

ARTHRITIS PAIN REMEDIES

FINDEN SIE HERAUS, WIE SIE ARTHRITISCHE
SCHMERZEN MIT GANZ NATÜRLICHEN, 100%
BEWÄHRTEN STRATEGIEN LINDERN KÖNNEN!



Copyright © Alle Rechte weltweit vorbehalten.

IHRE RECHTE: Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Stoffes und gibt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keinem Zeitpunkt eine Garantie oder Zusicherung für die Richtigkeit der darin enthaltenen Inhalte.

Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu informieren, und es werden keine Garantien für Einkommen, Verkäufe oder Ergebnisse gegeben. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Umsetzung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, unterstützen oder genehmigen dieses Produkt nicht.

OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG: Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass der Autor/Verlag/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jegliche Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen

Websites/Produkten ergeben könnte. Sie sollten eine sorgfältige Prüfung vornehmen, bevor Sie die erwähnten Produkte oder Dienstleistungen kaufen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis von Inhalt

Inhaltsübersicht.....	3
Einführung	4
Tipp 1: Regelmäßige Bewegung	6
Tipp #2: Heiß- und Kältebehandlungen	8
Tipp #3: Akupunktur	11
Tipp Nr. 4: Omega-3-Fettsäuren.....	13
Tipp Nr. 5: Kurkuma	16
Tipp Nr. 6: Massagetherapie	18
Tipp Nr. 7: Wassertherapie	20
Tipp #8: Tai Chi	22
Tipp #9: Yoga	25
Tipp #10: Meditation	27
Letzte Worte	29
Ressourcen.....	31

Einführung

Arthritis ist eine Erkrankung, die eine Fülle von Symptomen hervorrufen kann, darunter eine Verschlechterung der Muskeln und Gelenke, eine Einschränkung der Funktion der wichtigsten Gelenke und natürlich starke Schmerzen.

Einige Fälle von Arthritis, wie rheumatoide Arthritis, können auch das Immunsystem beeinträchtigen. Es gibt ständig neue Studien zu diesen Erkrankungen, und Ihr Arzt kennt die besten Behandlungsmöglichkeiten für Ihre spezielle Situation.

Glücklicherweise gibt es neben der modernen medizinischen Behandlung von Arthritis einige Dinge, die Sie täglich tun können, um die Symptome zu lindern und zu beseitigen. Einige Studien haben sogar gezeigt, dass einige dieser ganz natürlichen Behandlungen sogar die Symptome verschiedener Arten von Arthritis lindern können!

Im folgenden Bericht werden wir 10 der am weitesten

verbreiteten, ganz natürlichen Behandlungsformen für Ihre Arthritis-Symptome besprechen.

Die meisten der folgenden Behandlungen können sogar bequem bei Ihnen zu Hause durchgeführt werden und lassen sich mit den laufenden medizinischen Behandlungen kombinieren, die Sie möglicherweise erhalten.

Wir hoffen, dass Sie mit der Umsetzung ein gesünderes und schmerzfreieres Leben mit Arthritis führen können.

Fangen wir an!

Wichtiger Hinweis: Es ist wichtig, dass Sie den Rat und die Zustimmung Ihres Arztes einholen, bevor Sie drastische Änderungen an Ihrer Ernährung, Ihrem Training oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vornehmen.

Tipp Nr. 1: Regelmäßige Bewegung

Bewegung ist unerlässlich, um die Gelenke und Muskeln gedehnt, aufgewärmt und beweglich zu halten. Besprechen Sie Ihr Gewicht und Ihr Trainingsprogramm immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie einen Trainingsplan erstellen.

Denken Sie daran, dass Sport nicht bedeuten muss, 7 Tage lang im Fitnessstudio Eisen zu stemmen und auf Laufbändern zu laufen. Regelmäßige Bewegung, sei es ein Spaziergang zu Hause oder die Teilnahme an Aerobic-Kursen in Ihrem Fitnessstudio, wirkt Wunder bei Arthritisschmerzen.

Früher dachte man, dass Sport die Arthritisschmerzen verschlimmert, aber das ist nicht nur unwahr, sondern ganz im Gegenteil. Tägliches Training hilft, ein starkes und gesundes Herz-Kreislauf- und Muskelsystem aufzubauen und zu erhalten.

