

ARTHRITIS PAIN REMEDIES

DESCUBRA COMO PODE ALIVIAR A DOR ARTRÍTICA
COM ESTRATÉGIAS TOTALMENTE NATURAIS, 100%
COMPROVADAS!



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar e não há garantias de rendimentos, vendas ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados e ou o autor/editor/revendedor ganhará comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Índice

Tabela de Conteúdos	3
Introdução.....	4
Dica #1: Exercício regular	6
Dica #2: Tratamentos Quentes e Frios.....	8
Dica #3: Acupunctura	11
Dica #4: Ácidos gordos Omega-3	13
Dica #5: Cúrcuma.....	16
Dica #6: Massagem Terapêutica.....	18
Dica #7: Terapia aquática.....	20
Dica #8: Tai Chi	22
Dica #9: Yoga	25
Dica #10: Meditação	27
Palavras finais	29
Recursos	31

Introdução

A artrite é uma condição que pode causar uma plethora de sintomas, incluindo a deterioração dos músculos e articulações, uma redução da utilização nas suas articulações principais, e claro, dores fortes.

Alguns casos de artrite, como a reumatóide, podem também afectar o sistema imunitário. Há estudos constantes e activos sobre as condições e o seu médico conhece as melhores opções de tratamento para a sua situação específica.

Felizmente, para além do tratamento médico moderno da artrite, há algumas coisas diferentes que pode fazer diariamente para reduzir e aliviar os sintomas. Alguns estudos demonstraram mesmo que alguns destes tratamentos totalmente naturais podem até diminuir os sintomas de diferentes tipos de artrite!

No relatório seguinte, discutiremos 10 das formas de tratamento mais amplamente utilizadas e totalmente naturais para os seus

sintomas de artrite.

A maioria dos tratamentos seguintes pode mesmo ser feita no conforto da sua própria casa, e pode ser combinada com tratamentos médicos actuais que possa estar a receber.

Esperemos que, com a implementação, se possa começar a viver uma vida mais saudável e sem dores com artrite.

Vamos começar!

Nota importante: É importante que procure o conselho e a aprovação do seu prestador de cuidados de saúde antes de fazer quaisquer mudanças drásticas na sua dieta, exercício, ou ingestão de suplementos.

Dica #1: Regular Exercício

O exercício é vital para manter essas articulações e músculos alongados, aquecidos, e em movimento. Certifique-se de discutir sempre o seu peso e rotina de exercícios com o seu médico antes de seguir qualquer plano de treino.

Tenha em mente que o exercício não tem de significar 7 dias no ginásio a bombear ferro e a correr em passadeiras. O movimento regular, seja a andar em casa ou a participar em aulas de aeróbica no ginásio, faz maravilhas para as dores artríticas.

No passado, pensava-se que o exercício piorava a dor causada pela artrite, mas isso já foi demonstrado, não só não ser verdade, mas muito pelo contrário. Os exercícios diários ajudam a construir e manter um sistema cardiovascular e muscular forte e saudável.

Para além do fortalecimento e alongamento que se obtém do exercício, a manutenção de um peso saudável contribui de muitas outras formas, uma vez que

bem, tais como a redução da tensão nos músculos e articulações. Se tiver excesso de peso, é importante que estabeleça objectivos com o seu médico para atingir o seu peso saudável ideal e que se prepare para o sucesso a longo prazo, em vez de resultados a curto prazo.

Laura Robbins, Vice-Presidente Sénior de Educação e Assuntos Académicos do Hospital de Cirurgia Especial de Nova Iorque, diz que, por cada libra que perde, reduz a pressão sobre os joelhos em quatro libras.

De facto, Roy Altman, MD, Professor de Medicina na Universidade da Califórnia, viu desaparecer completamente os sintomas de artrite dos pacientes que perderam de dez a vinte quilos de excesso de peso.

Juntamente com os sintomas da artrite, estará a melhorar o seu bem-estar mental e físico geral, ajudando a controlar outras doenças que o seu corpo possa enfrentar à medida que envelhece. Um coração forte e uma mente forte podem fazer

maravilhas para a gestão da dor!

Dica #2: Quente & Frio

Tratamentos

Um dos principais tratamentos naturais para a artrite inclui tratamentos a quente e a frio. Existem vários tipos diferentes de artrite, por isso certifique-se de perguntar ao seu médico qual será melhor para os seus sintomas específicos.

