

ARTHRITIS PAIN REMEDIES

**FIND OUT HOW YOU CAN ALLEVIATE ARTHRITIC PAIN
WITH ALL-NATURAL, 100% PROVEN STRATEGIES!**



Copyright © Todos os direitos reservados no mundo inteiro.

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

CONTRATO: Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todos os esforços possíveis para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de renda, vendas ou resultados implícitos. O editor / autor / revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes definidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são marcas comerciais ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor / revendedor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

DIVULGAÇÃO DE COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, você deve assumir que os links contidos neste livro podem ser afiliados e o autor / editor / revendedor ganhará comissão se você clicar neles e comprar o produto / serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor / editor / revendedor se isenta de qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com esses sites / produtos. Você deve realizar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isso constitui todo o contrato de licença. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste contrato ficam a critério exclusivo do editor.

Índice

Índice	3
Introdução.....	4
Dica # 1: Exercício Regular	6
Dica # 2: Tratamentos quentes e frios.....	8
Dica # 3: Acupuntura.....	11
Dica # 4: ácidos graxos ômega-3.....	13
Dica # 5: açafrão.....	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 infinidade de sintomas, incluindo deterioração dos músculos e articulações, redução do uso nas articulações principais e, claro, dor intensa.

Alguns casos de artrite, como reumatóide, também podem afetar o sistema imunológico. Existem estudos constantes e ativos sobre as condições e seu médico conhece as melhores opções de tratamento para sua situação específica.

Felizmente, além do tratamento médico moderno da artrite, existem algumas coisas diferentes que você pode fazer diariamente para reduzir e aliviar os sintomas. Alguns estudos até mostraram que alguns desses tratamentos naturais podem até diminuir os sintomas de diferentes tipos de artrite!

No relatório a seguir, discutiremos 10 das formas mais naturais de tratamento mais usadas e naturais para os sintomas da artrite.

A maioria dos tratamentos a seguir pode ser feita no conforto da sua casa e pode ser combinada com os tratamentos médicos atuais que você pode estar recebendo.

Felizmente, com a implementação, você pode começar a viver uma vida mais saudável e sem dor com artrite.

Vamos começar!

Nota importante: É importante que você procure o conselho e a aprovação do seu médico antes de fazer alterações drásticas em sua dieta, exercício ou ingestão de suplementos.

Dica # 1: Exercício Regular

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

Lembre-se de que o exercício não precisa significar 7 dias na academia, bombeando ferro e correndo em esteiras. O movimento regular, seja andando pela sua casa ou participando de aulas de aeróbica em sua academia, faz maravilhas pela dor artrítica.

No passado, pensava-se que o exercício piorava a dor da artrite, mas isso demonstrou não apenas ser falso, mas muito pelo contrário. Os exercícios diários ajudam a construir e manter um sistema cardiovascular e muscular forte e saudável.

Além do fortalecimento e alongamento do exercício, manter um peso saudável contribui de muitas outras maneiras, como

bem, como reduzir a tensão nos músculos e articulações. Se você estiver acima do peso, é importante que você defina metas com seu médico para alcançar seu peso ideal e que se prepare para o sucesso a longo prazo, em vez de resultados a curto prazo.

Laura Robbins, vice-presidente sênior de educação e assuntos acadêmicos do Hospital de Cirurgia Especial de Nova York, diz que, por cada quilo que você perde, você reduz a pressão sobre os joelhos em quatro quilos.

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

Juntamente com os sintomas da artrite, você estará melhorando seu bem-estar físico e mental, ajudando a controlar outras doenças que seu corpo pode enfrentar à medida que envelhece. Um coração forte e uma mente forte podem fazer maravilhas no controle da dor!

Dica # 2:

Tratamentos quentes e frios

Um dos principais tratamentos naturais para artrite incluem tratamentos quentes e frios. Existem vários tipos diferentes de artrite, portanto, pergunte ao seu médico qual será o melhor para seus sintomas específicos.

Terapia pelo frio ajuda a reduzir o inchaço e a inflamação das articulações. Esse tipo de tratamento é mais frequentemente recomendado para quem sofre de artrite reumatóide, mas também pode ajudar outras pessoas.

Você pode alternar tratamentos quentes e frios conforme necessário, mas sempre monitore como sua pele reage e ajusta ou descontinua conforme necessário.

Os tratamentos a frio devem ser limitados a sessões de 20 minutos. Aqui estão vários tratamentos frios usados:

- Use um saco de gelo coberto de pano aplicado à área dolorida.
- Mergulhe a junta em um banho de gelo.

NOTA: Verifique com um médico antes de submergir, especialmente se for uma grande área do corpo.