Neben der Kräftigung und Dehnung, die Sie durch Bewegung erhalten, trägt die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts auf viele andere Arten dazu bei, wie

wie die Entlastung von Muskeln und Gelenken. Wenn Sie übergewichtig sind, ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Arzt Ziele setzen, um Ihr optimales, gesundes Gewicht zu erreichen, und dass Sie sich auf einen langfristigen Erfolg und nicht auf kurzfristige Ergebnisse einstellen.

Laura Robbins, Senior Vice President of Education and Academic Affairs am Hospital for Special Surgery in New York, sagt, dass man mit jedem Pfund, das man abnimmt, den Druck auf die Knie um vier Pfund reduziert.

Roy Altman, MD, Professor für Medizin an der Universität von Kalifornien, hat beobachtet, dass die Symptome von Arthritis bei Patienten, die zehn bis zwanzig Pfund Übergewicht verloren haben, vollständig verschwunden sind.

Neben der Linderung der Arthritis-Symptome verbessern Sie Ihr allgemeines geistiges und körperliches Wohlbefinden und tragen dazu bei, andere Beschwerden zu bekämpfen, mit denen Ihr Körper im Alter konfrontiert sein kann. Ein starkes Herz und

ein starker Geist können bei der Schmerzbehandlung Wunder bewirken!

Tipp Nr. 2: Heiße und kalte Behandlungen

Eine der wichtigsten natürlichen Behandlungsmethoden für Arthritis sind Wärme- und Kältebehandlungen. Es gibt verschiedene Arten von Arthritis, also fragen Sie Ihren Arzt, welche für Ihre spezifischen Symptome besser geeignet ist.

Die Kältetherapie hilft, Gelenkschwellungen und -entzündungen zu verringern. Diese Art der Behandlung wird am häufigsten für Patienten mit rheumatoider Arthritis empfohlen, kann aber auch anderen Patienten helfen.

Sie können heiße und kalte Behandlungen je nach Bedarf abwechseln, aber beobachten Sie immer, wie Ihre Haut reagiert, und passen Sie sie bei Bedarf an oder brechen Sie sie ab.

Kältebehandlungen sollten auf 20-minütige Sitzungen beschränkt werden. Hier sind mehrere Kältebehandlungen aufgeführt:

- Verwenden Sie einen mit einem Tuch bedeckten Eisbeutel, den Sie auf die schmerzende Stelle legen.
- Tauchen Sie das Gelenk in ein Eisbad.

HINWEIS: Wenden Sie sich an einen Arzt, bevor Sie den Körper untertauchen, insbesondere wenn es sich um einen großen Bereich des Körpers handelt.

- Einfache Kühlakkus, die im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe aufbewahrt und bei Bedarf angewendet werden.

Die Wärmetherapie ist oft auch für alle anderen Arten von Arthritis geeignet, auch in Verbindung mit Kältebehandlungen. Die Wärme entspannt Ihre Muskeln und fördert die Durchblutung der betroffenen Stelle.

Wärmebehandlungen sollten überwacht und je nach Reaktion des Körpers angepasst werden.

Hier sind einige Wärmebehandlungen, die von Arthritis-Patienten häufig eingesetzt werden:

- Beginnen Sie den Tag mit einem heißen Bad oder einer Dusche, um die Durchblutung zu fördern und die Gelenke zu entspannen.
- Ein warmes Paraffinwachs auf die betroffenen Gelenke.
(Dies kann oft von einem Fachmann durchgeführt werden, um die Wachs­temperatur zu überwachen).
- Legen Sie ein Heizkissen, eine Wärmepackung oder eine andere warme Wärmequelle auf die betroffenen Gelenke.

Achten Sie bei der Wärmetherapie immer darauf, dass Sie eine angenehme Wärme aufrechterhalten.

Whirlpools eignen sich auch hervorragend, um größere Körperbereiche zu bedecken, aber fragen Sie immer zuerst Ihren Arzt, da sie für Menschen mit bestimmten Gesundheitszuständen gefährlich sein können.

Tipp Nr. 3: Akupunktur

Die Akupunktur gibt es schon seit Jahrhunderten und ist eine alte chinesische Medizin. Bei diesem Verfahren werden von einer medizinischen Fachkraft, die in dieser Kunst ausgebildet ist, dünne Nadeln in bestimmte Druckpunkte Ihres Körpers gestochen.

Bei der Akupunktur geht es darum, die Energie, die hinter Ihren Schmerzen steckt, umzuleiten und im gesamten Körper auszugleichen. Es klingt vielleicht etwas übertrieben, aber die Akupunktur ist tatsächlich eine der am besten erforschten alternativen Therapien der Welt und wird sogar von der Weltgesundheitsorganisation für eine Vielzahl von Beschwerden empfohlen.

