

dr Jocelyn Wittstein • Sydney Nitzkowski

# RECEPTA NA MOCNE KOŚCI I ZDROWE STAWY

Kompletny plan  
na wzmocnienie  
układu ruchu  
oraz usunięcie  
stanów zapalnych



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



## RECEPTA NA MOCNE KOŚCI I ZDROWE STAWY - REKOMENDACJE

*Książka Recepta na mocne kości i zdrowe stawy to nieoceniony, bazujący na dowodach naukowych przewodnik, oferujący rozsądne podejście do kwestii zachowania sprawności ruchowej i witalności przez całe życie.*

- **dr Annunziato Amendola** – wybitny profesor chirurgii ortopedycznej i dyrektor medycyny sportowej w Duke University School of Medicine oraz prezes American Academy of Orthopedic Surgeons

*Ta książka to zwięzły i oparty na dowodach zbiór zaleceń, który stanowi doskonale podsumowanie tego, co zarówno zawodowi sportowcy, jak i amatorzy powinni wiedzieć o tym, jak dbać o swoje kości i stawy.*

- **Hamish Bond** – trzykrotny złoty medalista olimpijski oraz ośmiokrotny mistrz świata w wioślarstwie

*Ten niezwykle przewodnik to lektura obowiązkowa i niezbędny element wyposażenia kuchni dla osób pragnących poprawić stan swoich kości i stawów. To również wiarygodne źródło informacji dla pracowników służby zdrowia poszukujących rzetelnych informacji z myślą o swoich pacjentach.*

- **Terrence Brophy** – fizjoterapeuta, doktor fizjoterapii

*Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z fitnesssem lub brakuje ci czasu, ta książka będzie dla Ciebie fantastycznym przewodnikiem – podpowie ci, jak zadbać o kondycję swoich kości i stawów. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, które pomogą ci wrócić do formy i czuć się świetnie przez długie lata.*

- **Jamie Moyer** – 25-letni miotacz w Major League Baseball, mistrz World Series oraz członek Seattle Mariners Hall of Fame

*Jocelyn Wittstein i Sydney Nitzkorski w mistrzowski sposób prowadzą czytelnika ścieżką ku lepszemu samopoczuciu, zamykając lata doświadczeń i badań w weekendowej lekturze. Oferując praktyczne plany ćwiczeń i propozycje przepisów, odpowiadają na typowe potrzeby każdego czytelnika. Jednocześnie w sposób szczegółowy przedstawiają unikalne rozwiązania, które można zastosować w odniesieniu do różnych stylów życia i preferencji. Ta książka jest lekturą obowiązkową dla wszystkich, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat optymalnego funkcjonowania kości i stawów. Wyposaża również czytelnika w narzędzia niezbędne do zdrowego starzenia się.*

– **Michael Essa** – doktor fizjoterapii

*Jocelyn Wittstein i Sydney Nitzkorski oferują przystępne informacje na temat zapalenia stawów i osteoporozy, które każdy czytelnik może zastosować w praktyce. Propozycje przepisów na zdrowe i smaczne dania oraz zalecenia dotyczące ćwiczeń są niezwykle cenne – można je dowolnie modyfikować i dostosować do każdego wieku i etapu życia. Ta lektura to nieodzowny przewodnik po ścieżce prowadzącej do zdrowych kości i stawów, co jest w zasięgu możliwości każdego z nas!*

– **June Kennedy** – fizjoterapeutka, doktor fizjoterapii, certyfikowana specjalistka kliniczna w zakresie fizjoterapii ortopedycznej i była prezes American Society of Shoulder and Elbow Therapists

*W książce tej w sposób szczegółowy i przystępny omówiono zagadnienia związane z odżywianiem i ćwiczeniami, a także określone wymagania. Ten bazujący na badaniach naukowych zestaw wytycznych oferuje mnóstwo cennych informacji, które stanowią potężne narzędzie pomagające ludziom prowadzić zdrowsze i lepszej jakości życie.*

– **Pat Manocchia** – założyciel i dyrektor generalny La Palestra Center for Preventative Medicine oraz autor książek *The Anatomy of Exercise* oraz *The Anatomy of Strength Training*

*W 2019 roku miałam badanie gęstości kości. Wykazano ono znaczną poprawę w porównaniu z rokiem 2008, na co technik ze zdumieniem odparł: „To się praktycznie nigdy nie zdarza”. Podejrzewam, że nigdy wcześniej nie miał do czynienia z pacjentką taką jak Sydney Nitzkorski. Chciałabym, aby każdy miał w swoim życiu kogoś tak mądrego i zmotywowanego jak Sydney. Jeśli jesteś na tyle rozważny, aby zastosować choćby połowę wskazówek zawartych w tej książce, będziesz również mógł stanąć do walki z bólem związanym ze starzeniem się i czerpać z całej mądrości zgromadzonej przez autorkę.*

- **Geraldine Laybourne** – przedsiębiorczyni społeczna, była prezes Nickelodeon i Disney-ABC Cable Networks, współzałożycielka i była dyrektorka generalna Oxygen Media oraz członkini Television Hall of Fame

