



Dna moczanowa - przywracanie zdrowia na podstawie badań naukowych

Boswellia i jej ekstrakt mogą być skuteczną i bezpieczną opcją leczenia pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów

Tytuł: Skuteczność ekstraktu z Boswellia dla pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów: przegląd systematyczny i metaanaliza.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32680575/>

Wniosek: **W oparciu o aktualne dowody, Boswellia i jej ekstrakt mogą być skuteczną i bezpieczną opcją leczenia pacjenta z chorobą zwyrodnieniową stawów, a zalecany czas trwania leczenia Boswellią i jej ekstraktem to co najmniej 4 tygodnie.**

Probiotyki obniżały poziom cytokin prozapalnych IL-6 w reumatoidalnym zapaleniu stawów

Tytuł: Terapeutyczny wpływ probiotyków na reumatoidalne zapalenie stawów: przegląd systematyczny i metaanaliza randomizowanych badań kontrolnych.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28914373/>

Wniosek: **Probiotyki obniżały poziom cytokin prozapalnych IL-6 w reumatoidalnym zapaleniu stawów, jednak jego efekt kliniczny jest nadal niejasny. W związku z tym, aby udowodnić ten efekt, nadal potrzebnych jest wiele wysokiej jakości randomizowanych badań kontrolowanych.**

Skuteczność i bezpieczeństwo ekstraktu z kurkumy i suplementu kurkuminy w chorobie zwyrodnieniowej stawów

Tytuł: Skuteczność i bezpieczeństwo ekstraktu z kurkumy i suplementu kurkuminy w chorobie zwyrodnieniowej stawów: przegląd systematyczny i metaanaliza.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34017975/>

Wniosek: **Ekstrakt z kurkumy i kurkumina mogą być bezpieczniejszym i skutecznym suplementem dla pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów. Zaleca się stosowanie ekstraktu z kurkumy i suplementu kurkuminy u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów przez ponad 12 tygodni.**

Połączenie glukozaminy, chondroityny i kwercetyny znacząco poprawia objawy choroby zwyrodnieniowej stawów i reumatoidalnego zapalenia stawów

Tytuł: Wpływ doustnego podawania glukozaminy-chondroityny-kwercetyny na właściwości mazi stawowej u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów i reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19202302/>

Wniosek: **Wyniki te sugerują, że suplement glukozaminy-chondroityny-kwercetyny wywarł szczególny wpływ na poprawę właściwości mazi stawowej u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów.**

Zmniejszony poziom witaminy D jest czynnikiem ryzyka nawrotu reumatoidalnego zapalenia stawów

Tytuł: Wpływ witaminy D na częstość nawrotów reumatoidalnego zapalenia stawów.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26640554/>

Wniosek: **Obniżony poziom witaminy D jest czynnikiem ryzyka nawrotu reumatoidalnego zapalenia stawów.**

Koci pazur jest skutecznym sposobem leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów

Tytuł: Skuteczność i bezpieczeństwo liofilizowanego kociego pazura w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego: mechanizmy działania gatunku *Uncaria guianensis*.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11603848/>

Wniosek: **Koci pazur jest skutecznym sposobem leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów. Gatunki *Uncaria guianensis* i *Uncaria tomentosa* są jednakowo aktywne. Są skutecznymi przeciwutleniaczami, ale ich właściwości przeciwzapalne mogą wynikać z ich zdolności do hamowania cytokin stanu zapalnego TNF-alfa oraz w mniejszym stopniu produkcji prostaglandyny E2 (PGE2).**

Koenzym Q10 może zapewnić nowe komplementarne podejście dla pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów

Tytuł: Wpływ suplementacji koenzymem Q10 na metaloproteinazy macierzy i DAS-28 (wskaźnik aktywności choroby dla 28 stawów) u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów: randomizowane, podwójnie ślepe, kontrolowane placebo, badanie kliniczne.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392559/>

Wniosek: **Wydaje się, że koenzym Q10 może stanowić nowe komplementarne podejście dla pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Kluczowe punkty:**

- **Suplementacja koenzymem Q10 u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów osłabiła poziom MMP-3 w surowicy.**
- **Suplementacja koenzymem Q10 u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów poprawiła wyniki kliniczne i złagodziła nasilenie choroby.**
- **Koenzym Q10 może zapewnić nowe, uzupełniające podejście dla pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów.**

Imbir może poprawić reumatoidalne zapalenie stawów poprzez zmniejszenie objawów choroby u pacjentów

Tytuł: Wpływ suplementacji imbirem na ekspresję niektórych genów pośrednich w odporności i stanach zapalnych u pacjentów z czynnym reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30844477/>

Wniosek: **Wydaje się, że imbir może poprawić reumatoidalne zapalenie stawów poprzez zmniejszenie objawów choroby tj. zwiększenie ekspresji genów FoxP3 oraz zmniejszenie ekspresji genów RORγt i T-bet.**

Glukozamina wykazuje ogromny potencjał terapeutyczny w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów

Tytuł: Wyniki terapeutyczne chlorowodorku glukozaminy w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18361232/>

Wniosek: **Chlorowodorek glukozaminy może leczyć chorobę zwyrodnieniową stawu kolana z działaniem łagodzącym objawy i poprawiającym funkcjonowanie stawów.**

Witamina E wywiera działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne w reumatoidalnym zapaleniu stawów

Tytuł: Przypuszczalne działanie przeciwbólowe powtarzanych doustnych dawek witaminy E w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Wyniki prospektywnego kontrolowanego placebo badania z podwójną ślepą próbą.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9462166/>

Wniosek: **Wyniki dostarczają wstępnego dowodu, że witamina E może wywierać niewielkie, ale znaczące działanie przeciwbólowe, niezależne od obwodowego działania przeciwzapalnego, ale które uzupełnia standardowe leczenie przeciwzapalne.**

Leczenie łuszczykowego zapalenia stawów za pomocą akupunktury, kurkumy i witaminy D

Tytuł: Leczenie łuszczykowego zapalenia stawów za pomocą akupunktury, kurkumy, sarsaparilli i witaminy D: opis przypadku.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33362443/>

Wniosek: **Naturalne metody podane pacjentce mogły być w stanie zmniejszyć objawy łuszczykowego zapalenia stawów i utrzymać je na tolerowanym poziomie. Akupunktura, kurkuma, korzeń sarsaparilli i witamina D mogą być realną naturalną alternatywą w leczeniu łuszczykowego zapalenia stawów.**

Polecam również artykuł: **"Badania naukowe potwierdzają korzyści zdrowotne żywności ekologicznej."**

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/disease/arthritis>