Die Akupunktur ist auch eines der ältesten Schmerzmittel der Geschichte und ist völlig natürlich. Diese winzigen Nadeln stimulieren die Energie, die in Bahnen quer durch Ihren Körper

verläuft, den so genannten Meridianen. Studien haben gezeigt, dass Akupunktur die Konzentration von entzündungsfördernden Chemikalien im Körper senkt.

Beachten Sie, dass Akupunktur nur von einem ausgebildeten und zertifizierten Akupunkteur sicher durchgeführt werden kann.

Die Nadeln müssen nicht nur an ganz bestimmten Stellen platziert werden, die mit Ihren spezifischen Beschwerden in Verbindung stehen, sondern es gibt auch einen strengen hygienischen Prozess. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich gegebenenfalls eine Überweisung ausstellen, um den richtigen Therapeuten für Sie zu finden.

Und keine Sorge, es mag schmerzhaft klingen, aber die Nadeln werden kaum in die Haut gestochen, so dass das Verfahren entspannend und verjüngend wirkt.

Tipp Nr. 4: Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind seit einiger Zeit in den Schlagzeilen der Naturheilkunde, und das aus gutem Grund. Sie sind für einen gesunden und starken Körper unerlässlich. Omega-3-Fettsäuren sind gute Fette, die man vor allem in Pflanzen und Meereslebewesen findet. Es gibt zwei Haupttypen von Omega-3-Fettsäuren, die am häufigsten in fettem Fisch vorkommen.

EPA (Eicosapentaensäure) - EPA ist die bekannteste der Omega-3-Fettsäuren. Es ist ein Name, den sich Arthritis-Patienten merken sollten. EPA hilft nicht nur beim Abbau und der Synthese der Chemikalien, die für die Blutgerinnung verantwortlich sind, sondern hilft auch erheblich bei Entzündungen.

Aber woher kommt das EPA?

Die einfache Antwort auf diese Frage lautet: Fisch. Fischöl enthält eine Fülle von EPA. Die Fische erhalten dieses wichtige Omega-3

aus den Algen, die sie fressen. EPA-Fischöl ist auf verschiedene Weise erhältlich, aber am einfachsten ist es

wird in Form von Kapseln eingenommen, die in Ihrem Lebensmittelgeschäft oder Reformhaus erhältlich sind.

DHA (Docosahexaensäure) - DHA ist eine weitere wichtige Omega-3. DHA ist eine natürliche Fettsäure, die im menschlichen Körper reichlich vorhanden ist. Sie bildet die wichtigsten Teile der Netzhaut des Auges und einen Teil des Gehirns, die Großhirnrinde.

Die Großhirnrinde oder graue Substanz ist verantwortlich für Intelligenz, Persönlichkeit, Motorik, Organisation, Tastsinn, sensorische Informationsverarbeitung und Sprache. Diese Dinge sind für unser tägliches Leben unerlässlich und können bei der Schmerzbehandlung eine große Rolle spielen.

Omega-3-Fettsäuren sind in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten, nicht nur in Fischöl. Dazu gehören Nüsse, Kaltwasserfische wie Lachs und Thunfisch, Samen und andere Nahrungsergänzungsmittel.

In einer Studie aus dem Jahr 2015 über die Rolle von Omega-3-Fettsäuren bei Entzündungskrankheiten wurde festgestellt, dass sie die Symptome von rheumatoider Arthritis und anderen Arthritis-Symptomen verringern können.

Unabhängig von ihren schmerzlindernden Eigenschaften sollten Omega-3-Fettsäuren ein fester Bestandteil Ihres gesunden und aktiven Lebensstils sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um herauszufinden, welche Form von Omega-3-Fettsäuren am besten zu Ihrem Lebensstil passt.

Tipp Nr. 5: Kurkuma

Kurkuma trägt den Spitznamen "*Goldenes Gewürz*" und das nicht nur wegen seiner satten goldenen Farbe. Die Studien zu Kurkuma sind noch nicht abgeschlossen, aber seine gesundheitlichen Vorteile scheinen von Tag zu Tag zuzunehmen. Dieses Gewürz ist in vielen verschiedenen Currys enthalten und wird in Indien und Indonesien geerntet.

Das ist nichts Neues. Kurkuma ist seit Jahrhunderten Teil der traditionellen Medizin!