*Publikacja ta stanowi zarówno potwierdzenie, jak i czynnik motywujący dla osób, które – podobnie jak ja – poświęcają się fitnessowi. Podkreśla ona bowiem znaczenie utrzymania siły i zdrowych kości poprzez konkretne, oparte na dowodach praktyki. Holistyczne podejście przedstawione w niniejszej książce przypomina nam, że mamy tylko jedno ciało i że dbałość o nie jest niezbędna, aby pozostać człowiekiem aktywnym i odpornym przez długie lata.*

- **Chellsie Memmel** – mistrzyni świata w wieloboju, członkini Olympic USA Women's Gymnastics Team oraz International Gymnastics Hall of Fame, a także trenerka reprezentacji USA w gimnastyce artystycznej kobiet

*Jocelyn Wittstein i Sydney Nitzkorski odniosły ogromny sukces! Wykorzystały swoje doświadczenie oraz wiedzę specjalistyczną i stworzyły praktyczny przewodnik oferujący receptę na odzyskanie oraz utrzymanie optymalnego funkcjonowania układu mięśniowo-szkieletowego. Prosty język pozwala czytelnikom niebędącym lekarzami zrozumieć*

*schorzenia kości i stawów oraz procesy starzenia się, a także sugeruje rozwiązania minimalizujące ich wpływ. Autorki tej publikacji stworzyły nieocenione źródło informacji dla wszystkich osób zainteresowanych poprawą swojego samopoczucia.*

- **dr Tamara A. Scerpella** – kierownik Katedry Ortopedii i Rehabilitacji oraz szefowa Kliniki Medycyny Sportowej na Uniwersytecie Wisconsin–Madison

*Starzenie się nie jest dla osób o słabym sercu! Jako naukowiec zajmujący się sportem, współpracujący z olimpijczykami w terenie i publikujący wyniki badań, przeszedłem artroskopię obu kolan i bardzo chciałbym mieć tę książkę jako przewodnik w tamtym czasie. Znajdziesz tutaj naprawdę wyważone, praktyczne i skuteczne porady.*

- **dr Trent Stellingwerff** – doktor nauk humanistycznych, członek Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej, certyfikat CSEP-CEP

*Jocelyn Wittstein i Sydney Nitzkowski podają niezbędne zasady i praktyczne wskazówki, jak inwestować w siebie, abyśmy mogli dłużej pozostać w grze. Ta książka to źródło informacji (łatwe do zrozumienia podstawy dotyczące kondycji kości i stawów), paliwa (wskazówki dotyczące odżywiania, w tym przepisy na przepyszne dania) oraz siły (konkretne ćwiczenia dla osób preferujących różny poziom aktywności). Wszystko to może nas doprowadzić do zdrowszego i bardziej aktywnego życia. To także nieocenione źródło zachęty i motywacji dla wszystkich z nas – od kanapowców, którzy chcą się zmienić, po sportowców wyczynowych, którzy chcą utrzymać formę. Przeczytaj tę książkę, przejmij kontrolę i ciesz się życiem!*

- **dr Dean C. Taylor** – profesor chirurgii ortopedycznej na Duke University School of Medicine i były prezes American Orthopedic Society for Sports Medicine

*Ten przejrzysty i praktyczny przewodnik naprawdę do mnie przemawia. Podstawą zawartych w nim porad – skupiających się na kwestiach odżywiania i ćwiczeń fizycznych – są kluczowe elementy służące poprawie zdrowia i zmniejszeniu bólu stawów. Ta książka jest bardzo ważna nie tylko dla mojego samopoczucia jako sportowca – mam bowiem zamiar wykorzystywać ją również jako trener, aby wspierać innych w dążeniu do optymalnej formy.*

– **Andrea Thies** – magister pedagogiki, dwukrotna uczestniczka igrzysk olimpijskich w wioślarstwie, dydaktyk i trenerka paralimpijska

*Badania jasno pokazują, że mobilność jest kluczem do długowieczności, a urazy i zapalenie stawów stanowią wraz z wiekiem dwa główne zagrożenia dla sprawności ruchowej. Jocelyn Wittstein w jednym miejscu zebrała dane naukowe oraz sposoby leczenia typowych urazów i zapalenia stawów w różnych okresach życia. Jej wiedza specjalistyczna z zakresu ortopedii i medycyny sportowej stanowi kompletny przewodnik pozwalający jak najdłużej cieszyć się aktywnością fizyczną.*

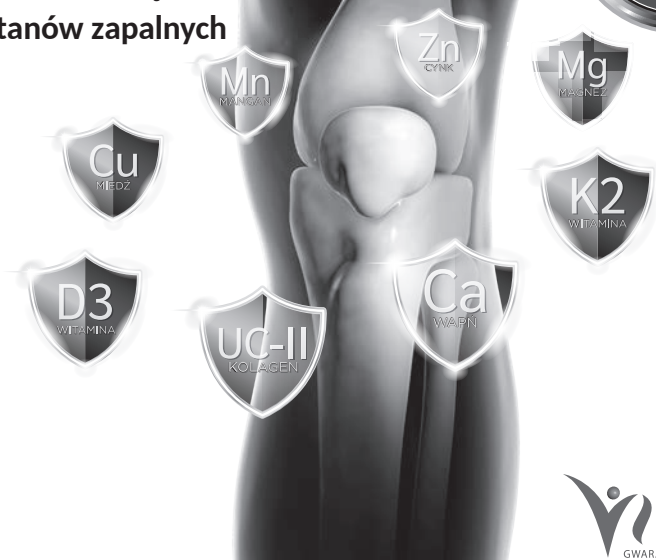
– **dr Vonda Wright** – doktor nauk medycznych, chirurg ortopeda i autorka książki *Fitness After 40*

