

■ LEBASI Y LA ■

# ARTRITIS REUMATOIDE



Los individuos con artritis reumatoide (AR), enfermedad crónica, dolorosa e inflamatoria que afecta las articulaciones y tejido conectivo, pueden controlar sus síntomas mediante la alimentación, varios estudios parecen demostrar una conexión entre ciertos alimentos y la inflamación que caracteriza este trastorno autoinmunitario. Fundamentalmente debe incluir frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Su dieta debe contener proteína de fácil absorción y digestión (ejemplos son la proteína de soya, el maíz, los frutos secos, las legumbres y las semillas, la de LEBASI).

Entre los alimentos que cuentan con propiedades antiinflamatorias está la linaza, que lubrica las articulaciones y disminuye el dolor de las mismas. Asegúrese de pulverizarla para aprovechar sus beneficios, que incluyen la presencia de ácidos grasos omega -3.

En conclusión, en AR, lo mejor es optar por alimentos saludables y balanceados. Una forma de lograrlo es adoptar una dieta rica en plantas: legumbres (frijoles, garbanzos, habas, lentejas, soya, etc.), cereales integrales (arroz, semillas de todo tipo, maíz, avena, centeno, cebada, quí-





noa, etc.), verduras (raíces, como la yuca; tubérculos, como la papa; bulbos, como la cebolla; tallos, como el espárrago; brotes o germinados como la alfalfa; hojas como las espinacas y flores como el brócoli), frutas (frescas o deshidratadas como las pasas y orejones, frutos secos como las nueces, las almendras, los pistaches, etc.),

Se ha descubierto que las personas con AR presentan niveles bajos de selenio, mineral que se encuentra en productos integrales (además de la semilla de ajonjolí y el ajo) y Lebasi. El selenio actúa como antioxidante.

El calcio de Lebasi ayuda a la protección contra el desgaste de huesos, también ayuda a regular el sistema inmunológico.

Como resultado del tratamiento de artritis infantil algunos niños carecen de ciertos minerales y vitaminas. Las deficiencias más comunes son las de ácido fólico, vitaminas C, D, B6, B12 y E, calcio, magnesio, selenio y zinc. Todos estos nutrimentos están contenidos en Lebasi y nos ayudaran a tener una buena salud en las articulaciones de los niños.

¿Cómo debo tomar LEBASI?

6 cucharaditas soperas al día

2 cucharaditas soperas después del Desayuno

2 cucharaditas soperas después de la Comida

2 cucharaditas soperas después de la Cena

