

Rimedi Naturali contro l'Artrite Reumatoide

Modi per Curare e Prevenire l'Artrite Reumatoide con Rimedi Erboristici, Integratori Naturali e Alimentari, Vitamine e Minerali.



Alberto Conti

Rimedi Naturali contro l'Artrite Reumatoide

Modi per Curare e Prevenire
l'Artrite Reumatoide con Rimedi
Erboristici, Integratori Naturali e
Alimentari, Vitamine e Minerali.

Contents

[Introduzione](#)

[Prodotti Erboristici](#)

[Ashwagandha](#)

[Boswellia](#)

[Radice di Bardana](#)

[Echinacea](#)

[Zenzero](#)

[Olio di Ginepro](#)

[Cardo Mariano](#)

[Picrorhiza](#)

[Curcuma](#)

[Salice Bianco](#)

[Integratori](#)

Boro

CMO

Acidi Grassi

MSM

Vitamine

Vitamine del complesso B

Rame

Vitamina C

Vitamina E

Zinco

Introduzione

L'artrite reumatoide è classificata come un disturbo infiammatorio sistemico cronico, che colpisce principalmente le articolazioni sinoviali del corpo.

Tuttavia, può anche colpire gli organi e i tessuti. L'Artrite Reumatoide si presenta quando il sistema immunitario attacca i tessuti dell'organismo, danneggiando principalmente lo strato interno delle giunture e le cartilagini. L'artrite reumatoide colpisce soprattutto i polsi, le ginocchia, i gomiti e le dita, e può portare a serie deformità se non viene curata in modo appropriato.

E' importante portare la cosa all'attenzione di un medico, e seguire

qualsiasi consiglio offerto dal tuo dottore, inclusa l'assunzione di qualsiasi farmaco venga prescritto per alleviare la patologia. Ciononostante esistono medicine naturali che possono essere usate per aiutare a controllare la malattia e alleviarne i sintomi. Alcuni dei rimedi naturali più efficaci in uso sono prodotti erboristici, integratori e vitamine.

Prodotti Erboristici

Ashwagandha

L'Ashwagandha, che è comunemente conosciuta come ginseng indiano, è considerato uno dei rimedi erboristici più potenti per alleviare le infiammazioni. L'Ashwagandha è stata usata nella medicina asiatica per centinaia di anni per aiutare a ridurre le infiammazioni, ed è stato dimostrato attraverso studi medici che sia molto efficace nell'aiutare coloro che soffrono di diversi tipi di artrite, compresa l'artrite reumatoide.

Boswellia

La Boswellia è un estratto che si ottiene dallo stesso albero, originario dell'India, che produce il franchincenso. La Boswellia è ricca di un acido che si è dimostrato efficace a prevenire e mitigare le infiammazioni e ad alleviare i dolori associati. La Boswellia aiuta inoltre a migliorare la fornitura di sangue alle articolazioni, il che previene la rottura dei tessuti associata all'artrite reumatoide.

Radice di Bardana

La radice di bardana è stata usata per decenni per alleviare l'artrite reumatoide e si è dimostrata efficace nel ridurre il dolore e l'infiammazione associati alla patologia. La radice di bardana ha una lunga storia di utilizzo nel trattamento di infiammazioni associate a diverse altre patologie. Può essere assunta sotto forma di integratore, ma funziona bene anche quando bevuta sotto forma di infuso nell'arco della giornata.

Echinacea

L'echinacea è stata utilizzata per molti anni per aiutare ad attenuare le infiammazioni ed è inoltre usata per alleviare i dolori associati all'artrite reumatoide. L'echinacea è utilizzata solitamente sotto forma di integratore o tisana, ma può essere applicata efficacemente anche in modo topico per aiutare a ridurre l'infiammazione e il dolore.

Zenzero

Lo zenzero è stato usato per alleviare le infiammazioni per centinaia di anni, ed è considerato uno dei rimedi erboristici più efficaci contro l'artrite reumatoide. Lo zenzero dovrebbe essere assunto sotto forma di integratore o tisana, ma può essere usato anche in modo topico, applicandolo all'area interessata per ridurre il dolore e l'infiammazione.

Olio di Ginepro

L'olio di ginepro è spesso utilizzato per aiutare a stimolare il flusso di sangue alle articolazioni, il che può aiutare a promuoverne la guarigione e alleviare il dolore e l'infiammazione associati all'artrite reumatoide. Molti naturopati suggeriscono di usare l'olio di ginepro direttamente sull'area interessata. La maniera più facile per farlo è miscelare 5 gocce di olio di ginepro con 230 ml di olio di mandorle dolci o di jojoba, e massaggiarlo sulle articolazioni affette da artrite reumatoide.

Cardo Mariano

Il cardo mariano è stato utilizzato contro l'artrite reumatoide per molti anni, a causa del fatto che è ricco di antiossidanti, che aiutano a distruggere i radicali liberi che contribuiscono al gonfiore e all'infiammazione associati alla malattia. Il cardo mariano funziona al meglio quando assunto sotto forma di integratore.

Picrorhiza

La Picrorhiza è un'erba popolarmente usata da chi soffre di artrite reumatoide in India, ed è stato dimostrato in diversi studi medici fatti in Asia che possa aiutare ad alleviare i sintomi dell'artrite reumatoide, compresi l'infiammazione e il dolore.

Curcuma

La Curcuma è ricca di proprietà anti infiammatorie, e questo è il motivo per cui è divenuta un rimedio erboristico popolare in molte parti dell'Asia per patologie che sono caratterizzate da infiammazione. La curcuma si è dimostrata, in diversi studi medici, capace di alleviare sia l'infiammazione che il dolore associati all'artrite reumatoide.