RECEPTA  
NA MOCNE KOŚCI  
I ZDROWE STAWY

dr Jocelyn Wittstein • Sydney Nitzkowski

# RECEPTA NA MOCNE KOŚCI I ZDROWE STAWY

Kompletny plan  
na wzmocnienie  
układu ruchu  
oraz usunięcie  
stanów zapalnych



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa  
ZDJĘCIA: Brianna Wiesenthal

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-132-0

Tytuł oryginału: *The Complete Bone and Joint Health Plan: Help Prevent and Treat Osteoporosis and Arthritis*

Copyright © 2025 by Jocelyn Wittstein and Sydney Nitzkowski

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [vitalni24.pl](https://vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](https://wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](https://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dobre zdrowie to nie dar.*

*To osiągnięcie.*

AUTOR ANONIMOWY

*Lekarz przyszłości nie będzie przepisywał lekarstw,  
ale zainteresuje swojego pacjenta dbaniem o kondycję fizyczną,  
dietą oraz przyczynami i profilaktyką chorób.*

THOMAS EDISON

# SPIS TREŚCI

*Wprowadzenie* ..... 15

## CZEŚĆ PIERWSZA: POCZĄTEK

1. Podstawowe informacje o kościach i stawach ..... 23

## CZEŚĆ DRUGA: ODŻYWIANIE

2. Twoja nowa kuchnia o działaniu przeciwzapalnym ..... 41

3. Produkty wzmacniające kości ..... 61

4. Rola innych mikroelementów i pokarmów ..... 79

5. Przepisy ..... 87

## CZEŚĆ TRZECIA: RUCH

6. Jak zacząć się ruszać ..... 159

7. Ćwiczenia dla lepszej mobilności – wzmacniające  
mięśnie korpusu (core) i poprawiające równowagę ..... 165

8. Trening siłowy dla lepszej gęstości kości ..... 209

9. Programy ćwiczeń pomagające złagodzić ból stawów ... 267

Epilog. Pójść naprzód ..... 287

*Podziękowania* ..... 313

*Bibliografia* ..... 317

# WPROWADZENIE

Artretyzm (zapalenie stawów) lub osteoporoza (zrzesotnienie kości) dotyczą niemal wszystkich na pewnym etapie życia. Każda osoba powyżej 50. roku życia jest narażona na zwiększone ryzyko wystąpienia *obu* tych schorzeń. Choroba zwyrodnieniowa stawów – najczęściej występująca choroba stawów w Ameryce – może być źródłem przewlekłego bólu i prowadzić do niepełnosprawności. Według Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention) co czwarty dorosły cierpi na tę chorobę w różnym stopniu. Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy (International Osteoporosis Foundation) podaje, że co trzecia kobieta i co piąty mężczyzna powyżej 50. roku życia doświadczy złamania związanego z osteoporozą. Artretyzm i osteoporoza wiążą się z wysokimi kosztami – nie tylko w odniesieniu do finansów, ale także w kategoriach zdrowia i jakości życia. W sposób istotny wpływają one na możliwość czerpania radości z zajęć rekreacyjnych, a także na codzienną mobilność, samopoczucie emocjonalne i długość życia. Czy może być coś ważniejszego niż swobodne poruszanie się bez bólu?

Szczególną podatnością na bóle stawów i osteoporozę charakteryzują się kobiety w okresie menopauzy. W randomizowanym badaniu Women's Health Initiative dotyczącym bólu stawów i terapii zastępczej estrogenem aż 77% kobiet w tym czasie zgłaszało bóle stawów. Po wejściu w okres menopauzy gęstość kości gwałtownie spada, co sprawia, że kobiety są wówczas szczególnie podatne na osteoporozę. Większość złamań biodra spowodowanych osteoporozą dotyka właśnie kobiet. Poprzednie pokolenia okres przekwitania

traktowały jako zjawisko przejściowe, więc nie zwracały należytej uwagi na długoterminowe konsekwencje zmian poziomu hormonów – a mogą one skutkować przyspieszoną utratą gęstości kości, zwiększoną częstością występowania osteoporozy, złamań spowodowanych kruchością kości oraz zapalenia stawów związanego z klimakterium. Jednak współczesne kobiety po menopauzie w coraz większym stopniu starają się zadbać o swoje zdrowie poprzez odpowiedni styl życia i leczenie farmakologiczne. Wiedzą, że stan kości i stawów ma znaczenie. Skoro czytasz tę książkę, to ty prawdopodobnie również zdajesz sobie z tego sprawę.

