren te verzwakken of botpijn veroorzaakt, zoals bursitis, osteoporose of een fractuur.
- In zeldzame gevallen als gevolg van een infectie of een virus of ziekte die "pijn" veroorzaakt, zoals de griep.
- Een gebrek aan slaap, wat kan bijdragen aan vermoeidheid, pijn en stijfheid

#### **4. Conventionele behandeling van gewrichtspijn**

De behandeling van uw gewrichtspijn hangt af van hoe ernstig de symptomen worden. In de meeste gevallen zal uw arts, zelfs wanneer geneesmiddelen worden gebruikt om de symptomen te verlagen, ook veranderingen in levensstijl aanbevelen om te voorkomen dat de pijn terugkeert of verergert. Deze omvatten het trainen of wijzigen van uw huidige fitnessroutine, stretching, fysiotherapie, mogelijk afvallen en het aanpakken van een onderliggende gezondheidstoestand. Als uw symptomen tijdelijk zijn (acute gewrichtspijn), bijvoorbeeld als gevolg van een verwonding, zal uw arts u waarschijnlijk aanraden om zonder pijnstiller een vrij verkrijgbare pijnstiller te nemen om ontstekingen te verminderen terwijl u geneest. Deze kunnen de medicijnen zijn: aspirine, ibuprofen of natrium naproxen.

Wanneer de pijn aanhoudt en zeer sterk is (chronische gewrichtspijn), kan uw arts u aanraden om een niet-steroïde anti-inflammatoire medicatie (NSAID) te nemen. Dit kan het type omvatten dat Cox-2-remmers (celcoxib) wordt genoemd, of zelfs een opioïde medicijn in sommige ernstige gevallen. Meer zelden kunnen antidepressiva en anti-epileptica worden gebruikt om pijnlijke signalen in het lichaam te blokkeren en spierspasmen te stoppen die bijdragen aan pijn. Medicijnen om pijn te verminderen kunnen de

kwiteit van leven helpen verbeteren, maar moeten zorgvuldig worden gebruikt en meestal als een laatste redmiddel, omdat ze bij sommige bijwerkingen kunnen veroorzaken, zoals gastro-intestinale bloedingen, indigestie, verlies van botmineraaldichtheid, interacties met andere medicijnen en zelfs verslaving.

## **5. 7 Natuurlijke remedies voor bot- en gewrichtspijn**

### **1. Epsom Salt Soak**

Een klassiek middel tegen spier- of gewrichtspijn is een ontspannend bad nemen met Epsom Salts. Hoog in magnesium en sulfaten, worden Epsom-zouten gemakkelijk door de huid opgenomen om snelle verlichting te bieden, omdat ze ontstekingen verlagen, spierspasmen verminderen en gespannen delen ontspannen. Voeg twee kopjes zout toe aan het warme badwater en laat het minimaal twintig minuten weken. Als alternatief kan Epsom Salts in een kompres worden gebruikt om rechtstreeks op de huid te worden aangebracht. Verdun eenvoudig twee kopjes in een liter water en laat de handdoek enkele minuten weken om de oplossing te absorberen.

U kunt ook essentiële oliën toe voegen aan uw Epsom zoutbad; het soort dat u kiest, zal afhangen van wat uw pijn veroorzaakt. Kies bijvoorbeeld essentiële lavendelolie als stress een bestaande aandoening verergert die pijn veroorzaakt, of breng pepermuntolie aan als de pijnlijke plek warm en gezwollen aanvoelt.

### **2. Hot en Cold Packs**

Voor onmiddellijke verlichting van de gewrichtspijn, laat het pijnlijke gebied rusten en probeer een warme en koude aanpak om pijn te

beheersen. Breng een warm therapeutisch gelpak aan op het getroffen gebied gedurende twintig minuten. Onmiddellijk volgen met een koudijs-pakket voor nog eens twintig minuten. Als je de strengheid van het ijs niet kunt verdragen, laat het dan ontdooien terwijl je warmte aan het gebruiken bent. Zelfs een mildy-gekoeld pack zal helpen verlichting te brengen in een stijf gebied. Dit kan je elke dag toepassen indien mogelijk, richtend voor minstens 15 minuten per pak. Houd het gebied verhoogd als de zwelling erg is om vochtretentie te verminderen.

