

Arthritis

Arthritis in vnetja

The Cause and Cure for Rheumatoid Arthritis

Arthritis may also be triggered by *Yersinia* bacteria:
<https://nutritionfacts.org/topics/arthritis>

www.drjockers.net/joint_pain_strategies_pain_relief

Joint Pain? It's All in Your Gut

Arthritis je tipičen za orto vegetarijance, še posebno starejše, za tiste, ki so pod stresom in s krvno skupino A, B ali AB. Tem namreč manjka želodčne kisline, brez katere ne morejo do konca razgraditi beljakovin. Te potem v črevesju gnijejo in tako zaradi premalo kisline v želodcu povzročajo zakisanost celega telesa in s tem vnetja, črevesno disbiozo, poščajoče črevo (Leaky Gut) in posledično avtoimune bolezni kot tudi arthritis. Preslaba želodčna kislina ima za posledico pomanjkanje nutrientov (železo, cink, baker, B12), brez cinka pa telo samo itak ne more proizvajati dovolj želodčne kisline in to je začaran krog, ki povzroči celo domino zdravstvenih problemov. Poleg tega vegetarijanci običajno nimajo dovolj omega-3 maščobnih kislin (ribe), ki zavirajo vnetja napram omega-6 maščobnim kislinam, ki vnetja pospešujejo. Torej rešitev je v dodajanju Betaina HCL pri beljakovinski hrani (tudi do 5 kapsul, če je treba!), v zmanjšanju beljakovin, če se z njimi pretirava in s prehrano, ki ima več omega-3 (laneno olje) in manj omega-6.

Kot pri vseh avtoimunih obolenjih je treba povišati doze D3 vitamin na 10.000 IE, za nekaj časa celo na 1.000 € / 1kg TT (Telesne Teže)! Je pa treba na vsake 3 mesece kontrolirati D3, ki naj bo na optimalni vrednosti med 50 do 80 ng/dl ali 125 do 200 nmol/liter.

<https://www.youtube.com/watch?v=oz7u92mifPI>

<https://www.drberg.com/blog/the-1-best-vitamin-for-arthritis-not-vitamin-d>

[Strange & Weird Niacin \(B3\) Deficiency Signs and Symptoms – dr. Berg](#)