Mnóstwo forów internetowych, artykułów i książek na temat bólu stawów i zdrowia kości świadczy o dużym zapotrzebowaniu na wiarygodne źródła informacji. Ale od czego zacząć i co robić? Przeglądanie internetu zazwyczaj kończy się przeładowaniem informacyjnym – przeczesywanie kolejnych stron jest niczym nurkowanie w oceanie. W kwestii ochrony kości i stawów nie można polegać na przypadku czy algorytmie wyszukiwania. Potrzebujesz czegoś więcej niż fragmentarycznych informacji, które mogą okazać się nieprecyzyjne, a czasem nawet niebezpieczne. Co prawda, rzetelnych informacji może udzielić ci twój lekarz, jednak w trakcie krótkiej, piętnastominutowej wizyty raczej nie uzyskasz szczegółowych i wyczerpujących odpowiedzi na temat tego, jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieje wiele sposobów na poprawę kondycji kości i stawów. To między innymi odpowiednia dieta, określone suplementy, program ćwiczeń i wiele innych. Kwestie związane ze stanem kości i stawów są ze sobą powiązane, jednak w wielu publikacjach nie uwzględnia się ich łącznie. W licznych książkach porusza się temat stanu kości *lub* stawów, a także odżywiania *lub* ćwiczeń. Nie ma potrzeby przeprowadzania profesjonalnych badań, aby zebrać wszystkie informacje niezbędne do zmniejszenia bólu stawów, zmniejszenia ryzyka złamań i utrzymania sprawności

ruchowej bez bólu. Potrzebne są natomiast odpowiednie przepisy na potrawy o właściwościach przeciwzapalnych, które wspomagają stawy i kości, ćwiczenia zwiększające gęstość kości, siłę mięśni i poprawiające równowagę oraz wskazówki dotyczące typowych problemów, które mogą się pojawić – a wszystko to w jednym miejscu.

Pozwól, że się przedstawimy – lekarka i dietetyczka. A konkretnie: Jocelyn Wittstein, doktor nauk medycznych, chirurg ortopeda specjalizujący się w medycynie sportowej na Duke University School of Medicine, oraz Sydney Nitzkowski, magister w dziedzinie chirurgii, dyplomowana dietetyczka oraz instruktorka fitness z siedzibą w Hudson Valley w stanie Nowy Jork. Nasza przyjaźń rozpoczęła się w siódmej klasie w drużynie gimnastycznej. Ta przyjaźń trwała przez cały okres studiów. Jocelyn reprezentowała Cornell University, a Sydney – Brown University. Po ukończeniu studiów obie kontynuowałyśmy naukę w różnych dziedzinach związanych z opieką zdrowotną. Dzisiaj – jako zapracowane mamy – uwielbiamy gotować dla naszych aktywnych rodzin. W tej książce zebraliśmy ponad 40 lat naszej wspólnej wiedzy, mądrości i doświadczenia, które inni zazwyczaj zdobywają fragmentarycznie podczas wizyt u trenerów personalnych, dietetyków i ortopedów.

Książka ta oferuje ci dostęp zarówno do lekarza, jak i dietetyka/instruktora fitnessu – możesz po nią sięgać zawsze, gdy będziesz potrzebować naukowo uzasadnionych, praktycznych porad od zaufanych ekspertów. Ta książka w sposób kompleksowy i spójny łączy to, co musisz wiedzieć i robić – wszystko to przedstawia w formie atrakcyjnego, łatwego do zastosowania programu, który pozwoli ci w sposób bezpieczny poprawić stan swoich kości i stawów w zaciszu własnego domu. Plan ten składa się z trzech części: edukacji, dzięki której zrozumiesz, co dzieje się w twoim organizmie i dlaczego, przepisów, które pomogą zwalczać stany zapalne i jednocześnie budować gęstość kości, oraz krótkich ćwiczeń, które poprawią

równowagę, mobilność i siłę, a jednocześnie zmniejszą ryzyko nadwyrężeń, urazów czy upadków.

## **CZĘŚĆ PIERWSZA: POCZĄTEK**

Wiedza to potęga. W tej krótkiej części przedstawimy pojęcia niezbędne do zrozumienia znaczenia budowania masy kostnej i zwalczania stanów zapalnych. Jeśli zrozumiesz, czym jest zapalenie stawów i osteoporoza, będziesz mógł wprowadzić zmiany mające na celu zmniejszenie ryzyka i objawów, a ostatecznie – jeśli to możliwe – ich wyeliminowanie. Wiedza o tym, co wzmacnia kości i zmniejsza stany zapalne, obejmuje odpowiedzi na takie pytania jak:

- ile wapnia dziennie potrzebujesz,
- jakie jest twoje dzienne zapotrzebowanie na witaminę D,
- jakie inne mikroelementy są ci potrzebne,
- jakie korzyści można odnieść ze stosowania fitoestrogenów i terapii hormonalnej (dotyczy kobiet w okresie menopauzy),
- jakie wybory żywieniowe mają działanie przeciwzapalne,
- jakie ćwiczenia wykonywać i dlaczego.

## **CZĘŚĆ DRUGA: ODŻYWIANIE**

Z tej części dowiesz się więcej o produktach spożywczych będących źródłem wapnia, witaminy D i innych składników odżywczych, które mają pozytywny wpływ na kondycję kości i stawów. Oferujemy konkretne porady dotyczące zaopatrzenia kuchni w składniki o silnym działaniu przeciwzapalnym, które zwalczają stany zapalne stawów i łagodzą problemy z gęstością kości – w tym przyprawy przeciwzapalne, wybrane produkty spożywcze, które nadają się do

długiego przechowywania, oraz produkty świeże, a także pomysły na posiłki. Najważniejsze informacje:

- najlepsze źródła biodostępnego wapnia,
- najlepsze źródła witaminy D w diecie,
- co jeść, aby dostarczyć organizmowi pozostałe mikroelementy, których on potrzebuje,
- kiedy i jak przyjmować suplementy wapnia i witaminy D (w przypadku problemów z ich dostarczeniem wraz z pożywieniem),
- jakie przyprawy i produkty spożywcze wykazują działanie przeciwzapalne,
- jakich produktów spożywczych należy unikać.