A terapia do frio ajuda a reduzir o inchaço e inflamação das articulações. Este tipo de tratamento é mais frequentemente recomendado a quem sofre de artrite reumatóide, mas também pode ajudar outros.

Pode alternar tratamentos quentes e frios conforme necessário, mas monitorize sempre a forma como a sua pele reage e ajuste ou descontinue conforme necessário.

Os tratamentos a frio devem ser limitados a sessões de 20 minutos. Aqui são utilizados vários tratamentos a frio:

- Utilizar um saco de gelo coberto de pano aplicado na zona dolorosa.
- Submergir a junta num banho de gelo.

NOTA: *Verificar com um médico antes de submergir, especialmente se se tratar de uma grande área do corpo.*

- Embalagens frigoríficas simples mantidas em frigorífico ou congelador, aplicadas quando necessário.

A terapia de calor é frequentemente boa para todos os outros tipos de artrite, bem como, em conjunto com tratamentos a frio. O calor relaxa os músculos e ajuda o sangue a fluir para a área afectada.

Os tratamentos térmicos devem ser monitorizados e ajustados em função da reacção do seu corpo.

Aqui estão vários tratamentos térmicos amplamente utilizados por pessoas que sofrem de artrite:

- Comece o seu dia com um banho ou duche quente para fazer fluir o seu sangue e relaxar as articulações.
- Uma cera de parafina quente para as articulações afectadas. (Isto pode muitas vezes ser feito por um profissional para monitorizar a temperatura da cera).
- Aplicar uma almofada de aquecimento, um pacote de calor, ou outra fonte de calor quente nas juntas afectadas.

Certificar-se sempre, ao utilizar a terapia de calor, de manter um nível confortável de calor.

As banheiras quentes são também excelentes formas de cobrir áreas maiores do corpo, mas verifique sempre primeiro com o seu médico, pois podem ser perigosas para aqueles com determinadas condições de saúde.

Dica #3: Acupunctura

A acupunctura existe há séculos e é uma medicina chinesa antiga. Este processo envolve um profissional médico treinado na arte, inserindo agulhas finas em pontos de pressão específicos no seu corpo.

O foco da acupunctura é redireccionar a energia armazenada por detrás da dor, e equilibrá-la em todo o corpo. Pode soar a ginástica, mas a acupunctura é na realidade uma das terapias alternativas mais pesquisadas no mundo, e é mesmo recomendada pela Organização Mundial de Saúde para uma multiplicidade de doenças.

A acupunctura é também um dos remédios para a dor mais antigos da história, e é completamente natural. Estas minúsculas agulhas estão a estimular a energia disposta em caminhos que atravessam o seu corpo, chamados meridianos. Estudos demonstraram que a acupunctura baixa os níveis de

inflamação induzindo químicos no corpo.

Tenha em mente que a acupuntura não pode ser administrada com segurança por ninguém, excepto por um acupunturista formado e certificado.

As agulhas não só precisam de ser colocadas em pontos muito específicos ligados às suas doenças específicas, como também existe um rigoroso processo higiénico. Assegure-se de falar com o seu médico, e de obter um encaminhamento se necessário, para encontrar o médico certo para si.

E não se preocupe, pode parecer doloroso, mas as agulhas mal são inseridas na pele, mantendo o processo relaxante e rejuvenescedor.

Dica #4: Omega-3 Gordura Ácidos

Os ácidos gordos Omega-3 têm feito as manchetes na saúde natural há já algum tempo, e por boas razões. Eles são essenciais para um corpo saudável e forte. Os ómega-3 são boas gorduras, aquelas que se encontram principalmente nas plantas e na vida marinha. Existem dois tipos principais de Ómega-3 que se encontram mais frequentemente em peixes oleosos.

EPA (Ácido Eicosapentaenóico)- EPA é o mais conhecido dos Omega-3's. É um nome que os que sofrem de artrite querem recordar. O EPA não só ajuda a decompor e sintetizar os químicos responsáveis pela coagulação do sangue, como também ajuda dramaticamente com a inflamação.

Mas de onde vem a EPA?

A resposta simples a isto é peixe. O óleo de peixe contém uma abundância de EPA. Os peixes obtêm este importante Omega-3 das algas que comem. O óleo de peixe EPA está disponível de várias maneiras, mas é mais fácil

consumidos através de cápsulas vendidas no seu merceiro local ou loja de produtos alimentares saudáveis.

