

ARTHRITIS PAIN REMEDIES

¡DESCUBRA CÓMO PUEDE ALIVIAR EL DOLOR
ARTRÍTICO CON ESTRATEGIAS TOTALMENTE
NATURALES Y 100% PROBADAS!



Copyright © Todos los derechos reservados en todo el mundo.

SUS DERECHOS: Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

AVISO LEGAL: Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser lo más preciso y completo posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas es involuntario.

El propósito de este libro es educar y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se hace responsable de los malos resultados que pueda obtener al poner en práctica las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Todos los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN: A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados y que el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no

discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

Tabla de contenidos de

Índice de contenidos.....	3
Introducción	4
Consejo nº 1: Ejercicio regular	6
Consejo nº 2: Tratamientos de frío y calor	8
Consejo #3: Acupuntura	11
Consejo nº 4: Ácidos grasos Omega-3	13
Consejo #5: Cúrcuma.....	16
Consejo nº 6: Terapia de masaje	18
Consejo nº 7: Terapia acuática	20
Consejo #8: Tai Chi	22
Consejo #9: Yoga	25
Consejo nº 10: Meditación.....	27
Palabras finales	29
Recursos	31

Introducción

La artritis es una enfermedad que puede provocar una gran cantidad de síntomas, como el deterioro de los músculos y las articulaciones, la reducción del uso de las articulaciones principales y, por supuesto, un dolor intenso.

Algunos casos de artritis, como la reumatoide, pueden afectar también al sistema inmunitario. Hay estudios constantes y activos sobre las afecciones y su médico conoce las mejores opciones de tratamiento para su situación específica.

Afortunadamente, además del tratamiento médico moderno de la artritis, hay algunas cosas diferentes que puede hacer a diario para reducir y aliviar los síntomas. ¡Algunos estudios incluso han demostrado que algunos de estos tratamientos totalmente naturales pueden incluso disminuir los síntomas de diferentes tipos de artritis!

En el siguiente informe, hablaremos de 10 de las formas de

tratamiento más utilizadas y totalmente naturales para sus síntomas de artritis.

La mayoría de los siguientes tratamientos pueden realizarse incluso en la comodidad de su hogar, y pueden combinarse con los tratamientos médicos actuales que pueda estar recibiendo.

Esperemos que con la puesta en práctica pueda empezar a vivir una vida más sana y sin dolor con la artritis.

¡Comencemos!

Nota importante: Es importante que busque el consejo y la aprobación de su proveedor de atención médica antes de hacer cualquier cambio drástico en su dieta, ejercicio o consumo de suplementos.

Consejo nº 1: Hacer ejercicio con regularidad

El ejercicio es vital para mantener esas articulaciones y músculos alargados, calentados y en movimiento. Asegúrese de consultar siempre su peso y su rutina de ejercicios con su médico antes de seguir cualquier plan de entrenamiento.

Tenga en cuenta que el ejercicio no tiene por qué significar 7 días en el gimnasio bombeando hierro y corriendo en cintas de correr. El movimiento regular, ya sea caminar por casa o participar en clases de aeróbic en el gimnasio, hace maravillas para el dolor artrítico.

En el pasado, se pensaba que el ejercicio empeoraba el dolor de la artritis, pero se ha demostrado que esto no sólo no es cierto, sino todo lo contrario. Los entrenamientos diarios ayudan a construir y mantener un sistema cardiovascular y muscular fuerte y saludable.

Más allá del fortalecimiento y el estiramiento que se consigue con el ejercicio, mantener un peso saludable contribuye de muchas otras maneras como

bien, como la reducción de la tensión en los músculos y las articulaciones. Si tiene sobrepeso, es importante que establezca objetivos con su médico para alcanzar su peso óptimo y saludable y que se proponga el éxito a largo plazo, en lugar de resultados a corto plazo.

Laura Robbins, Vicepresidenta Senior de Educación y Asuntos Académicos del Hospital de Cirugía Especial de Nueva York, afirma que por cada kilo que se pierde, se reduce la presión sobre las rodillas en cuatro libras.

De hecho, el doctor Roy Altman, profesor de medicina de la Universidad de California, ha visto desaparecer por completo los síntomas de la artritis en pacientes que han perdido de diez a veinte libras de exceso de peso.

Junto con los síntomas de la artritis, estará mejorando su bienestar mental y físico general, lo que le ayudará a controlar otras dolencias a las que su cuerpo puede enfrentarse a medida que envejece. ¡Un corazón y una mente fuertes pueden hacer

maravillas para controlar el dolor!