- Compressas simples mantidas na geladeira ou no freezer, aplicadas quando necessário.

Terapia por calor geralmente é bom para todos os outros tipos de artrite, bem como em conjunto com tratamentos a frio. O calor relaxa os músculos e ajuda o fluxo sanguíneo para a área afetada.

Os tratamentos térmicos devem ser monitorados e ajustados, dependendo da reação do seu corpo.

Aqui estão vários tratamentos térmicos amplamente utilizados por quem sofre de artrite:

- Comece o seu dia com um banho quente ou chuveiro para que o sangue flua e as articulações relaxem.
- Uma parafina quente nas articulações afetadas. (Isso geralmente pode ser feito por um profissional para monitorar a temperatura da cera.)
- Aplique uma almofada de aquecimento, pacote de calor ou outra fonte de calor quente nas articulações afetadas.

Certifique-se sempre de, ao usar a terapia térmica, manter um nível confortável de calor.

As banheiras de hidromassagem também são excelentes maneiras de cobrir áreas maiores do corpo, mas sempre verifique primeiro com seu médico, pois elas podem ser perigosas para pessoas com certas condições de saúde.

Dica # 3: Acupuntura

A acupuntura existe há séculos e é uma antiga medicina chinesa. Esse processo envolve um profissional médico treinado na técnica, inserindo agulhas finas em pontos de pressão específicos do seu corpo.

O foco da acupuntura é redirecionar a energia armazenada atrás da dor e equilibrá-la por todo o corpo. Pode parecer enigmático, mas a acupuntura é na verdade uma das terapias alternativas mais pesquisadas no mundo e é até recomendada pela Organização Mundial da Saúde para uma infinidade de doenças.

A acupuntura também é um dos remédios para dor mais antigos da história e é completamente natural. Essas agulhas minúsculas estão estimulando a energia estabelecida nas vias do corpo, chamadas meridianos. Estudos demonstraram que a acupuntura reduz os níveis de substâncias químicas indutoras de inflamação no corpo.

Lembre-se de que a acupuntura não pode ser administrada com segurança por ninguém, exceto por um acupunturista treinado e certificado.

As agulhas não só precisam ser colocadas em locais muito específicos conectados às suas doenças específicas, mas também há um processo higiênico rigoroso. Certifique-se de falar com seu médico e obtenha uma indicação, se necessário, para encontrar o profissional certo para você.

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

Dica # 4: ácidos graxos ômega-3

Os ácidos graxos ômega-3 são as manchetes da saúde natural há já algum tempo e por boas razões. Eles são essenciais para um corpo saudável e forte. Ômega-3 são boas gorduras, aquelas encontradas principalmente nas plantas e na vida marinha. Existem dois tipos principais de ômega-3 que são mais comumente encontrados em peixes oleosos.

EPA (ácido eicosapentaenóico) - O EPA é o mais conhecido dos ômega-3. É um nome que as pessoas que sofrem de artrite querem se lembrar. A EPA não apenas ajuda a decompor e sintetizar os produtos químicos responsáveis pela coagulação do sangue, mas também ajuda dramaticamente com a inflamação.

Mas de onde vem a EPA?

A resposta simples para isso é peixe. O óleo de peixe contém uma abundância de EPA. Os peixes obtêm esse importante ômega-3

das algas que comem. O óleo de peixe EPA está disponível de várias maneiras, mas é mais fácil

consumido através de cápsulas vendidas em sua mercearia ou loja de alimentos naturais.

DHA (ácido docosahexaenóico) - O DHA é outro importante ômega-

3. DHA é um ácido graxo natural abundante no corpo humano. Compõe as partes principais da retina no olho e parte do cérebro, o córtex cerebral.

O córtex cerebral, ou substância cinzenta, é responsável pela inteligência, personalidade, função motora, organização, toque, processamento de informações sensoriais e linguagem. Essas coisas são vitais para a sua existência cotidiana e podem desempenhar um papel enorme no controle da dor.

Você pode encontrar Omega-3 em uma variedade de alimentos, não apenas em óleo de peixe. Esses alimentos incluem nozes, peixes de água fria como salmão e atum, sementes e outros suplementos.

Em um estudo de 2015 sobre o papel dos ômega-3 nas doenças inflamatórias, verificou-se que eles podem reduzir os sintomas de reumatóide e outros sintomas da artrite.

Independentemente de suas habilidades de controle da dor, os ácidos graxos ômega-3 devem ser uma adição regular ao seu estilo de vida saudável e ativo. Verifique com seu médico qual a forma de ômega-3 mais adequada ao seu estilo de vida.