Die heilenden Eigenschaften von Kurkuma beruhen darauf, dass es das Protein blockiert, das Entzündungen verursacht. Aufgrund dieser blockierenden Eigenschaften lindert Kurkuma die Schmerzen bei Entzündungen ebenso gut wie einige nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs).

Und es ist ganz natürlich, was es noch besser macht.

Die Chemikalie in Kurkuma, die die ganze Arbeit macht, heißt Curcumin und ist das Geheimnis seiner entzündungshemmenden Eigenschaften.

Entzündungen spielen zwar eine wichtige Rolle in unserem Körper, da sie Krankheitserreger abwehren, die uns leicht töten könnten, aber eine langfristige chronische Entzündung, wie sie bei Arthritis-Patienten zu beobachten ist, kann zu einer Schwächung führen.

Entzündungen sind ein komplexer Prozess, aber das Curcumin in Kurkuma ist eine entzündungshemmende bioaktive Substanz, die die chronische Entzündung auf molekularer Ebene angreift.

Curcumin hilft nicht nur bei arthritischen Schmerzen, sondern bekämpft nachweislich auch Entzündungen, die eine wichtige Rolle bei Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer und vielen anderen Erkrankungen spielen.

Kurkuma kann auf viele Arten eingenommen werden, von

Tabletten bis hin zur Wurzel selbst. Warum fügen Sie es nicht zu Ihrem Lieblingsgericht hinzu? Allein hat Kurkuma einen sehr milden Geschmack und passt zu fast jedem Gericht.

Tipp Nr. 6: Massage Therapie

Die Massagetherapie hat langfristige und nachhaltige Auswirkungen auf die Schmerzbehandlung. Die Arthritis Foundation hat darauf hingewiesen, dass eine regelmäßige Massage der Muskeln und Gelenke hilft, die Schmerzen bei Arthritis zu lindern.

Wenn Sie schon einmal eine Massage bekommen haben, wissen Sie, dass sie Ihre Stimmung erheblich verbessern kann. Dieser Effekt ist darauf zurückzuführen, dass Massagen den Serotoninspiegel im Körper erhöhen, einen Stoff, der zu Glück und Wohlbefinden beiträgt.

Was Sie vielleicht nicht wissen, ist, dass eine Massagetherapie auch die körpereigene Produktion von Cortisol senken kann, einem Stresshormon, das auch die Produktion eines Neurotransmitters, Substanz P, fördert.

Es wurden mehrere Studien durchgeführt, vor allem 2013 von Forschern des Touch Research Institute und 2015 von der

University of Miami School of Medicine. Beide Studien zeigen, dass eine Massagetherapie mit moderaten Berührungen nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch Griffigkeit, Bewegungsumfang und Druck verbessern kann.

Massagen sollten von einer zugelassenen Fachkraft durchgeführt werden und werden am besten von Personen mit Spezialisierung auf Arthritis durchgeführt. Sie können Ihren Therapeuten immer auf wund Stellen hinweisen, die vermieden werden sollen, und mit ihm zusammen den besten Druck für Ihren Körper finden.

Steife Muskeln und Gelenke werden oft durch Stress und Verspannungen verschlimmert, die wir bei Schmerzen nur schwer vermeiden können, so dass regelmäßige Massagen helfen, diese Probleme zu lindern.

Lehnen Sie sich also entspannt zurück und lassen Sie sich von einem professionellen Massagetherapeuten die schmerzenden Gelenke und Muskeln massieren! Und scheuen Sie sich nicht,

Ihren Fachmann nach Massagetechniken für zu Hause zu fragen,
die Sie zwischen den Sitzungen selbst anwenden können.

Tipp Nr. 7: Wassertherapie

Seit Jahren wird behauptet, dass Wassersport eine der gesündesten Formen der Bewegung ist, die man betreiben kann. Sie ist für alle Menschen von Vorteil, besonders aber für Menschen mit Arthritis.

Was macht Wasseraktivitäten so nützlich bei der Behandlung von Schmerzen im Zusammenhang mit Arthritis?

Das Wasser bietet einen natürlichen Widerstand, der wiederum die Übungen intensiviert.

Gleichzeitig hat das Wasser etwas, was bei normaler Bewegung nicht der Fall ist: *Auftrieb*. Die Tendenz des Körpers, im Wasser zu schwimmen, trägt dazu bei, das Körpergewicht zu stützen, wodurch der Druck auf die Gelenke verringert wird. Weniger Druck bedeutet weniger Entzündungen, und weniger Entzündungen führen zu weniger Schmerzen.