Salice Bianco

Gli integratori di salice bianco agiscono come un antidolorifico ad azione lenta, il salice bianco è infatti correlato all'aspirina (che è considerata il cugino sintetico del salice). Il salice bianco non solo è l'alternativa più naturale agli antidolorifici, ma è stato dimostrato che i suoi effetti durino più a lungo di quelli dell'aspirina.

Integratori

Boro

E' stato dimostrato attraverso diversi studi medici che il boro è di beneficio nell'aiutare a trattare i sintomi dell'artrite reumatoide e migliorare le condizioni del paziente. Il boro risulta particolarmente efficace nell'aiutare coloro che soffrono di artrite reumatoide giovanile. La maggior parte dei dottori consigliano di assumere circa 6 mg di boro al giorno.

CMO

E' stato dimostrato che gli integratori di CMO (Cetyl Myristoleate) funzionino da lubrificante per le articolazioni, e possano anche aiutare ad alleviarne l'infiammazione. Studi medici recenti hanno dimostrato che il CMO sia particolarmente efficace a migliorare lo stato dei pazienti affetti da artrite reumatoide, oltre che ad aiutare a controllare la patologia e prevenirne il peggioramento.

I dosaggi di CMO sono solitamente consigliati in base alla gravità della patologia e dei sintomi individuali, perciò è meglio discutere il dosaggio appropriato con un dottore.

Acidi Grassi

Gli acidi grassi hanno un ruolo molto importante nell'aiutare a controllare e alleviare l'infiammazione nel corpo.

Molti non assumono abbastanza acidi grassi attraverso la dieta, ed è dunque meglio assumerne sotto forma di integratore. Tra gli integratori ricchi di acidi grassi ci sono quelli di semi di lino e primula.

MSM

L'MSM (Metilsulfonilmetano) è un composto dello zolfo spesso presente nei cereali integrali, nella frutta e nelle verdure. L'MSM si trova anche naturalmente nel corpo, e ha un ruolo importante nell'aiutare a controllare il gonfiore e il dolore alle articolazioni che si associano all'artrite reumatoide. Nonostante l'MSM possa essere aumentato attraverso la dieta, il modo più semplice per aumentarne l'assunzione è prendere degli integratori. Di solito i professionisti medici consigliano di prenderne circa 1000 mg due volte al giorno.

Vitamine

Vitamine del complesso B

Molte delle vitamine B essenziali aiutano a ridurre l'infiammazione nelle articolazioni che si associa all'artrite reumatoide. Le vitamine B aiutano inoltre il corpo a trattare le proteine, e costruire cartilagine nelle articolazioni.

Il modo più semplice per aumentare l'assunzione di vitamine del complesso B è attraverso l'uso di integratori.

Tuttavia, molti preferiscono aumentarle naturalmente attraverso la dieta. Tra i cibi ricchi di vitamine B ci sono il pane e i cereali fortificati, le verdure in foglia, gli agrumi, i legumi, i lieviti, la

carne, le uova, il pesce, il formaggio e il tofu.

Rame

Il rame agisce come un anti infiammatorio, e ha un ruolo importante nell'attivazione del SOD (Superossido dismutasi), un enzima che protegge le articolazioni dalle infiammazioni. Il dosaggio di rame dovrebbe essere discusso con un dottore in anticipo, poiché i dosaggi adeguati variano a seconda degli individui.

Vitamina C

La vitamina C aiuta il corpo a produrre collagene, il materiale da costruzione per la salute delle articolazioni, ed è molto importante per coloro che soffrono di artrite reumatoide. La vitamina C aiuta inoltre a ridurre i radicali liberi presenti nel corpo, che danneggiano le articolazioni e peggiorano la patologia e i suoi sintomi. L'assunzione di vitamina C può essere aumentata attraverso l'uso di integratori, o naturalmente, attraverso la dieta. Tra i cibi ricchi di vitamina ci sono gli agrumi, i broccoli, l'ananas, i kiwi, il melone cantalupo, il cavolo riccio, i peperoni, le fragole, il frutto stella e i

cavoletti di bruxelles.

Vitamina E

La vitamina E è un antiossidante essenziale, che ricopre un ruolo importante nell'aiutare a proteggere i tessuti del corpo e le articolazioni contro i danni ossidativi. Molti studi hanno provato che i pazienti affetti da artrite reumatoide tendono ad avere bassi livelli di vitamina E, dunque è meglio aumentarne l'assunzione attraverso l'uso di integratori. Molti professionisti medici consigliano a chi soffre di artrite reumatoide di prendere circa 1800 IU di vitamina E al giorno. Per coloro che preferiscono non utilizzare integratori, l'assunzione di vitamina E può essere aumentata

naturalmente attraverso la dieta. Tra i cibi ricchi di vitamina E ci sono i semi, le noci, le verdure in foglia, le olive, gli olii vegetali, l'avocado, i broccoli e la papaya.

Zinco

E' stato dimostrato che molti pazienti che soffrono di artrite reumatoide hanno bassi livelli di zinco. Inoltre, anche coloro che non soffrono di artrite reumatoide possono beneficiare dall'assunzione di zinco. E' sempre una buona idea parlarne con un dottore, e discutere eventuali dosaggi integrativi se necessari.

Per coloro che preferiscono non assumere supplementi, l'assunzione di zinco può essere aumentata naturalmente attraverso la dieta. Tra i cibi che sono ricchi di zinco ci sono le ostriche, i semi di sesamo, il germe di grano, il vitello, il manzo, i semi di zucca, il cioccolato

fondente, l'agnello, gli arachidi, i
cereali fortificati e i granchi.

© 2017, Alberto Conti

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo: elettronico, meccanico, tramite fotografia, registrazione o altro mezzo di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e pertanto punibile a norma di

Legge.