W ostatnim dziesięcioleciu popularność diet przeciwzapalnych znacznie wzrosła – nie istnieje jednak jedno dobre rozwiązanie dla wszystkich. Odżywianie ma również wpływ na gęstość kości. Dieta przeciwzapalna ukierunkowana wyłącznie na stawy może pomijać niektóre z najczęściej potrzebnych składników odżywczych niezbędnych do wzmocnienia kości. Nasz plan łączy zalety diety przeciwzapalnej dla stawów z dietą niezbędną dla wzmocnienia kości. Kompleksowe posiłki i przekąski są łatwe w przygotowaniu, smaczne i stanowią skuteczne narzędzie służące zdrowiu. Przepisy obejmują opcje dla wszystkich rodzajów konsumentów – wszystkożerców, pollowegetarian, peskatarian, wegetarian i wegan – przy jednoczesnym wykluczeniu czerwonego mięsa i innych popularnych produktów spożywczych sprzyjających stanom zapalnym.

## **CZĘŚĆ TRZECIA: RUCH**

W tej części znajdziesz ćwiczenia, które możesz bezpiecznie włączyć do planu treningowego obejmującego od dwóch do pięciu

dni w tygodniu, a także modyfikacje i kolejne kroki dla początkujących i zaawansowanych. Wszystkie ćwiczenia możesz wykonywać w domu bez sprzętu lub przy jego minimalnym wykorzystaniu. Ćwiczenia te obejmują ruchy z wykorzystaniem masy ciała oraz ćwiczenia z obciążeniem. Co istotne, zostały one zaprojektowane tak, aby zminimalizować ryzyko kontuzji. Skupisz się na poprawie stabilności i równowagi, aby zmniejszyć ryzyko upadków i złamań, a także na budowaniu masy kostnej i siły mięśniowej. Jeśli masz konkretne problemy ze stawami, możesz odpowiednio dostosować swój program fitness i skoncentrować się na rozciąganiu oraz na ćwiczeniach, które pomogą ci zmniejszyć ból kolan, pleców, ramion i szyi.

## **EPILOG. PÓJŚĆ NAPRZÓD**

W tym miejscu przedstawiamy porady w formie odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, w tym informacje o suplementach, które warto przyjmować, wskazówki dotyczące konsekwentnego przestrzegania nowej diety i programu ćwiczeń oraz sugestie co do tego, kiedy należy udać się do lekarza, by jak najwięcej wynieść z wizyty w gabinecie lekarskim.

Jeśli chcesz zapobiec bólom stawów i utracie masy kostnej, zanim przerodzi się to w poważny problem, jeśli obserwujesz u siebie czynniki ryzyka osteoporozy lub jeśli doświadczyłeś już bólu stawów lub złamań kości, to dobrze, że ta książka trafiła w twoje ręce. Nasz kompleksowy program oferuje proaktywne strategie, dzięki którym już dziś możesz zacząć pracować nad poprawą swojego zdrowia. Skorzystaj z niego, aby zdobyć wiedzę i pewność siebie, które pozwolą ci cieszyć się mocniejszymi kośćmi, zdrowszymi stawami i sprawnością ruchową przez całe życie.

Do dzieła!

## 2. TWOJA NOWA KUCHNIA O DZIAŁANIU PRZECIWZAPALNYM

---

**W**iele produktów spożywczych i przypraw wykazuje właściwości przeciwzapalne, które mogą pomóc w łagodzeniu objawów zapalenia stawów. Natomiast inne sprzyjają stanom zapalnym, co może nasilać zapalenie stawów, łuszczycę, choroby autoimmunologiczne, choroby serca i inne schorzenia. Wszystkie diety przeciwzapalne bazują na podstawowej zasadzie – na koncentracji na tych pierwszych produktach i minimalizowaniu tych drugich. Mogą one obejmować szeroką gamę produktów dla wszystkich rodzajów konsumentów: wszystkożerców, pollotarian, peskatarian, wegetarian i wegan. Wykazano, że dieta roślinna ma działanie mniej prozapalne niż dieta zawierająca mięso i nabiał, ale jednocześnie dla niektórych osób może stanowić wyzwanie pod względem zapewnienia odpowiedniego spożycia białka i wapnia. Dieta przeciwzapalna, która zaspokaja zapotrzebowanie na białko i wapń, może obejmować niskotłuszczowe produkty mleczne i ryby lub źródła białka inne niż czerwone mięso, w zależności od preferencji żywieniowych. Przejście na dietę przeciwzapalną może wiązać się ze znaczną zmianą stylu życia, dlatego ważne jest, aby znaleźć sposoby, które pozwolą na utrzymanie tej decyzji w dłuższej perspektywie czasowej.

