Hilfsmaßnahmen gegen Polyarthritis (s. auch Gelenke / Entzündungen):

Flavonoide, z.B. Aronia:
Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung der Arachidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[1]

Aloe Vera:
Das reine Gel der Aloe Vera bei der innerlichen Anwendung erstaunliche Effekte bei den verschiedensten Krankheitsbildern. Die mehr als 200 Wirkstoffe aus dem Maya Gebiet sind in der Lage, den ganzen Organismus zu vitalisieren . Bei Arthrose wirkt Aloe Vera unterstützend. Denn zwischen den Gelenken befindet sich eine Flüssigkeit, die durch die Glykonährstoffe der reinen Aloe Vera versorgt wird. Arthrose ist in degenerativer Prozess, bei dem die Gelenkschmiere abnimmt. Durch das tägliche Eincremen mit dem Revitalgel und Körperlotion wird die Beweglichkeit deutlich verbessert und die Haut wird glatt und geschmeidig. Denn die reine Aloe Vera zieht im Gegensatz zu wasser- oder ölhaltigen Cremes in die Haut ein und liefert viele Nährstoffe an Stellen, wo sie gebraucht werden.[2]

Grüntee:
Grüntee-Wirkstoff hemmt Entzündungen in den Gelenken:
Der Gerbstoff Epigallocatechin-Gallat (EGCC) scheint ein wahres Multitalent für die Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten zu sein. So werden dem Extrakt aus grünem Tee schon seit zwanzig Jahren krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Auch soll EGCC sich positiv bei einer HIV:Infektion auswirken. Eine neue Studie förderte ein weiteres mögliches Anwendungsgebiet für den Gerbstoff zutage: entzündliche Gelenkerkrankungen. An der Universität von Michigan in Ann Arbor erforschte das Team von Dr. Salahuddin Ahmed den Einfluss von EGCC auf Zellen der Gelenkinnenhaut von Menschen mit chronischer Polyarthritis und stellte fest, dass der Gerbstoff aus dem grünen Tee entzündungshemmend wirkt. Die Forscher vermehrten für die Studie Zellen aus der Gelenkinnenhaut von Patienten mit rheumatoider Arthritis im Labor. Wurden die Zellkulturen ausschließlich mit EGCC behandelt, traten weniger entzündliche Reaktionen, die bei Polyarthritis zu einer Zerstörung des Knorpelgewebes führen, auf als bei unbehandelten Zellen.[3]

Frischer Orangensaft:
Zu frisch gepresstem Orangensaft gibt es mittlerweile wissenschaftliche Ergebnisse. So weiß man längst, dass das regelmäßige Trinken von frisch gepresstem Orangensaft aufgrund seines Vitalstoffgehalts zu einer besseren Immunlage des Körpers führt. Im Jahre 2005 zeigte sich dann auch in einer Studie der Universität von Manchester, Großbritannien, dass frisch gepresster Orangensaft – schon ab einem Glas pro Tag – auch

---

[1] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4
[2] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 37
[3] reform rundschau, 1.6.2007, S. 9

eine entzündungshemmende Wirkung ausübt und infolgedessen sogar das Risiko, an der sog. Polyarthritis, einer chronischen Gelenkentzündung, zu erkranken, deutlich reduzieren kann.[4]

[4] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html