Dica # 5: açafrão

A cúrcuma é apelidada de Especiaria Dourada e não apenas por sua rica cor dourada. Estudos de açafrão estão em andamento, mas seus benefícios para a saúde parecem estar aumentando a cada dia. Esta especiaria é encontrada em muitos caril diferentes e é colhida na Índia e na Indonésia.

Não é novidade. Açafrão faz parte da medicina tradicional há séculos!

Na base das propriedades curativas do açafrão, verificou-se que bloqueia a proteína que causa inflamação. Devido a essas habilidades de bloqueio, o açafrão foi encontrado para aliviar a dor da inflamação, assim como alguns anti-inflamatórios não esteróides, ou NSAIDs.

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

O produto químico em açafrão que faz todo o trabalho pesado é chamado curcumina e é o segredo de suas habilidades anti-inflamatórias.

Enquanto a inflamação desempenha um papel importante em nossos corpos, bloqueando patógenos que podem facilmente nos matar, a inflamação crônica a longo prazo, como a observada em pacientes com artrite, pode ser debilitante.

A inflamação é um processo complexo, mas a curcumina na açafrão é uma substância bioativa que combate a inflamação que ataca a inflamação crônica em nível molecular.

Além de ajudar com sua dor artrítica, a curcumina demonstrou combater a inflamação que também desempenha um papel importante em doenças cardíacas, câncer, Alzheimer e muitas outras condições.

Açafrão pode ser tomado de várias maneiras, desde pílulas até a raiz real. Por que não adicioná-lo ao seu prato favorito? Por si só,

o açafrão tem um sabor muito suave e pode complementar quase qualquer refeição.

Dica # 6: massagem terapêutica

A massagem terapêutica tem efeitos duradouros e de longo prazo no tratamento da dor. A Arthritis Foundation indicou que uma massagem regular nos músculos e articulações ajuda a aliviar a dor da artrite.

Se você já recebeu uma massagem, sabe que isso pode aumentar bastante o seu humor. Esse efeito ocorre porque as massagens aumentam os níveis de serotonina no corpo, um produto químico que contribui para a felicidade e o bem-estar.

O que você talvez não saiba é que a massagem terapêutica também pode diminuir a produção de cortisol no corpo, um hormônio indutor do estresse que também ajuda na produção de um neurotransmissor, a Substância P. A Substância P tem um forte vínculo com a dor.

Vários estudos foram realizados, principalmente em 2013 por pesquisadores do Touch Research Institute e em 2015 pelo

Faculdade de Medicina da Universidade de Miami. Ambos os estudos mostram que a massagem com toque moderado não apenas pode reduzir a dor, mas também melhora a aderência, a amplitude de movimento e a pressão.

As massagens devem ser feitas por um profissional licenciado e são melhor executadas por pessoas com especialidades em artrite. Você sempre pode informar seu terapeuta sobre quaisquer áreas doloridas a serem evitadas e trabalhar com ele para encontrar a melhor pressão para o seu corpo.

Os músculos rígidos e as articulações são frequentemente exacerbados pelo estresse e tensão, que lutamos para evitar quando sentimos dores, para que massagens regulares ajudem a aliviar esses problemas.

Então, deite-se e relaxe, e deixe um massagista profissional massagear essas articulações e músculos doloridos! E não tenha medo de pedir ao seu especialista técnicas de massagem em casa que você pode fazer por conta própria entre as sessões.

Dica 7: Terapia Aquática

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

O que torna a atividade aquática tão útil ao gerenciar a dor associada à artrite?

A água fornece resistência natural, o que intensifica os exercícios que você está realizando.

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

A dor não é a única coisa que a terapia aquática ajuda. A intensidade natural de seus movimentos ajuda a reduzir a gordura corporal, melhora sua coordenação, sua amplitude de movimento e tem um efeito positivo nos níveis de serotonina no cérebro. Novamente, um corpo menos estressado leva a menos estresse nas articulações e nos ossos.

Um estudo de 2015 da Universidade de Utah mostrou que o exercício aquático para controle da dor em adultos, especialmente aqueles com mais de 65 anos, pode melhorar bastante a mobilidade e a dor. Embora a redução da dor tenha sido de curto prazo, a terapia aquática mostra-se uma excelente alternativa aos medicamentos para dor, para alívio rápido.

Você pode encontrar alívio contínuo com a terapia aquática realizando até uma hora de exercício aquático três vezes por semana. Portanto, você não apenas reduzirá ou manterá seu peso, mas também encontrará uma atividade estimulante de humor e de redução da dor para ajudar com seus sintomas de artrite.

Dica 8: Tai Chi

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

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

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

Em 2013, os pesquisadores China revisaram 7 estudos diferentes sobre o Tai Chi em referência à artrite.