DHA (Ácido Docosaheptaenóico)- DHA é outro importante Omega-3. O DHA é um ácido gordo natural abundante no corpo humano. Compõe as partes chave da retina no olho, e parte do cérebro, o córtex cerebral.

O Córtex Cerebral, ou matéria cinzenta, é responsável pela inteligência, personalidade, função motora, organização, tacto, processamento de informação sensorial, e linguagem. Estas coisas são vitais para a sua existência quotidiana e podem desempenhar um enorme papel na gestão da dor.

Pode encontrar Omega-3's numa variedade de alimentos, e não apenas óleo de peixe. Estes alimentos incluem frutos secos, peixes de água fria como salmão e atum, sementes, e outros suplementos.

Num estudo de 2015 sobre o papel dos Omega-3 nas doenças inflamatórias, constata-se que podem reduzir os sintomas de reumatóides e outros sintomas de artrite.

Independentemente das suas capacidades de gestão da dor, os ácidos gordos Omega-3 devem ser uma adição regular ao seu estilo de vida saudável e activo. Consulte o seu médico para ver qual a forma de Omega-3 que melhor se adapta ao seu estilo de vida.

Dica #5: Cúrcuma

O curcuma é apelidado de *Golden Spice* e não apenas pela sua rica cor dourada. Os estudos do açafrão-da-terra estão em curso, mas os seus benefícios para a saúde parecem estar a crescer de dia para dia. Esta especiaria encontra-se em muitos caril diferentes e é colhida na Índia e Indonésia.

Não é nada de novo. O curcuma faz parte da medicina tradicional há séculos!

Na base das propriedades curativas do açafrão-da-terra, verificou-se que bloqueia a proteína que causa a inflamação. Devido a estas capacidades de bloqueio, descobriu-se que o açafrão-da-índia alivia a dor da inflamação, bem como alguns medicamentos anti- inflamatórios não esteróides, ou NSAIDs.

E é tudo natural, o que o torna ainda melhor.

O químico do açafrão-da-terra que faz todo o levantamento pesado é chamado curcumina, e é o segredo das suas capacidades anti-inflamatórias.

Embora a inflamação desempenhe um papel importante no nosso corpo, bloqueando agentes patogénicos que podem facilmente matar-nos, uma inflamação crónica a longo prazo como a observada em pacientes com artrite pode ser debilitante.

A inflamação é um processo complexo, mas a curcumina no curcuma é uma substância bioactiva que combate a inflamação crónica a um nível molecular.

Para além de ajudar nas dores artríticas, a curcumina tem demonstrado combater a inflamação que também desempenha um papel importante nas doenças cardíacas, cancro, Alzheimer e muitas outras doenças.

O açafrão-da-terra pode ser tomado de muitas maneiras, desde as

pílulas até à raiz real. Porque não adicioná-lo ao seu prato favorito? Por si só, o açafão-da-terra tem um sabor muito suave e pode elogiar quase qualquer refeição.

Dica #6: Massagem Terapia

A terapia de massagem tem efeitos a longo prazo e duradouros na gestão da dor. A Arthritis Foundation indicou que uma massagem regular aos músculos e articulações ajuda a aliviar a dor causada pela artrite.

Se alguma vez recebeu uma massagem, sabe que ela pode aumentar muito o seu humor. Este efeito é porque as massagens aumentam os níveis de serotonina no seu corpo, um químico que contribui para a felicidade e bem-estar.

O que pode não saber é que a massagem terapêutica também pode diminuir a produção de cortisol pelo corpo, uma hormona indutora de stress que também ajuda a produção de um neurotransmissor, a Substância P. A Substância P tem uma forte ligação à dor.

Foram realizados vários estudos, nomeadamente em 2013 por

investigadores do Instituto Touch Research, e em 2015 pelo

Faculdade de Medicina da Universidade de Miami. Ambos os estudos mostram que a massagem de toque moderado pode não só reduzir a dor, mas também melhorar a aderência, o alcance do movimento e a pressão.

As massagens devem ser feitas por um profissional licenciado e é melhor realizada por aqueles com especialidades de artrite. Pode sempre informar o seu terapeuta de quaisquer áreas dolorosas a evitar, e trabalhar com eles para encontrar a melhor pressão para o seu corpo.