Consejo #2: Tratamientos de frío y calor

Uno de los principales tratamientos naturales para la artritis son los tratamientos con frío y calor. Hay diferentes tipos de artritis, así que asegúrate de preguntar a tu médico cuál será mejor para tus síntomas específicos.

La terapia de frío ayuda a reducir la hinchazón y la inflamación de las articulaciones. Este tipo de tratamiento se recomienda más a menudo a los enfermos de artritis reumatoide, pero también puede ayudar a otros.

Puede alternar los tratamientos fríos y calientes según sea necesario, pero siempre vigile cómo reacciona su piel y ajuste o interrumpa según sea necesario.

Los tratamientos en frío deben limitarse a sesiones de 20 minutos.

Aquí hay varios tratamientos en frío utilizados:

- Utiliza una bolsa de hielo cubierta de tela aplicada a la zona dolorida.
- Sumergir la junta en un baño de hielo.

NOTA: Consulte a un médico antes de sumergirlo, especialmente si se trata de una zona grande del cuerpo.

- Simples compresas frías guardadas en la nevera o en el congelador, aplicadas cuando sea necesario.

La terapia de calor suele ser buena para todos los demás tipos de artritis, así como, junto con los tratamientos de frío. El calor relaja los músculos y ayuda a la circulación de la sangre en la zona afectada.

Los tratamientos térmicos deben ser controlados y ajustados en función de la reacción de su cuerpo.

He aquí varios tratamientos térmicos muy utilizados por los enfermos de artritis:

- Empieza el día con un baño o ducha caliente para que la sangre fluya y las articulaciones se relajen.
- Una cera de parafina caliente en las articulaciones afectadas. (Esto puede hacerlo un profesional para controlar la temperatura de la cera).
- Aplique una almohadilla térmica, una bolsa de calor u otra fuente de calor en las articulaciones afectadas.

Al utilizar la terapia de calor, asegúrese siempre de mantener un nivel de calor confortable.

Los jacuzzis también son excelentes para cubrir zonas más amplias del cuerpo, pero consulte siempre a su médico primero, ya que pueden ser peligrosos para quienes tienen ciertas condiciones de salud.

Consejo nº 3: Acupuntura

La acupuntura existe desde hace siglos y es una antigua medicina china. Este proceso implica que un profesional médico entrenado en el arte, inserta agujas finas en puntos de presión específicos en su cuerpo.

El objetivo de la acupuntura es redirigir la energía almacenada tras el dolor y equilibrarla en todo el cuerpo. Puede parecer un truco, pero la acupuntura es en realidad una de las terapias alternativas más investigadas del mundo, e incluso está recomendada por la Organización Mundial de la Salud para una multitud de dolencias.

La acupuntura es también uno de los remedios contra el dolor más antiguos de la historia, y es completamente natural. Estas diminutas agujas estimulan la energía dispuesta en vías a través de su cuerpo, llamadas meridianos. Los estudios han demostrado que la acupuntura reduce los niveles de sustancias

químicas que inducen la inflamación en el cuerpo.

Tenga en cuenta que la acupuntura no puede ser administrada de forma segura por nadie, excepto por un acupuntor formado y certificado.

Las agujas no sólo deben colocarse en puntos muy concretos relacionados con tus dolencias específicas, sino que también hay un riguroso proceso higiénico. Asegúrate de hablar con tu médico y, si es necesario, pide que te remita a un especialista para encontrar al más adecuado para ti.

Y no se preocupe, puede parecer doloroso, pero las agujas apenas se introducen en la piel, por lo que el proceso es relajante y rejuvenecedor.

Consejo nº 4: Ácidos grasos Omega-3

Los Ácidos Grasos Omega-3 han sido noticia en la salud natural desde hace algún tiempo, y por una buena razón. Son esenciales para un cuerpo sano y fuerte. Los Omega-3 son grasas buenas, que se encuentran principalmente en las plantas y en la vida marina. Hay dos tipos principales de Omega-3 que se encuentran más comúnmente en el pescado azul.

EPA (ácido eicosapentaenoico) - El EPA es el más conocido de los Omega-3. Es un nombre que los enfermos de artritis quieren recordar. El EPA no sólo ayuda a descomponer y sintetizar las sustancias químicas responsables de la coagulación de la sangre, sino que también ayuda dramáticamente con la inflamación.