Een andere nuttige benadering is het aanbrengen van essentiële pepermuntolie en / of eucalyptusolie op ontstoken en gezwollen plekken. Vanwege hun verkoelende mentholeffecten verminderen pepermunt en eucalyptus warmte, zwelling en ongemak doordat het direct in je huid absorbeert. Uit dierstudies is gebleken dat deze oliën niet alleen de aan ontstekingsziekten gebonden pijn onderdrukken, maar ook de vochtretentie (oedeem) verminderen. Andere essentiële oliën voor artritis en gewrichtspijn zijn: wierook, mirre, sinaasappel- en kurkuma-olie.

### 3. Verkrijgen van voldoende beweging.

Stijve spieren als gevolg van inactiviteit kunnen gewrichtspijn in het lichaam veroorzaken of aandoeningen zoals artritis verergeren. Bijvoorbeeld, spanning in de beenspieren kan verantwoordelijk zijn voor extra spanning op de knieën en heupen, omdat zwakke spieren bijdragen aan instabiliteit en een groter risico op blessures door compensaties geeft. Regelmatig trainen en strekken kan de aangetaste gewrichten en spieren helpen versterken, de bloedsomloop verbeteren en vaak de pijn verminderen.

Hoe sterker je spieren en gewrichten worden, hoe meer kans je hebt om actief te blijven zonder pijn te hebben; dit is nuttig om gewichtstoename te voorkomen die druk kan uitoefenen op pijnlijke gewrichten. Enkele van de beste low-impact-oefeningen voor mensen met gewrichtspijn zijn zwemmen, wateraerobics, fietsen, gebruik van een cross trainer, en wandelen of yoga, als dit mogelijk is. Je hebt me ook al eerder horen zeggen: het doen van burst-trainingsoefeningen is een van de beste manieren om bijna overal en met weinig tijd actief te blijven. Je hoeft je niet te verbinden aan urenlange traditionele cardio om actief te zijn, je kunt klein beginnen en werken aan het vergroten van flexibiliteit, coördinatie en kracht in zwakke gebieden. Het dragen van een brace of wikkel rond een pijnlijk gewricht kan helpen als je begint, dus vraag je arts om een fysiotherapeut voor advies over deze aanpak als dat nodig is.

#### 4. Indien toepasselijk, [gewichtsverlies](#)

Het dragen van extra kilo's belast uw gewrichten en botten onnodig. Als u lijdt aan gewrichtspijn en botaandoeningen, zoals osteoporose, kan overgewicht ook de degeneratie van de botten versnellen. Zelfs het verliezen van slechts enkele kilo's kan de pijn verlichten en kan toekomstige problemen voorkomen. In de meeste gevallen, wanneer overgewicht of obesitas bijdragen aan een gezondheidsprobleem, raden deskundigen aan om ongeveer 5-10 procent van uw totale lichaamsgewicht te verliezen om te zien of de symptomen verbeteren.

#### 5. Dieetwijzigingen

De eenvoudigste manier om langdurig pijn te voorkomen, is een [verandering in het dieet](#). Chronische ontsteking in het lichaam

veroorzaakt zwakte en zal uiteindelijk leiden tot degeneratie van het weefsel. Door een ontstekingsremmend dieet te implementeren, zullen gewrichts- en botpijn veroorzaakt door ontsteking en zwelling beginnen af te nemen. Omega-3-vetzuren die worden aangetroffen in voedingsmiddelen zoals koudwatervissen, chiazaden en walnoten zijn geweldig om de ontsteking in het lichaam te helpen verminderen. Vers fruit en groenten zitten boordevol antioxidanten die de gevolgen van veroudering beïnvloeden. Beperk bewerkte voedingsmiddelen, transvetten en toegevoegde suikers. (het liefst volledig verwijderen), omdat deze ernstige ontstekingen in het lichaam kunnen veroorzaken. Uitstekende resultaten worden behaald met het [Metabolic Balans dieet](#). Dit is eigenlijk geen dieet maar een aanpassing van voeding op jouw persoonlijke lichaamschemie, waarvan afvallen de oorzaak is. Kijk voor meer info op: <https://sante.healthcare/overgewicht>.