Músculos rígidos e articulações são frequentemente exacerbados pelo stress e tensão que lutamos para evitar quando estamos com dores, pelo que massagens regulares ajudarão a aliviar estas questões.

Portanto, recoste-se e relaxe, e deixe um massagista profissional massajar aquelas articulações e músculos dolorosos! E não tenha medo de pedir ao seu especialista técnicas de massagem em casa que pode fazer sozinho entre

sessões.

Dica #7: Terapia Aquática

Durante anos, tem-se dito que a actividade aquática é uma das formas mais saudáveis de exercício em que uma pessoa pode participar. É benéfica para todos os tipos de pessoas, mas especialmente para as que sofrem de artrite.

O que torna a actividade aquática tão útil na gestão da dor associada à artrite?

A água fornece resistência natural, o que por sua vez intensifica os exercícios que está a realizar.

Ao mesmo tempo, a água tem algo que o exercício regular não tem, a *flutuabilidade*. Essa tendência para o seu corpo flutuar na água ajuda a suportar o peso do seu corpo, reduzindo assim a pressão nas suas articulações. Menos pressão significa menos inflamação, e menos inflamação leva a menos dor.

Mas a dor não é a única coisa que a terapia aquática ajuda. A intensidade natural dos seus movimentos ajuda a reduzir a gordura corporal, melhora a sua coordenação, a sua amplitude de movimentos, e tem um efeito positivo nos níveis de serotonina no cérebro. Mais uma vez, um corpo menos stressado leva a menos stress nas articulações e ossos.

Um estudo de 2015 da Universidade de Utah mostrou que o exercício aquático para a gestão da dor em adultos, especialmente os maiores de 65 anos, pode melhorar enormemente a mobilidade e a dor. Embora a redução da dor fosse a curto prazo, a terapia aquática mostra ser uma excelente alternativa à medicação para o alívio rápido da dor.

Pode encontrar alívio contínuo com terapia aquática realizando até uma hora de exercício aquático três vezes por semana. Assim, não só reduzirá ou manterá o seu peso, como encontrará um humor estimulante e uma actividade que reduz a dor para ajudar com os seus sintomas de artrite.

Dica #8: Tai Chi

O Tai Chi pode ser incorporado na sua rotina diária de exercício. O tipo de exercício perfeito para pessoas com artrite é aquele em que melhora a força muscular, melhora a forma física, e se baseia na flexibilidade. O Tai Chi faz todas estas coisas através de uma rotina de exercício de baixo impacto.

O Tai Chi é uma forma de artes marciais lenta, de baixo impacto e fácil de mover. É apropriado para qualquer pessoa que se possa movimentar livremente. A arte é composta por uma série de movimentos lentos e suaves, todos facilmente modificados para os que têm articulações doridas e rígidas.

O Tai Chi também demonstrou ajudar com a força muscular, flexibilidade e equilíbrio.

Em 2013, os investigadores chineses reviram 7 estudos diferentes sobre o Tai Chi em referência à artrite.

Realizaram uma meta-análise para avaliar a eficácia do exercício de Tai Chi para a dor, rigidez, e função física. Em conclusão, declararam que um curso de 12 semanas pode ser benéfico para os portadores de artrite quando se trata de reduzir a dor, reduzir a rigidez das articulações e músculos, e aumentar a sua funcionalidade física.

Quando os músculos são fortes, ajudam a proteger as articulações, reduzindo a dor. A flexibilidade mantém essas articulações soltas e reduz a rigidez. E um aumento do equilíbrio pode ajudar a reduzir o número de quedas que as pessoas que sofrem de artrite enfrentam. Todas estas coisas são resultados de um treino regular de Tai Chi.

As aulas de Tai Chi podem ser encontradas tanto em privado através de instituições de artes marciais como através de programas públicos.

Muitas instalações sénior também oferecem Tai Chi várias vezes por semana. Mesmo aqueles ligados a cadeiras de rodas podem encontrar os benefícios de movimentos modificados.

Dica #9: Yoga

Yoga é uma prática com 5.000 anos, originada na Índia antiga, e espalhada pelo mundo. Há muitas formas diferentes de yoga que incluem poses, técnicas respiratórias e meditação.

Tem a capacidade de impulsionar tanto a saúde mental como física dos seus praticantes.