Pero, ¿de dónde viene la EPA?

La respuesta simple a esto es el pescado. El aceite de pescado

contiene una gran cantidad de EPA. Los peces obtienen este importante Omega-3 de las algas que comen. El aceite de pescado con EPA está disponible en una variedad de formas, pero es más fácil

consumido a través de cápsulas que se venden en su tienda local de comestibles o de alimentos saludables.

DHA (ácido docosahexaenoico) - El DHA es otro importante omega-3. El DHA es un ácido graso natural abundante en el cuerpo humano. Constituye las partes clave de la retina en el ojo, y parte del cerebro, la corteza cerebral.

La corteza cerebral, o materia gris, es responsable de la inteligencia, la personalidad, la función motora, la organización, el tacto, el procesamiento de la información sensorial y el lenguaje. Estas cosas son vitales para su existencia diaria y pueden desempeñar un papel enorme en el manejo del dolor.

Puedes encontrar Omega-3 en una variedad de alimentos, no sólo en el aceite de pescado. Estos alimentos incluyen los frutos secos, el pescado de agua fría como el salmón y el atún, las semillas y otros suplementos.

En un estudio de 2015 sobre el papel de los Omega-3 en las enfermedades inflamatorias, se descubre que pueden reducir los síntomas de la artritis reumatoide y otros síntomas de la artritis.

Independientemente de su capacidad para controlar el dolor, los ácidos grasos Omega-3 deberían ser un complemento habitual de su estilo de vida saludable y activo. Consulte a su médico para ver qué forma de Omega-3 se adapta mejor a su estilo de vida.

Consejo nº 5: Cúrcuma

La cúrcuma recibe el apodo de la *especia dorada* y no sólo por su rico color dorado. Los estudios sobre la cúrcuma son continuos, pero sus beneficios para la salud parecen aumentar cada día. Esta especia se encuentra en muchos currys diferentes y se cosecha en la India e Indonesia.

No es nada nuevo. La cúrcuma forma parte de la medicina tradicional desde hace siglos.

En la base de las propiedades curativas de la cúrcuma, se ha descubierto que bloquea la proteína que causa la inflamación. Debido a estas capacidades de bloqueo, se ha descubierto que la cúrcuma alivia el dolor de la inflamación tan bien como algunos medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, o NSAID.

Y es todo natural, lo que lo hace aún mejor.

La sustancia química de la cúrcuma que hace todo el trabajo pesado se llama curcumina, y es el secreto de sus capacidades antiinflamatorias.

Aunque la inflamación desempeña un papel importante en nuestro organismo, ya que bloquea agentes patógenos que podrían matarnos fácilmente, la inflamación crónica a largo plazo, como la que se observa en los enfermos de artritis, puede ser debilitante.

La inflamación es un proceso complejo, pero la curcumina de la cúrcuma es una sustancia bioactiva que combate la inflamación y ataca la inflamación crónica a nivel molecular.

Además de ayudar con el dolor artrítico, se ha demostrado que la curcumina combate la inflamación, que también desempeña un papel importante en las enfermedades cardíacas, el cáncer, el Alzheimer y muchas otras afecciones.

La cúrcuma puede tomarse de muchas maneras, desde pastillas

hasta la propia raíz. ¿Por qué no añadirla a su plato favorito? Por sí sola, la cúrcuma tiene un sabor muy suave y puede complementar casi cualquier comida.

Consejo nº 6: Masaje Terapia

La terapia de masaje tiene efectos duraderos a largo plazo en el control del dolor. La Fundación de la Artritis ha indicado que un masaje regular en los músculos y articulaciones ayuda a calmar el dolor de la artritis.

Si alguna vez ha recibido un masaje, sabrá que puede aumentar considerablemente su estado de ánimo. Este efecto se debe a que los masajes aumentan los niveles de serotonina en el cuerpo, una sustancia química que contribuye a la felicidad y el bienestar.

Lo que quizá no sepas es que la terapia de masaje también puede reducir la producción de cortisol del cuerpo, una hormona que induce al estrés y que también ayuda a la producción de un neurotransmisor, la sustancia P. La sustancia P tiene un fuerte vínculo con el dolor.

Se han realizado varios estudios, sobre todo en 2013 por investigadores del Touch Research Institute, y en 2015 por el

Facultad de Medicina de la Universidad de Miami. Ambos estudios demuestran que la terapia de masaje de toque moderado no sólo puede reducir el dolor, sino mejorar el agarre, la amplitud de movimiento y la presión.