6. Collageen en andere nuttige supplementen. Gebruik supplementen van de beste kwaliteit. Kijk in de winkel van [Santé Healthcare](#) of neem even contact op voor het beste advies hierin.

Collageen is het type eiwit dat in ons lichaam wordt aangetroffen en dat helpt gewrichten te bouwen en het bindweefsel sterk te houden. Collageen bevat 19 verschillende aminozuren, de bouwstenen van eiwitten, die een essentiële rol spelen voor zowel de mentale als de fysieke gezondheid, inclusief het pijnvrij houden. Omdat het als een soort van natuurlijke "lijm" in het lichaam werkt en dingen als onze huid en gewrichten bijeenhoudt, heeft collageen vele voordelen, zoals het ondersteunen van een gezonde spiergroei, het verminderen van artritis symptomen, het helen van de wanden van onze bloedvaten en het spijsverteringskanaal, het stimuleren van energie en ons helpen herstellen van trainingen. Enkele van de belangrijkste

voedingsbronnen van collageen zijn voedingsmiddelen met een hoog eiwitgehalte, zoals vlees, kip, vis en eischaalmembranen. Collageen kan ook in supplementvorm worden gevonden, zoals in collageenproteïnepoeders, of op natuurlijke wijze worden verkregen door het consumeren van echte botbouillon.

- *Proteolytische enzymen* - Een geweldig alternatief voor aspirine is het nemen van proteolytische enzymen. In bepaalde onderzoeken hebben atleten of mensen met gewrichtspijn de hersteltijd soms tot wel 50% kunnen verminderen door proteolytische enzymsupplementen te nemen, die op natuurlijke wijze ontstekingen helpen verminderen en de opname van voedingsstoffen / eiwitten verbeteren. *Bromelaine* is een type proteolytisch enzym dat wordt aangetroffen in de kern van ananas en verwerkt tot een extract waarvan is aangetoond dat het de zwelling en de oorzaken van pijn vermindert. Enzymen zijn nuttige verteringseiwitten (aminozuren) die nodig zijn om beschadigd weefsel te herstellen. (7)
- Ontstekingsremmende kruiden - Kruiden zoals *kurkuma*, *gember* en *boswellia* zijn geweldig voor het verminderen van ontstekingen door het hele lichaam. Je kunt ze als supplementen innemen om een meer geconcentreerde dosis te krijgen, of ze gebruiken tijdens het koken.
- Essentiële vetzuren - *Omega-3-vetten* hebben voordelen voor uw hele lichaam, omdat ze helpen tegen ontstekingen. Wild gevangen zalm, sardines, makreel en grasgevoerd rundvlees zijn goede bronnen van omega-3 vetzuren, maar ook lijnzaad, chiazaad en walnoten.
- *Elektrolyten* (zoals kalium en natrium) - U hebt elektrolyten nodig om spierpijn te verminderen, vochtretentie te beheersen en te helpen bij ontgifting. Ze kunnen ook helpen om je lichaam

te helpen ontstekingen te bestrijden door water en voedingsstoffen in de cellen van je lichaam te brengen. *Kalium* helpt bij het wegspoelen van afval en andere gifstoffen uit de cellen van uw lichaam, dus een laag kaliumgehalte kan gewrichtspijn en zwelling veroorzaken. De gemiddelde mens verbruikt veel minder kalium dan ze echt nodig hebben, vanwege het eten van weinig fruit en groenten.

