

# ALIMENTS QUE FAN MAL A LES TEVES ARTICULACIONS ESTOMACALS



Hi ha aliments que fan mal a les teves articulacions. Aliments que poden activar una resposta inflamatòria en el teu cos i afectar la salut de les teves articulacions. Si prens aliments que li senten malament al teu cos, el primer que se sentirà afectat seran els teus intestins, ja que s'inflamaran. Aquesta inflamació intestinal provocada per una mala alimentació produeix irritació, pèrdua de qualitat en la teva flora intestinal, i uns intestins que s'inflamaran.

Segur que tens algun amic, o tu mateix, que té el "ventre inflammat". No arriba a tenir greix, ni estan grassos, però salta a la vista que el ventre està inflammat.

Aquesta inflor dels intestins és provocat per una sèrie de mals hàbits, que no permeten la bona absorció de les vitamines, minerals i enzims que necessita el teu cos per funcional correctament i és una de les principals causes de què et facin mal les articulacions.

## **Aliments inflamatoris que provoquen dolor d'articulacions**

**1- Sucre:** No només provoca càries, també inflama el teu cos i et roba l'energia. Crea dependència i és com una droga pel teu cos. Sempre mantenint les porcions adequades perquè el sucre també és necessari per al nostre cos, però sense excedir-nos.

**2- Grassa Trans.:** Augmenta el nivell de colesterol dolent i baixa el

colesterol bo i augmenta l'obesitat. Està present en molts productes de rebosteria i margarines i s'utilitza per donar consistència, però té un gran efecte a mig-llarg termini sobre el nostre organisme.

Aliments com les palometes de microones, gelats, galetes, salses, caramels, productes precuinats com croquetes, crestes, pizzes, també en porten.

**3- Alcohol:** És irritant i deshidrata el cos. Fa treballa en excés el fetge després de la seva ingesta i provoca inflamació i un gran desgast en el cos. Mata la flora intestinal.

**4- Grans refinats i farines refinades:** Un gra sencer o integral té el salvat, el germen, els enzims, les vitamines i la fibra intacta. Un gra refinat manca de germen, de salvat, i ha perdut fibra i gran part dels enzims. Tenen menys vitamines que el gra sencer a causa del procés de refinament.

**5- Llet i carns industrials:** La llet i la carn també poden arribar a ser inflamatòries. No és el mateix una llet que ha estat pasteuritzada, en el procés del qual s'han trencat les cadenes d'aminoàcids i han mort gran part dels enzims, que una llet sencera i viva.

També són inflamatòries les carns processades que porten conservants, colorants, fècula de patata... com les salsitxes, salamis, embotits industrials...

Per descomptat hi ha aliments que provoquen dolor en les teves articulacions com l'excés de sal, o l'abús de picants.

Evitar aquests aliments que fan mal a les teves articulacions i tractar de menjar el més saludable és molt important.