

Tratamentos naturais para artrite e reumatismo que "eles" não querem que você saiba

A artrite reumatoide é uma doença crônica e sistêmica, ou seja, manifesta-se em diversas partes do corpo. Ela se caracteriza pelas alterações inflamatórias nas juntas e estruturas relacionadas.

A artrite reumatoide é uma doença crônica e sistêmica, ou seja, manifesta-se em diversas partes do corpo.

Ela se caracteriza pelas alterações inflamatórias nas juntas e estruturas relacionadas.

No Brasil, cerca de 1% da população tem a doença e sua incidência aumenta com a idade, sendo duas vezes mais comum nas mulheres do que em homens.

Os sintomas mais comuns a artrite reumatoide são a dor, a fadiga, a febre baixa, a fraqueza e a rigidez e dor nas juntas.

Normalmente a dor nas juntas é forte, com inflamação crescente, iniciando-se nas juntas pequenas e afetando progressivamente todas as juntas do corpo.

Existem estudos que mostram que a artrite reumatoide é uma reação autoimune em que se desenvolvem anticorpos contra componentes dos tecidos das juntas.

A seguir, orientações muito importantes não só para os portadores de artrite, como também para os de reumatismo.

Dieta

1. A melhor dieta, para quem tem a artrite reumatoide, deve ter pouca gordura e poucas calorias, excluindo a maioria das fontes animais, como carne, laticínios.

Os estudos demonstram que pacientes que adotam esse tipo de dieta experimentam um alívio dos sintomas.

A dieta vegetariana, excluindo todas as fontes animais, com a exceção dos peixes, revelou-se muito benéfica.

2. É importante aumentar o consumo de peixe de águas geladas, como a cavalinha, a sardinha e o bacalhau.

Óleo de peixe também é benéfico.

3. Também é importante eliminar o açúcar refinado, a farinha refinada de trigo, o sal, temperos fortes, o álcool, o chá preto e o café de sua dieta.

4. Identificar alergias a alimentos ajuda muito no tratamento da artrite reumatoide.

5. A pessoa que tem artrite reumatoide deve consulta um médico para saber se tem deficiência de ácido clorídrico.



Nutrientes que ajudam

Vitaminas C, D, E, K, boro, cobre, selênio, zinco, bromelina, ácido graxo ômega 3. Desses, o que mais chama a atenção é o boro.

Na década de 1960, o cientista Rex Newnham, Ph.D., D.O., N.D, contraiu artrite e se curou tomando suplementação diária à base de boro.

Em três semanas, todas as dores, inchaço e rigidez tinham desaparecido.

Boas fontes de boro são maçã, pera, pêssigo, uvas, passas, tâmaras e nozes.

Sucos benéficos

Brócolis e couve – fonte de ácido pantotênico.

Brócolis, espinafre e salsa – fonte de vitamina C.

Cenoura, raiz de gengibre e maçã - fonte de cobre.

Espinafre, folhas de beterraba, cenoura, laranja e uva – fonte de manganês. Repolho e couve – fonte de enxofre.

Abacaxi - fonte de bromelina.

Maçã, pera, pêssigo e uva - fonte de boro.

Raiz de gengibre, salsa e cenoura – fonte de selênio.

Raiz de gengibre, salsa, alho e cenoura - fonte de zinco.

Verduras de cor escura - fonte de ácidos graxos ômega 3.

Chás que ajudam

O chá de manjerição tem se mostrado eficiente para amenizar a dor reumática.

O chá de gengibre também é indicado por suas propriedades anti-inflamatórias.

Outro nutriente importante para combater a artrite é o cloreto de magnésio.

Saiba mais sobre ele clicando ***AQUI***.

Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros. Ele não substitui um especialista. Consulte sempre seu médico.