Bladgroenten, zoete aardappelen, bananen, avocado's en kokoswater zijn voedingsmiddelen met een goede balans van elektrolyten om het genezingsproces te versnellen.

- *Calcium* en *vitamine D* - Botten en tanden hebben calcium nodig, maar het lichaam kan het niet op natuurlijke wijze produceren. Daarom moeten we het via voedsel opnemen of een supplement opzoeken. Natuurlijke bronnen van calcium zijn donkere bladgroenten, zuivelproducten en amandelen. Als u ervoor kiest om een supplement te nemen, zorg er dan voor dat het ook vitamine D bevat om uw lichaam te helpen het meeste calcium op te nemen dat mogelijk is.
- *Vitamine D* - Het lichaam kan onvoldoende calcium opnemen zonder voldoende vitamine D. Vissen, eieren en zonlicht zijn de beste natuurlijke bronnen. Bij het kiezen van een supplement, zoek vitamine D3 met dezelfde vorm die is verkregen door blootstelling aan de zon.
- *Glucosamine* - Van nature te vinden in kraakbeen, de beste manier om glucosamine van nature te consumeren is door een beenbouillon te bereiden. Als je een supplement gebruikt, is vloeistof gemakkelijker voor het lichaam om te absorberen dan een poeder.
- *SAMe* - Dit molecuul helpt bij het bouwen van sterke gewrichten door zwavel af te leveren aan kraakbeen. Studies suggereren dat het een vergelijkbaar effect heeft als aspirine of ibuprofen voor het verlichten van pijn. Er is geen natuurlijke



voedselbron om SAME te verstrekken, dus een aanvulling is noodzakelijk. Zoek naar producten met het label "butaandisulfonaat", omdat dit de meest stabiele vorm is.

## **6. Voorzorgsmaatregelen bij de behandeling van gewrichtspijn**

Omdat er zoveel verschillende redenen zijn dat u gewrichtspijn kan hebben. Als uw symptomen langer dan enkele weken aanhouden, plotseling zijn of onverklaard zijn, bezoek dan uw arts voor een diagnose. Sluit alle omstandigheden uit die mogelijk uw pijn veroorzaken of een bestaande aandoening verergeren, zoals een auto-immuunziekte, artritis of een ander probleem. Uw arts kan mogelijke oorzaken van uw symptomen bespreken (zoals uw dieet, stressniveaus, trainingsroutine, enz.) Om de oorsprong aan te pakken. Probeer in de tussentijd elk gebied te rusten dat zeer ontstoken of recent gewond is. Als pijn bij u opkomt en gaat, werk dan aan zacht strekken en actief blijven om te voorkomen dat stijfheid verergert.

## **7. Kernpunten over gewrichtspijn**

- Gewrichtspijn is een veel voorkomend probleem bij volwassenen, in het bijzonder die met risicofactoren zoals: overmatig gebruik van bepaalde gewrichten in het lichaam, het hebben van een bestaande gezondheidstoestand zoals artritis, overgewicht of obesitas, een zittend leven leiden, erg gestrest zijn of een arm dieet eten.
- Gewrichtspijn komt het meest voor in delen van het lichaam zoals de knieën, schouders, nek, lage rug, heupen, enkels en handen.

## 6 Natuurlijke remedies voor bot- en gewrichtspijn

- Zoutbaden van Epsom
- Rekken en trainen
- Warme en koude pakken, met essentiële oliën
- Dieetmodificaties
- Collageen en andere supplementen
- Afvallen, indien nodig
- Het voedsel, supplementen en oliën om de genezing van het bot te verbeteren

Als je gebroken botten op natuurlijke wijze wilt genezen, wil je een heel specifiek dieet volgen, leefstijlregime aanvullen, bepaalde essentiële oliën en natuurlijke behandelingen gebruiken om je lichaam te helpen sneller te genezen. Ik heb gezien dat botten twee tot drie keer sneller genezen door deze eenvoudige stappen voor het helen van botten te volgen.