Los masajes deben ser realizados por un profesional con licencia y es mejor que los realicen aquellos con especialidad en artritis. Siempre puedes informar a tu terapeuta de las zonas doloridas que debes evitar, y trabajar con él para encontrar la mejor presión para tu cuerpo.

La rigidez de los músculos y las articulaciones suele verse exacerbada por el estrés y la tensión que nos cuesta evitar cuando tenemos dolor, por lo que los masajes regulares ayudarán a aliviar estos problemas.

Así que túmbese y relájese, y deje que un masajista profesional le masajee esas articulaciones y músculos doloridos. Y no tengas miedo de preguntar a tu especialista por las técnicas de masaje en casa que puedes hacer tú mismo entre sesiones.

Consejo nº 7: Terapia acuática

Desde hace años, se dice que la actividad acuática es una de las formas de ejercicio más saludables en las que puede participar una persona. Es beneficiosa para todo tipo de personas, pero especialmente para las que padecen artritis.

¿Qué hace que la actividad acuática sea tan útil para controlar el dolor asociado a la artritis?

El agua proporciona una resistencia natural, que a su vez intensifica los ejercicios que se realizan.

Al mismo tiempo, el agua tiene algo que el ejercicio regular no tiene, la *flotabilidad*. Esa tendencia de los cuerpos a flotar en el agua ayuda a soportar el peso del cuerpo, reduciendo así la presión sobre las articulaciones. Menos presión significa menos inflamación, y menos inflamación conduce a menos dolor.

Pero el dolor no es lo único que ayuda la terapia acuática. La intensidad natural de los movimientos ayuda a reducir la grasa corporal, mejora la coordinación y la amplitud de movimiento y tiene un efecto positivo sobre los niveles de serotonina en el cerebro. Una vez más, un cuerpo menos estresado conduce a una menor tensión en las articulaciones y los huesos.

Un estudio realizado en 2015 por la Universidad de Utah demostró que el ejercicio acuático para el tratamiento del dolor en adultos, especialmente los mayores de 65 años, puede mejorar enormemente la movilidad y el dolor. Aunque la reducción del dolor fue a corto plazo, la terapia acuática demuestra ser una excelente alternativa a la medicación para el dolor para un alivio rápido.

Puede encontrar un alivio continuo con la terapia acuática realizando hasta una hora de ejercicio acuático tres veces por semana. Así, no sólo reducirá o mantendrá su peso, sino que encontrará una actividad que estimula el estado de ánimo y reduce el dolor para ayudarle con los síntomas de la artritis.

Consejo nº 8: Tai Chi

El Tai Chi puede incorporarse a su rutina diaria de ejercicios. El tipo de ejercicio perfecto para las personas con artritis es aquel que mejora la fuerza muscular, la forma física y la flexibilidad. El Tai Chi hace todo esto a través de una rutina de ejercicios de bajo impacto.

El Tai Chi es una forma de artes marciales de movimiento lento, de bajo impacto y fácil. Es apropiado para cualquier persona que pueda moverse libremente. El arte se compone de una serie de movimientos lentos y suaves, todos ellos fácilmente modificables para quienes tienen las articulaciones doloridas y rígidas.

También se ha demostrado que el Tai Chi ayuda a mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio.

En 2013, investigadores de China revisaron 7 estudios diferentes sobre el Tai Chi en referencia a la artritis.

Realizaron un meta-análisis para evaluar la eficacia del ejercicio de Tai Chi para el dolor, la rigidez y la función física. En conclusión, afirmaron que un curso de 12 semanas puede ser beneficioso para los enfermos de artritis a la hora de reducir el dolor, disminuir la rigidez de las articulaciones y los músculos y aumentar su funcionalidad física.

Cuando los músculos son fuertes, ayudan a proteger las articulaciones, reduciendo el dolor. La flexibilidad mantiene las articulaciones sueltas y reduce la rigidez. Y el aumento del equilibrio puede ayudar a reducir el número de caídas que sufren los enfermos de artritis. Todas estas cosas son resultados de un entrenamiento regular de Tai Chi.

Se pueden encontrar clases de Tai Chi tanto a nivel privado a través de instituciones de artes marciales como a través de programas públicos.

Muchos centros para mayores también ofrecen Tai Chi varias veces a la semana. Incluso los que están atados a una silla de ruedas pueden beneficiarse de los movimientos modificados.