## STAN ZAPALNY I STAWY

Po pierwsze, ważne jest, aby zrozumieć różnicę między stanami zapalnymi ostrym a przewlekłym. W terminologii medycznej „ostry” oznacza „nagły” lub „ciężki”. Organizm wykorzystuje ostry stan zapalny do obrony przed ostrymi urazami lub chorobami, takimi jak złamanie kości, skaleczenie skóry lub infekcje bakteryjna czy wirusowa. Komórki odpornościowe i białka sygnałowe zwane cytokinami zarządzają wczesnymi fazami gojenia i ostatecznie stan zapalny ustępuje. Natomiast przewlekłe stany zapalne mogą prowadzić do uszkodzeń tkanek i – jak wiadomo – przyczyniają się do rozwoju chorób serca i zapalenia stawów. W stawach dotkniętych zapaleniem cytokiny zapalne rekrutują komórki odpornościowe, które uwalniają enzymy i rozpoczynają reakcje łańcuchowe prowadzące do rozpadu chrząstki. Z czasem przewlekłe stany zapalne objawiają się bólami stawów, sporadycznymi obrzękami i zwężeniem przestrzeni stawowych, a ostatecznie prowadzą do zapalenia stawów typu „kość o kość”.

Badania krwi zwane biomarkerami pozwalają zmierzyć poziom stanu zapalnego w organizmie. Biomarkery obejmują poziom cytokin zapalnych, białko C-reaktywne (CRP) i inne parametry laboratoryjne. Cytokiny zapalne występują w płynie stawowym w wielu rodzajach zapalenia stawów, w tym w chorobie zwyrodnieniowej stawów, reumatoidalnym lub autoimmunologicznym zapaleniu stawów oraz pourazowym zapaleniu stawów. W przypadku autoimmunologicznych rodzajów zapalenia stawów reumatologzy stosują leki modyfikujące przebieg choroby (LMPCh), które pomagają blokować cytokiny zapalne i spowolnić postęp choroby. Leki przeciwreumatyczne mają jednak poważne skutki uboczne, które mogą utrudniać układowi odpornościowemu walkę z infekcjami, ale mogą być kluczowe w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Pourazowe zapalenie stawów i zwyrodnieniowe zapalenie stawów

– w przeciwieństwie do reumatoidalnego zapalenia stawów – rozwijają się w wyniku połączenia problemów mechanicznych (obciążenie stawów, nadmierne obciążenie i ostra trauma) oraz wpływu biochemicznego komórek zapalnych i cytokin. Leki modyfikujące przebieg choroby nie są stosowane w leczeniu tych schorzeń ze względu na ich wieloczynnikową etiologię, a także skutki uboczne.

Dieta przeciwzapalna – w przeciwieństwie do LMPCh – nie zmniejsza zdolności organizmu do zwalczania infekcji lub reagowania na urazy. Tego rodzaju sposób odżywiania może pomóc w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, ale zazwyczaj sam w sobie nie wystarcza. W przypadku pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów i pourazowym zapaleniem stawów dieta przeciwzapalna może dobrze działać w połączeniu z innymi metodami leczenia, w zależności od potrzeb.

## PODSTAWY DIETY PRZECIWZAPALNEJ

Dieta przeciwzapalna uwzględnia następujące składniki:

- kolorowe owoce i warzywa bogate w przeciwutleniacze i fitozwiązki,
- białka pochodzenia roślinnego z roślin strączkowych, w tym soi, grochu, soczewicy i fasoli, a także z grzybów (mikoproteiny),
- zdrowe tłuszcze, w tym oliwa z oliwek i kwasy tłuszczowe omega-3 z orzechów włoskich, nasion lnu, nasion chia, nasion bazylii i niektórych ryb,
- produkty pełnoziarniste,
- niektóre zioła i przyprawy,
- warzywa cebulowe (czosnek, cebula, por, szalotka, szczypiorek i cebula dymka),
- chude białka zwierzęce, w tym beztłuszczowe lub niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, ryby, kurczak i indyk.

Dieta przeciwzapalna wyklucza lub ogranicza do minimum spożycie następujących produktów generujących stany zapalne:

- czerwone mięso,
- przetworzone produkty mięsne,
- przetworzone węglowodany proste (ciasteczka, ciasta, pieczywo i makarony niepełnoziarniste),
- tłuszcze nasycone,
- potrawy smażone.

Tradycyjna dieta zachodnia, która obejmuje czerwone mięso, rafinowane zboża i pełnotłuste produkty mleczne, wiąże się z podwyższonym ryzykiem stanów zapalnych w porównaniu z dietą śródziemnomorską. Dieta śródziemnomorska obejmuje duże ilości owoców, warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, nasion, fasoli i oliwy z oliwek, a także umiarkowane ilości nabiału, drobiu, jajek i ryb. Zwłaszcza większe spożycie czerwonego mięsa wiąże się z nowymi przypadkami zapalenia stawów i podwyższonym poziomem CRP, co sugeruje wzrost stanu zapalnego w organizmie.

Zanim przejdziemy do omówienia konkretnych produktów spożywczych, które należy włączyć do diety w celu zredukowania stanu zapalnego, przyjrzyjmy się kilku popularnym terminom związanym z pewnymi składnikami, które łagodzą stany zapalne – chodzi mianowicie o przeciwutleniacze i fitozwiązki (fitochemikalia).