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

Quando os músculos são fortes, eles ajudam a proteger as articulações, reduzindo a dor. A flexibilidade mantém essas articulações soltas e reduz a rigidez. E um aumento no equilíbrio pode ajudar a reduzir o número de quedas de pessoas que sofrem de artrite. Todas essas coisas são resultado de um treino regular de Tai Chi.

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

Muitas instalações para idosos também oferecem Tai Chi várias vezes por semana. Mesmo aqueles ligados a cadeiras de rodas podem obter benefícios de movimentos modificados.

Dica 9: Yoga

O yoga é uma prática de 5.000 anos de idade, originada na Índia antiga e espalhada pelo mundo. Existem muitas formas diferentes de yoga que incluem poses, técnicas de respiração e meditação.

Ele tem a capacidade de melhorar a saúde mental e física de seus praticantes.

O yoga é um exercício muito suave, uma maneira de reduzir a tensão nas articulações e músculos, criar tônus muscular e aumentar a flexibilidade.

Essa força muscular também pode ajudar a melhorar o equilíbrio, especialmente importante para quem tem artrite. O yoga é de baixo impacto e agradável na natureza, facilitando a prática regular.

Alguns dos muitos benefícios do Yoga incluem:

-Adiciona variedade à sua rotina de exercícios.

- Fortalecimento 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 corretamente e em conjunto com uma dieta saudável.
- Fortalecimento da conexão mente-corpo, que permite melhor equilíbrio e compreensão das dores e rigidez que você sente regularmente.

Como em todas as rotinas de exercícios, verifique com seu médico antes de iniciar qualquer regime. Se você é novo no Yoga, é melhor procurar instruções.

As instalações de ioga cresceram amplamente em todo o mundo, e você pode fazer aulas particulares e em grupo.

Dica 10: Meditação

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

Quando você pratica a meditação da atenção plena, concentra toda a sua atenção nos sentimentos e sensações que seu corpo está experimentando no momento presente.

Existe um programa disponível para você que se concentra exclusivamente nessa forma de meditação. Chama-se Redução de Estresse Baseada na Atenção Plena, ou MBSR.

MBSR é usado para ajudá-lo a gerenciar a dor e o estresse. Esses dois atributos negativos da artrite não são apenas difíceis de lidar, mas também contribuem para um sistema imunológico diminuído.

Um sistema imunológico saudável é vital para combater doenças e também para manter seu corpo o mais livre de dor e relaxado possível.

Em 2014, os pesquisadores realizaram um estudo sobre a eficácia da MBSR em 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 doloridas e inchadas.

É incrível o que a mente pode fazer, e esse tipo de programa pode ser facilmente incorporado à sua rotina diária sem deixar de lado uma tonelada de tempo ou esforço extra.

Palavras Finais

A artrite é algo que afeta não apenas o corpo, mas também a mente. Felizmente, como você viu neste relatório, há uma infinidade de rotinas naturais e homeopáticas que você pode incorporar em sua vida diária para ajudar a reduzir sua dor e melhorar a qualidade de sua vida.

Através de exercícios regulares e controle de peso, você pode ajudar seu corpo a lidar com os efeitos degenerativos da artrite, além de melhorar sua saúde e bem-estar.

Além disso, aumentando sua quantidade de ômega-3, adicionando um pouco de açafrão à sua rotina semanal e participando de uma ou mais das terapias e exercícios de baixo impacto disponíveis, você pode finalmente encontrar um alívio natural para as suas dores!

Este relatório não indica que você deve renunciar ao regime de tratamento estabelecido entre você e seu médico, mas adicioná-lo ao

sua vida cotidiana ajudará a aliviar o que os medicamentos não oferecem.

E você nunca sabe que poderá reduzir a quantidade de medicamentos para dor que toma e substituí-los por métodos naturais e eficazes de tratamento da dor. 😊

Desejamos a você o melhor em sua nova jornada em direção a um futuro mais forte, mais flexível e sem dor!

Recursos

Aqui estão os links para alguns recursos que acredito que o ajudarão:

Óleos de peixe e ômega-3:

[https://www.medicalnewstoday.com/articles/40253#what are omega 3 fatty acids](https://www.medicalnewstoday.com/articles/40253#what_are_omega_3_fatty_acids)

Benefícios para a pele com luteína: 13 remédios naturais para artrite

<https://www.health.com/condition/osteoarthritis/13-natural-remedies-for-arthritis>

Alívio da artrite: Estratégias de alívio natural

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

Remédios caseiros:

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

Os melhores remédios caseiros para artrite

Tai Chi e Artrite:

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

Benefícios Yoga:

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