## 8. 5 Natuurlijke methoden voor botgenezing

### 1. Het bottenbouwdieet

Laten we beginnen met het dieet en de belangrijkste voedingsstoffen die je in je dieet moet krijgen om gebroken botten te genezen. Nr 1, Je hebt veel mineralen nodig, vooral calcium en magnesium.

Calcium is een essentieel structureel bestanddeel van het skelet, waardoor het van vitaal belang is voor zowel gezondheid als botgenezing. Dat is de reden waarom een calciumtekort kan bijdragen aan gebroken botten - en waarom het eten van meer calciumvoedsel de botgenezing op natuurlijke wijze kan helpen.

De beste calciumrijke voedingsmiddelen zijn groene bladgroenten en rauwe gefermenteerde zuivelproducten. Dus het krijgen van veel groene bladgroenten zoals snijbiet en broccoli. Het krijgen van die in je dieet is nummer 1. Voedsel boordevol calcium - het belangrijkste mineraal dat helpt bij het maken van sterke botten - zijn onder meer:

- Boerenkool
- Spinazie
- rucola
- Yoghurt of kefir
- Rauwe melk
- sardines

Maar om je lichaam zelf calcium te laten gebruiken, moet je ook magnesium hebben, omdat uit onderzoek blijkt dat magnesium en calciummetabolisme nauw verwant zijn. In feite zijn "de intestinale absorptie en de renale excretie van de twee ionen onderling afhankelijk".

Dus om de voordelen van calciumrijk voedsel te krijgen, moet je ook magnesiumrijk voedsel consumeren. Sommige hoog-calcium voedingsmiddelen bevatten ook veel magnesium, zoals groene bladgroenten en rauwe gefermenteerde zuivelproducten zoals geitenmelk, kefir of rauwe geitenkaas. Andere magnesiumvoedingsmiddelen zijn onder andere:

- Lijnzaad, chiazaden en pompoenpitten
- Gras gevoederd rundvlees

- snijbiet
- amandelen
- avocado's
- Zwarte bonen

U wilt ook voedingsmiddelen krijgen die rijk aan zink zijn. Onderzoek gepubliceerd in het Saudi Medical Journal toont aan dat zink suppletie een aanzienlijke verhoging van de activiteit van serum zink en alkalische fosfatase veroorzaakte vergeleken met de placebo groep. Zinkvoedingsmiddelen zijn vergelijkbaar met calcium- en magnesiumvoedsel, zoals grasgevoerd rundvlees, pompoenpitten, chia en lijnzaad.

Vervolgens wil je heel veel vitamine C. Veel studies prikkelen de voordelen van vitamine C voor botgenezing. In een studie gepubliceerd in het Journal of Bone and Joint Surgery ontdekten onderzoekers dat vitamine C de weerstand bij ouderen verbeterde. Ze suggereerden dat dit ook zou kunnen werken bij het genezen van botbreuken bij oudere mensen.

Een ander onderzoek in de archieven van orthopedische en traumachirurgie wees uit dat de groep met vitamine C de stadia van de genezing van breuken sneller doormaakte in vergelijking met de controlegroep. Deze bevindingen werden bevestigd door een ander onderzoek gepubliceerd in het Journal of International Medical. Onderzoek. Vitamine C-voedingsbronnen zijn o.a. groentesappen, sinaasappelsap, echte sinaasappels, citroenen, paprika's, kiwi's, broccoli en asperges.

***Dus eigenlijk zou je dieet uit veel groenten, wat fruit, wat biologisch vlees en wat noten en zaden moeten bestaan, en dat zou het grootste deel van je dieet moeten zijn terwijl je probeert te genezen en al die voedingsstoffen krijgt om sterke botten te bouwen.***

Nu zijn de voedingsmiddelen waarvan je wilt wegblijven voedingsmiddelen die de neiging hebben overmatig zuur te zijn, **conventionele vlees- en zuivelproducten en alcohol**. Je wilt ook wegblijven van overtollig natrium(vooral gevonden in zout) en overtollige suiker. Die verzuren je lichaam en lekken die mineralen eigenlijk uit je lichaam en zorgen ervoor dat je botgenezing en groei afnemen.