O yoga é um exercício muito suave, uma forma de reduzir a tensão nas articulações e músculos, construir o tónus muscular, e aumentar a flexibilidade.

Essa força muscular também pode ajudar a melhorar o equilíbrio, especialmente importante para os que sofrem de artrite. O yoga é de baixo impacto e agradável na natureza, tornando-o fácil de praticar com regularidade.

Alguns dos muitos benefícios do Yoga incluem:

- Adiciona variedade à sua rotina de exercício.

- Reforço para melhorar a funcionalidade física.
- Melhoria da flexibilidade que reduz a inflamação e a rigidez.
- A perda de peso pode ser um benefício do Yoga feito correctamente e em conjunto com uma dieta saudável.
- Reforço da ligação mente-corpo que permite um melhor equilíbrio e compreensão das dores e rigidez que se sentem regularmente.

Como em todas as rotinas de exercício, certifique-se de verificar com o seu médico antes de iniciar qualquer regimento. Se é novo no Yoga, é melhor procurar instruções.

As instalações de yoga têm crescido muito em todo o mundo, e pode fazer tanto aulas particulares como em grupo.

Dica #10: Meditação

A meditação é uma prática que se pode fazer a qualquer hora, em qualquer lugar. Uma das maiores partes da meditação é a prática da **atenção**.

Quando pratica meditação atenta, está a concentrar toda a sua atenção nos sentimentos e sensações que o seu corpo está a experimentar naquele momento presente.

Há um programa à sua disposição que se centra unicamente nesta forma de meditação. Chama-se Mindfulness-Based Stress Reduction, ou MBSR.

O MBSR é utilizado para o ajudar a gerir tanto a dor como o stress. Estes dois atributos negativos da artrite não só são difíceis de lidar, como também contribuem para uma diminuição do sistema imunitário.

Um sistema imunitário saudável é vital para combater as doenças, bem como para manter o seu corpo o mais livre da dor e relaxado possível.

Em 2014, os investigadores realizaram um estudo sobre a eficácia da MBSR com pessoas que sofrem de artrite reumatóide.

Verificou-se que aqueles que completaram as sessões de oito semanas relataram uma redução na dor, rigidez, e articulações tenras e inchadas.

É surpreendente o que a mente pode fazer, e este tipo de programa pode ser facilmente incorporado na sua rotina diária sem pôr de lado uma tonelada de tempo ou esforço extra.

Final Palavras

A artrite é algo que tem um custo não só para o corpo, mas também para a mente. Felizmente, como viu neste relatório, há uma multiplicidade de rotinas totalmente naturais e homeopáticas que pode incorporar na sua vida diária para ajudar a reduzir a sua dor e melhorar a qualidade da sua vida.

Através do exercício regular e da gestão do peso pode ajudar o seu corpo a lidar com os efeitos degenerativos da artrite, ao mesmo tempo que melhora a sua saúde e bem-estar.

Para além disso, aumentando a sua quantidade de Omega-3, adicionando um pouco de açafrão-da-terra na sua rotina semanal, e participando numa ou mais das terapias e exercícios de baixo impacto disponíveis, poderá finalmente encontrar um alívio natural para as suas dores e dores!

Este relatório não declara de forma alguma que deve renunciar

ao regime de tratamento estabelecido entre si e o seu médico,
mas acrescenta estes

a sua vida quotidiana ajudará a aliviar aquilo em que os medicamentos não o fazem.

E nunca se sabe, talvez se consiga reduzir a quantidade de medicamentos para a dor que se toma e substituí-los por métodos naturais e eficazes de gestão da dor. ©

Desejamos-lhe o melhor na sua nova viagem rumo a um futuro mais forte, mais flexível e sem dor!

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

Óleos de peixe e Omega-3:

https://www.medicalnewstoday.com/articles/40253#what_are_omega_3_acidos_gorduros

Benefícios dos cuidados com a pele em luteína: 13 Remédios

Naturais para a Artrite

https://www.health.com/condition/osteoarthritis/13-natural-remédios_para_a_artrite

Alívio da artrite: Estratégias de Alívio Natural

https://www.healthline.com/health/osteoarthritis/arthritis-alívio_natural

Remédios caseiros:

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

Melhores Remédios caseiros para a Artrite

Tai Chi e Artrite:

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

Benefícios do Yoga:

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