Die Wassertherapie hilft aber nicht nur bei Schmerzen. Die natürliche Intensität der Bewegungen hilft beim Abbau von Körperfett, verbessert die Koordination und den Bewegungsradius und wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel im Gehirn aus. Ein weniger gestresster Körper führt wiederum zu einer geringeren Belastung der Gelenke und Knochen.

Eine Studie der Universität Utah aus dem Jahr 2015 hat gezeigt, dass Wassergymnastik zur Schmerzbehandlung bei Erwachsenen, insbesondere bei über 65-Jährigen, die Mobilität und die Schmerzen erheblich verbessern kann. Auch wenn die Schmerzlinderung nur von kurzer Dauer war, zeigt sich, dass die Wassertherapie eine hervorragende Alternative zu Schmerzmitteln ist, wenn es um schnelle Linderung geht.

Mit der Wassertherapie können Sie dreimal pro Woche bis zu einer Stunde Wassergymnastik machen und so Ihre Beschwerden lindern. So können Sie nicht nur Ihr Gewicht reduzieren oder halten, sondern auch eine stimmungsaufhellende und

schmerzlindernde Aktivität finden, die Ihnen bei Ihren Arthrose-Symptomen hilft.

Tipp Nr. 8: Tai Chi

Tai Chi kann in Ihr tägliches Trainingsprogramm integriert werden. Die perfekte Art von Bewegung für Menschen mit Arthritis ist diejenige, die die Muskelkraft verbessert, die Fitness steigert und die Flexibilität fördert. Tai Chi erfüllt all diese Anforderungen durch ein Übungsprogramm mit geringer Belastung.

Tai Chi ist eine sich langsam bewegende, wenig belastende, einfache Form der Kampfkunst. Es ist für jeden geeignet, der sich frei bewegen kann. Die Kunst besteht aus einer Reihe von langsamen und sanften Bewegungen, die alle leicht für Menschen mit schmerzenden und steifen Gelenken modifiziert werden können.

Tai Chi fördert nachweislich auch die Muskelkraft, die Flexibilität und das Gleichgewicht.

Im Jahr 2013 untersuchten chinesische Forscher 7 verschiedene Studien über Tai Chi im Zusammenhang mit Arthritis.

Sie führten eine Meta-Analyse durch, um die Wirksamkeit von Tai-Chi-Übungen bei Schmerzen, Steifheit und körperlicher Funktion zu bewerten. Sie kamen zu dem Schluss, dass ein 12-wöchiger Kurs Arthritis-Patienten helfen kann, ihre Schmerzen zu lindern, die Steifheit von Gelenken und Muskeln zu verringern und ihre körperliche Funktionsfähigkeit zu verbessern.

Starke Muskeln tragen zum Schutz der Gelenke bei und verringern Schmerzen. Flexibilität hält die Gelenke locker und verringert Steifheit. Und eine Verbesserung des Gleichgewichts kann dazu beitragen, die Zahl der Stürze von Arthritis-Patienten zu verringern. All dies sind Ergebnisse eines regelmäßigen Tai-Chi-Trainings.

Tai-Chi-Kurse werden sowohl privat in Kampfkunsteinrichtungen als auch im Rahmen öffentlicher Programme angeboten.

Viele Senioreneinrichtungen bieten auch mehrmals pro Woche Tai Chi an. Auch wer an den Rollstuhl gebunden ist, kann von den modifizierten Bewegungen profitieren.

Tipp Nr. 9: Yoga

Yoga ist eine 5.000 Jahre alte Praxis, die ihren Ursprung im alten Indien hat und sich über die ganze Welt verbreitet hat. Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga, die Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation umfassen.

Es hat die Fähigkeit, sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit seiner Praktizierenden zu fördern.

Yoga ist eine sehr sanfte Übung, eine Möglichkeit, die Spannung in Gelenken und Muskeln zu reduzieren, den Muskeltonus aufzubauen und die Flexibilität zu erhöhen.

Diese Muskelkraft kann auch zur Verbesserung des Gleichgewichts beitragen, was besonders für Menschen mit Arthritis wichtig ist. Yoga ist schonend und macht Spaß, so dass es leicht ist, es regelmäßig zu praktizieren.

Zu den vielen Vorteilen von Yoga gehören:

- Bringt Abwechslung in Ihr Trainingsprogramm.