Het beste natuurlijke supplement voor de behandeling van gebroken botten is een vitamine D-supplement. Hoewel de jury er nog steeds op uit is of vitamine D-suppletie na een fractuur daadwerkelijk leidt tot botgenezing, wijst bewijs erop dat een vitamine D-tekort vaak een rol speelt in gebroken botten. Vitamine D speelt dus een rol bij botgenezing, op zijn minst indirect.

Dus als je een gebroken bot hebt, is uitstappen in de zon ideaal omdat vitamine D direct uit zonlicht halen, echt belangrijk is voor botgroei. Bovendien kun je tegelijkertijd je lichaam met de zon ontgiften. Daarnaast kun je gedurende drie maanden tweemaal daags 5.000 IE vitamine D nemen om gebroken botten snel te laten genezen.

Andere supplementen die botgenezing bevorderen, zijn *calcium- en magnesiumsupplementen* (idealiter een magnesiumchelaatsupplement). Andere dingen die kunnen helpen zijn een *visoliesupplement* en een *groen superfoodpoeder*. Visolie is goed voor je gezondheid en botten, omdat de aanwezige omega-3-vetzuren ontstekingen kunnen verminderen en het genezingsproces kunnen versnellen. Het krijgen van een groene superfood met gunstige spirulina en chlorella - samen met andere alkaliserende groenten en fruit - is ook erg goed bij het genezen van gebroken botten.

### 3. Natuurlijke fysiotherapie

De volgende stap in het snel genezen van gebroken botten is natuurlijke therapie, zoals staan op een trillingsplatform. Studies die aantonen dat staan op een trillingsplatform de botdichtheid verhoogt. Drie keer per dag 20 minuten op een trillingsplatform staan, helpt van nature om je botdichtheid te verhogen - en dat doet het zonder grote impact.

### 4. Essentiële oliën

De volgende natuurlijke methode voor het genezen van botten is het gebruik van etherische oliën. Drie krachtige essentiële oliën voor het genezen van gebroken botten zijn Cypres essentiële olie, fir needle etherische olie en etherische olie van helichrysum. Maak een blend en doe dit vijf tot zes keer per dag op je lichaam, direct op het gebroken botgebied.

Cypress-olie verbetert de bloedsomloop in het gebied en versnelt het genezingsproces; sparolie werkt echt bij het herstellen van het bot; en helichrysum helpt bij het repareren van beschadigd zenuwweefsel vanwege de ontstekingsremmende en antioxiderende eigenschappen.

## 5. Acupunctuur

Last but not least, acupunctuur behandeling is een andere nuttige praktijk voor botgenezing. We weten dat acupunctuur echt werkt met de meridianen en verschillende genezingsnetwerken van je lichaam. Het transformeert waar je lichaamsenergie wordt gebruikt, ondersteunt je organen en herstelt beschadigde botten.

In een onderzoek naar traditionele Chinese geneeskunde over genezende botbreuken gepubliceerd in *Complementary Therapies in Medicine*, versnelden acupunctuurbehandelingen botgenezing bij patiënten met gebroken botten.

Mochten er vragen zijn of wil je een persoonlijk advies, is er de mogelijkheid op een:

[“20 minuten ‘Gratis’ telefonische sessie”](#).

Waar we naar jou specifieke klachten kunnen kijken.

## 10. Meer weten over specifieke aandoeningen?

- [FrozenShoulder](#)
- [Tenniselleboog](#)
- [Jicht](#)
- [Spierkramp](#)
- [Muisarm](#)
- [Lage rugklachten en Hernia](#)
- [Posttraumatische Dystrofie](#)
- [Carpaal Tunnel Syndroom](#)
- [Artrose](#)
- [Osteoporose](#)

*Santé*  
Healthcare

Medisch Praktijk  
voor  
Integrale Geneeskunde