## **PRZECIWUTLENIACZE A STAN ZAPALNY**

Przeciwutleniacze ograniczają stany zapalne, ponieważ zapobiegają procesom utleniania w organizmie, co zmniejsza liczbę wolnych rodników niszczących tkanki. Większość kolorowych owoców i warzyw zawiera duże ilości przeciwutleniaczy, takich jak witaminy A, C i E. Niektóre minerały o właściwościach przeciwutleniających, w tym selen, mangan i miedź, występują w orzechach,

produktach pełnoziarnistych, skorupiakach i chudym mięsie. Właściwości przeciwutleniające wykazuje również wiele fitochemikaliów, takich jak antocyjany, flawonoidy, lignany i likopen (by wymienić tylko kilka z nich).

## **FITOCHEMIKALIA (FITOZWIĄZKI)**

Fitochemikalia – w odróżnieniu od witamin i minerałów – są naturalnie występującymi związkami w produktach pochodzenia roślinnego, które mają wiele właściwości prozdrowotnych. Naukowcy zidentyfikowali ponad tysiąc fitochemikaliów w owocach, warzywach, orzechach, produktach pełnoziarnistych i ziołach. Do szerokiej kategorii substancji o działaniu przeciwzapalnym należą karotenoidy, błonnik pokarmowy, glukozynolany, polifenole i inne. Kategoria polifenoli obejmuje flawonoidy – to największa grupa fitochemikaliów o działaniu przeciwzapalnym. Poniższa tabela zawiera przykłady fitochemikaliów i ich źródeł w pożywieniu, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które wspomagają dietę przeciwzapalną.

### ***Kwercetyna***

Kwercetyna – ważny polifenol występujący w wielu owocach i warzywach – pomaga łagodzić ból i ma właściwości przeciwzapalne, ponieważ zmniejsza poziom cytokin zapalnych. Kilka badań wykazało, że 500 miligramów kwercetyny dziennie zmniejsza sztywność stawów, ból i inne objawy reumatoidalnego zapalenia stawów. Filizanka kawy zawiera około 30 miligramów kwercetyny, a mała cebula – około 45 miligramów. Kwercetyna znajduje się również w koprze włoskim, jabłkach, wiśniach, winogronach, jagodach, brokułach, jarmużu, szparagach, czerwonym winie, zielonej herbacie i kakao. Jagody są doskonałym źródłem kwercetyny i antocyjanów, dzięki czemu wykazują podwójne działanie przeciwzapalne.

## 7. ĆWICZENIA DLA LEPSZEJ MOBILNOŚCI - WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE KORPUSU (CORE) I POPRAWIAJĄCE RÓWNOWAGĘ

---

**N**ie można osiągnąć dobrej równowagi bez stabilnego tułowia. Dzięki poprawie siły i równowagi tułowia można zmniejszyć ryzyko upadków i złamań czy też innych jeszcze urazów. Jeśli nie chodziłeś na siłownię ani nie wykonywałeś regularnych ćwiczeń, nie martw się. Pomożemy ci łatwo przejść do tego etapu, a zaczniemy od oddychania z naciskiem na mięśnie brzucha. Następnie przejdziemy do innych ćwiczeń wzmacniających mięśnie tułowia, które pomogą ci poprawić ogólną stabilność.

Jedną z największych zalet wcześniejszych, prostszych ćwiczeń jest to, że można je wykonywać w dowolnym miejscu i czasie. Głębokie, intensywne ćwiczenia wzmacniające oddech możesz wykonywać podczas oglądania meczu swojego dziecka lub w parku dla psów. W przypadku ćwiczeń równoważnych zdobytą wiedzę zastosuj w codziennym życiu: stań na jednej nodze podczas mycia zębów, a podczas reklam telewizyjnych wstań, by wykonać powolny marsz w miejscu. W pracy co pół godziny postaraj się wstać od biurka na kilka minut. Włączenie bardziej znaczących ruchów do swojego życia naprawdę może być tak proste!

Ćwiczenia w tym rozdziale podzieliłyśmy na dwie odrębne grupy – ćwiczenia wzmacniające głębokie mięśnie tułowia (core) i ćwiczenia równoważne.

### **ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE GŁĘBOKIE MIĘŚNIE TUŁOWIA (CORE)**

Oddychanie angażujące mięsień poprzeczny brzucha	168
Brzuszki	170
Odwrócone brzuszki	171
Deska	173
Ściskanie piłki lub poduszki	177
Wyprost ramienia/nogi po przeciwnej stronie	179
Chwiejny samolot	180
Martwy robak	181
Mostek biodrowy	183
Muszla	185
Seria ćwiczeń na mięśnie pośladkowe	188

### **ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE**

Stanie na jednej nodze	196
Unoszenie jednej nogi we wszystkich kierunkach	197
Marsz w miejscu	198
Rysowanie kształtów jedną nogą	199
Obrót biodra na jednej nodze	199
Równowaga na jednej nodze z podciąganiem górnej części ciała	201
Przechylenie na jednej nodze	203
Różne warianty chodzenia	204
Od siedzenia do stania i od stania do siedzenia	206
Pochylenie w przód w pozycji na jednej nodze z naprzemiennym ruchem ramion	207