- Kräftigung zur Verbesserung der körperlichen Funktionalität.
- Verbesserung der Beweglichkeit, wodurch Entzündungen und Steifheit verringert werden.
- Richtig ausgeführt und in Verbindung mit einer gesunden Ernährung kann Yoga zu einer Gewichtsabnahme beitragen.
- Stärkung der Verbindung zwischen Geist und Körper, die ein besseres Gleichgewicht und ein besseres Verständnis für die Schmerzen und Steifheit ermöglicht, die Sie regelmäßig empfinden.

Wie bei allen anderen Übungen auch, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einem Programm beginnen. Wenn Sie Yoga zum ersten Mal praktizieren, lassen Sie sich am besten anleiten.

Yoga-Einrichtungen haben sich in der ganzen Welt ausgebreitet, und Sie können sowohl Privat- als auch Gruppenunterricht nehmen.

Tipp Nr. 10: Meditation

Meditation ist eine Praxis, die Sie jederzeit und überall ausüben können. Einer der wichtigsten Bestandteile der Meditation ist das Üben von **Achtsamkeit**.

Wenn Sie Achtsamkeitsmeditation praktizieren, richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die Gefühle und Empfindungen, die Ihr Körper im gegenwärtigen Moment erlebt.

Es gibt ein Programm, das sich ausschließlich auf diese Form der Meditation konzentriert. Es heißt Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).

MBSR hilft Ihnen dabei, sowohl Schmerzen als auch Stress zu bewältigen. Diese beiden negativen Eigenschaften von Arthritis sind nicht nur schwer zu bewältigen, sondern tragen auch zu einem geschwächten Immunsystem bei.

Ein gesundes Immunsystem ist wichtig, um Krankheiten zu bekämpfen und den Körper so schmerzfrei und entspannt wie möglich zu halten.

Im Jahr 2014 führten Forscher eine Studie zur Wirksamkeit von MBSR bei Menschen mit rheumatoider Arthritis durch. Es wurde festgestellt, dass diejenigen, die die achtwöchigen Sitzungen absolvierten, über eine Verringerung von Schmerzen, Steifheit sowie empfindlichen und geschwollenen Gelenken berichteten.

Es ist erstaunlich, was der Verstand leisten kann, und diese Art von Programm lässt sich leicht in Ihre tägliche Routine integrieren, ohne dass Sie dafür viel Zeit oder Mühe aufwenden müssen.

Finale Worte

Arthritis ist etwas, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist belastet. Glücklicherweise gibt es, wie Sie in diesem Bericht gesehen haben, eine Vielzahl von natürlichen und homöopathischen Routinen, die Sie in Ihr tägliches Leben integrieren können, um Ihre Schmerzen zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Durch regelmäßige Bewegung und Gewichtsmanagement können Sie Ihrem Körper helfen, mit den degenerativen Auswirkungen der Arthritis fertig zu werden, und gleichzeitig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern.

Wenn Sie dann noch Ihre Omega-3-Zufuhr erhöhen, etwas Kurkuma in Ihre wöchentliche Routine einbauen und eine oder mehrere der verfügbaren Therapien und Übungen mit geringer Belastung durchführen, könnten Sie endlich eine natürliche Linderung Ihrer Schmerzen finden!

Dieser Bericht besagt keineswegs, dass Sie auf die zwischen Ihnen und Ihrem Arzt vereinbarte Behandlung verzichten sollten, sondern dass Sie diese zu den

Ihr alltägliches Leben wird zu einer Erleichterung beitragen, die
Medikamente nicht bieten.

Und man weiß nie, vielleicht können Sie die Menge der
Schmerzmittel, die Sie einnehmen, reduzieren und durch
natürliche und wirksame Methoden der Schmerzbehandlung
ersetzen. ©

Wir wünschen Ihnen das Allerbeste auf Ihrem neuen Weg in
eine stärkere, flexiblere und schmerzfreie Zukunft!

Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

Fischöle und Omega-3:

https://www.medicalnewstoday.com/articles/40253#what_are_omega_3_fatty_acids

Lutein Vorteile für die Hautpflege: 13 natürliche Heilmittel für Arthritis

<https://www.health.com/condition/osteoarthritis/13-natural-heilmittel-für-arthritis>

Linderung von Arthritis: Natürliche Entlastungsstrategien

<https://www.healthline.com/health/osteoarthritis/arthritis-natural-relief>

Home Remedies:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324446>

Die besten Home Remedies für Arthritis

Tai Chi und Arthritis:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061672>

Vorteile von Yoga:

<https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-aktivitaet/yoga/yoga-vorteile-bei-arthritis>