Consejo #9: Yoga

El yoga es una práctica con 5.000 años de antigüedad, originada en la antigua India, y que se extendió por todo el mundo. Hay muchas formas diferentes de yoga que incluyen posturas, técnicas de respiración y meditación.

Tiene la capacidad de potenciar la salud mental y física de sus practicantes.

El yoga es un ejercicio muy suave, una forma de reducir la tensión de las articulaciones y los músculos, de aumentar el tono muscular y de incrementar la flexibilidad.

Esa fuerza muscular también puede ayudar a mejorar el equilibrio, especialmente importante para los que padecen artritis. El yoga es de bajo impacto y agradable por naturaleza, lo que facilita su práctica regular.

Algunos de los muchos beneficios del yoga son

- Añade variedad a tu rutina de ejercicios.

- Fortalecimiento para mejorar la funcionalidad física.
- Mejora de la flexibilidad que reduce la inflamación y la rigidez.
- La pérdida de peso puede ser un beneficio del Yoga realizado correctamente y en conjunto con una dieta saludable.
- Fortalecimiento de la conexión mente-cuerpo que permite un mejor equilibrio y comprensión de los dolores y rigideces que se sienten de forma habitual.

Al igual que con todas las rutinas de ejercicio, asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar cualquier régimen. Si es la primera vez que practica el yoga, lo mejor es que se instruya.

Las instalaciones de yoga han crecido mucho en todo el mundo, y se pueden dar clases tanto privadas como en grupo.

Consejo nº 10: Meditación

La meditación es una práctica que se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar. Una de las partes más importantes de la meditación es la práctica de **la atención plena**.

Cuando practicas la meditación de atención plena, centras toda tu atención en los sentimientos y las sensaciones que tu cuerpo está experimentando en ese momento presente.

Hay un programa disponible que se centra exclusivamente en esta forma de meditación. Se llama Mindfulness-Based Stress Reduction, o MBSR.

La MBSR se utiliza para ayudar a controlar tanto el dolor como el estrés. Estos dos atributos negativos de la artritis no sólo son difíciles de manejar, sino que también contribuyen a la disminución del sistema inmunitario.

Un sistema inmunitario sano es vital para luchar contra las enfermedades, así como para mantener el cuerpo lo más relajado y sin dolor posible.

En 2014, los investigadores realizaron un estudio sobre la eficacia de la MBSR con personas que padecían artritis reumatoide. Se descubrió que los que completaron las sesiones de ocho semanas informaron de una reducción del dolor, la rigidez y las articulaciones sensibles e hinchadas.

Es increíble lo que la mente puede hacer, y este tipo de programa puede incorporarse fácilmente a su rutina diaria sin tener que dedicar una tonelada de tiempo o esfuerzo extra.

Final Palabras

La artritis es algo que pasa factura no sólo al cuerpo, sino también a la mente. Por suerte, como has visto en este informe, hay una multitud de rutinas totalmente naturales y homeopáticas que puedes incorporar a tu vida diaria para ayudar a reducir tu dolor y mejorar tu calidad de vida.

Mediante el ejercicio regular y el control del peso puede ayudar a su cuerpo a hacer frente a los efectos degenerativos de la artritis, al tiempo que mejora su salud y bienestar.

Si a esto le sumamos el aumento de la cantidad de Omega-3, la incorporación de un poco de cúrcuma a la rutina semanal y la realización de una o varias de las terapias y ejercicios de bajo impacto disponibles, ¡podría encontrar por fin un alivio natural a sus dolores!

Este informe no afirma en absoluto que deba renunciar al

régimen de tratamiento establecido entre usted y su médico, sino que añadir estos a

su día a día ayudará a aliviar aquello en lo que los medicamentos no lo hacen.

Y nunca se sabe, tal vez pueda reducir la cantidad de medicamentos para el dolor que toma y sustituirlos por métodos naturales y eficaces para el tratamiento del dolor. ©

Le deseamos lo mejor en su nuevo viaje hacia un futuro más fuerte, más flexible y sin dolor.

Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

Aceites de pescado y Omega-3:

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

Beneficios de la luteína para la piel: 13 remedios naturales para la artritis

<https://www.health.com/condition/osteoarthritis/13-natural-remedios-para-la-artritis>

Alivio de la artritis: Estrategias de alivio natural

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

Remedios caseros:

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

Los mejores remedios caseros para la artritis

Tai Chi y artritis:

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

Beneficios del yoga:

<https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/yoga/yoga-benefits-for-arthritis>