Po pierwsze – zadbaj o swoje bezpieczeństwo! Poprawa równowagi wiąże się z pewnym ryzykiem, ponieważ musisz stawiać sobie wyzwania. Dlatego *za każdym razem* należy zapewnić sobie bezpieczne środowisko do ćwiczeń. To, że wczoraj uporządkowałeś przestrzeń, nie oznacza, że pozostaje ona taka sama. Rozejrzyj się. Czy są jakieś ostre rogi, o które możesz się uderzyć? Czy możesz potknąć się o coś leżącego na podłodze lub przewrócić się przez to? Dywanik, na którym można się poślizgnąć? Przygotowując odpowiednią przestrzeń, warto zadbać o możliwość oparcia dłoni o jakiś stabilny, nieruchomy przedmiot, taki jak kanapa, biurko, ciężkie krzesło lub ściana (nigdy nie powinna być to inna osoba). Oprzyj się o ścianę lub przedmiot wszystkimi pięcioma palcami i dłońią, a następnie stopniowo zmniejszaj nacisk, aż w końcu – jeśli poczujesz się bezpiecznie – nie będziesz już potrzebować żadnego oparcia.

## **ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE GŁĘBOKIE MIĘŚNIE TUŁOWIA (CORE)**

Kiedy mówimy o mięśniach core (głębokie mięśnie tułowia), mamy na myśli mięśnie brzucha, lędźwiowe (dolna część pleców) i pośladkowe. Bez stabilnych mięśni core poszczególne części ciała nie mogą współpracować ze sobą, co zwiększa podatność na kontuzje. Ponadto osłabione mięśnie tułowia nie są w stanie prawidłowo podtrzymywać kręgosłupa, co często skutkuje przeciążeniem mięśni lędźwiowych i ich nadwyrężeniem.

Nie da się przecenić znaczenia ćwiczeń wzmacniających mięśnie core i ćwiczeń poprawiających równowagę, a także świadomości własnej postawy w ciągu dnia. Sydney często zaleca swoim klientom, aby napisali krótką notatkę „Ramiona w dół i do tyłu!” i przykleili ją do komputera. Ty też powinieneś to zrobić.

Zaczynamy od ćwiczeń wzmacniających mięśnie tułowia z dwóch powodów. Po pierwsze – jak już wspomnieliśmy – silny tułów pomaga utrzymać odpowiednią równowagę, co może uchronić przed upadkiem, niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz ćwiczyć, czy robisz to od lat. Po drugie, zmęczenie tych mięśni sprawia, że łatwiej je wyczuć, co pomaga utrzymać ich napięcie podczas wykonywania innych ruchów. Strategia ta generalnie sprzyja poprawie sylwetki i postawy oraz utrzymuje ciało w bezpieczniejszej pozycji. Ćwiczenia głębokich mięśni tułowia mogą trwać zaledwie 2 minuty lub ponad 15 minut – w zależności od tego, co jest w zasięgu twoich możliwości i co pomoże ci osiągnąć cele związane z mobilnością.

## **ODDYCHANIE ANGAŻUJĄCE MIĘSIĘN POPRZECZNY BRZUCHA**

To ćwiczenie stanowi doskonały punkt wyjścia dla początkujących. Może być również korzystne dla ekspertów fitness. Niezwykle istotne jest tutaj prawidłowe oddychanie. Sydney i inni instruktorzy fitness wielokrotnie powtarzają: „Wciągaj pępek w kierunku kręgosłupa”. Instrukcja ta przypomina o napinaniu mięśnia poprzecznego brzucha (TVA, *transversus abdominis*), który biegnie od żeber do miednicy, od przodu do tyłu. To najgłębszy mięsień brzucha, który pomaga ustabilizować kręgosłup i miednicę.

Nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy, napinanie tego mięśnia może poprawić postawę ciała. Kiedy napinasz mięsień TVA, ramiona często opadają i się cofają, a napinanie go podczas innych ćwiczeń pomaga chronić dolną część pleców. Włącz powtórzenia tego ćwiczenia oddechowego do swoich treningów; warto robić to również w ciągu dnia.

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i kręgosłupem w neutralnej pozycji (zachowując naturalne wygięcie pleców). Płaską dłoń połóż na pępku lub biodrach.

2. Weź głęboki wdech, kierując powietrze do dolnej części brzucha, i unieś brzuch tak wysoko, jak to tylko możliwe.
3. Następnie wykonaj pełny wydech, obserwując, jak pępek przyciąga się do kręgosłupa i lekko unosi, a brzuch maksymalnie nisko opada.
4. Podczas oddychania nie wyginaj pleców, nie unosź ramion i nie rozszerzaj żeber.



### **MODYFIKACJE I PROGRESJE**

- **Łatwiejsze:** Staraj się wykonywać to ćwiczenie oddechowe w ciągu dnia, oglądając telewizję, przygotowując obiad lub podczas innych czynności.
- **Nieco trudniejsze:** Podczas wykonywania ćwiczenia oddechowego usiądź na piłce gimnastycznej.
- **Trudniejsze:** Wykonuj to ćwiczenie na czworakach, wbrew sile grawitacji.
- **Znacznie trudniejsze:** Włącz oddychanie TVA do deski przedniej, deski pełnej lub deski zmodyfikowanej (strona 173).

