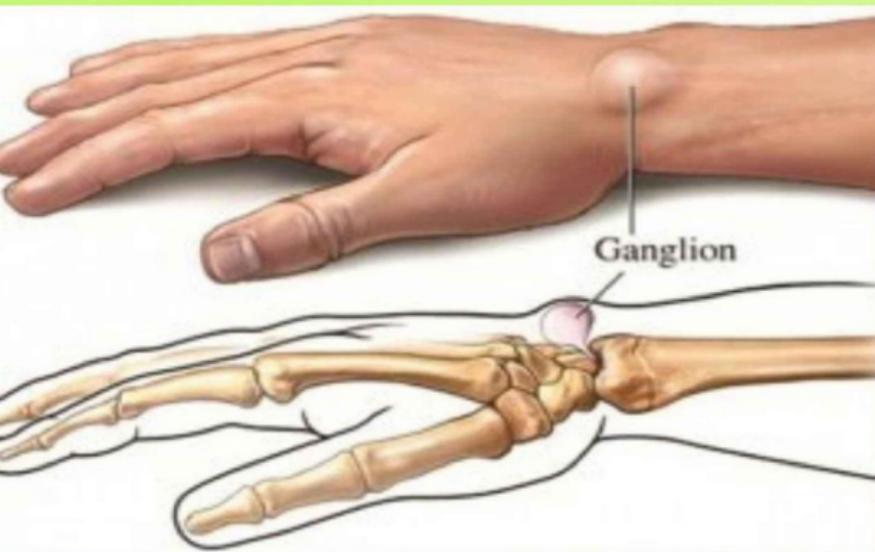
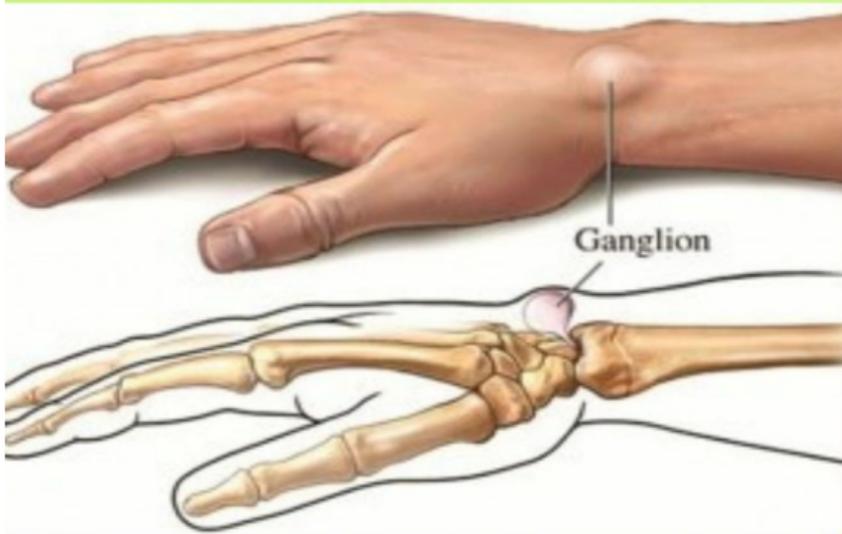


# Cure Cisti gangliari con rimedi naturali



**Freya Jones**

# Cure Cisti gangliari con rimedi naturali



**Freya Jones**

## Cure Cisti gangliari con rimedi naturali

La cisti del ganglio è una sacca piena di un liquido che emana dalla pelle. Questo può essere abbastanza comune nel polso, nel dito e nei tempi alla pianta del piede. Un tendine avrà una cisti attaccata ad esso. Le fibre del tendine contengono liquido sinoviale. Articolazioni e tendini del corpo sono fondamentalmente lubrificati dal liquido sinoviale.

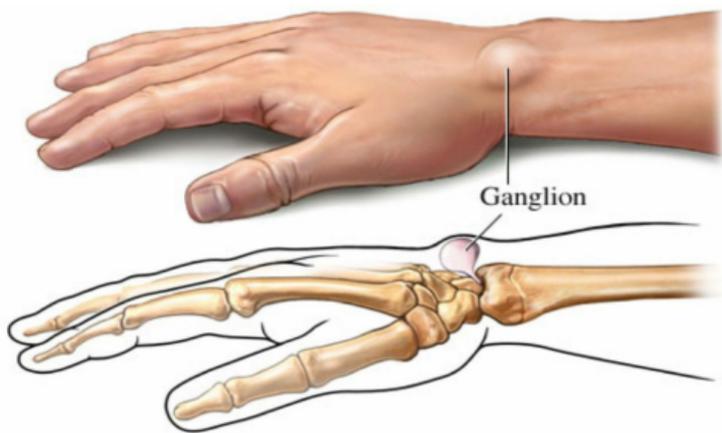
### Ganglion Cysts - Una panoramica

Le sacche gangliari sono meglio spiegate come le sacche che si trovano nelle articolazioni e nei tendini e che fondamentalmente contiene il liquido

sinoviale. I liquidi sono appiccicosi e in realtà costituiscono le significative pozioni di crescita dei tessuti molli sulla mano. Si sa che le cisti gangliari si presentano in grandissima percentuale sulla superficie superiore del polso. L'altra parte che è anche influenzata in modo significativo è il palmo della mano. Potremmo anche avere meno casi che si verificano sulla guaina del tendine flessore. In alcuni rari casi, potresti ricevere la cisti sulla piaga del piede.

La cisti del ganglio potrebbe non essere un problema per molte persone. Questo in realtà perché in alcuni casi possono emergere così rapidamente e prima che diventino il centro dell'attenzione sono

già spariti. I medici normalmente li chiamano crescite benigne. A volte l'unica cosa seria che faranno è interferire leggermente con il funzionamento dei tendini o delle dita dove si trovano. Le cisti gangliari possono verificarsi in molti casi. Il maggior numero di persone permetterebbe semplicemente al processo di guarigione naturale di prendere il controllo. In vari rari casi vediamo persone che vanno negli ospedali per far controllare il problema.



I sintomi includono grumi vicino alle articolazioni delle dita o al polso circa 3 centimetri circa. Le dimensioni variano a seconda di quanto l'area si muove. Le dimensioni aumentano con la mobilità dell'area. Le cisti gangliari sono solitamente indolori, ma a volte si tratta di una pressione sui nervi attorno a un'articolazione e possono causare dolore, debolezza o intorpidimento.

Nella maggior parte dei casi, può richiedere la rimozione delle cisti dei gangli quando diventa doloroso o quando il problema si risolve nell'interferenza del funzionamento delle articolazioni. Quando la condizione diventa così fastidiosa, il medico rimuoverà le cisti dei gangli in due modi principali.

In realtà, le donne sono più inclini a sviluppare cisti di tipo ganglio rispetto agli uomini. Lo sviluppo della cisti è anche più alto nelle persone che stressano le loro mani e polsi con movimenti regolari e ripetitivi, quelli che hanno l'osteoartrite e quelli che hanno ferite alle articolazioni e ai

tendini nelle mani o nei piedi.

Questi tipi di cisti possono scomparire e riapparire in qualsiasi momento. Può essere morbido, sodo e può anche variare di dimensioni. Ci sono alcuni casi in cui una cisti gangliari può causare dolore, dolore o intorpidimento. Questo succede quando la cisti preme sui nervi. Se la cisti del ganglio è attaccata ai tendini, può rendere l'area più debole.

## Anatomy of the Hand



Fondamentalmente, non c'è un'età particolare che le cisti dei gangli non attaccheranno. Allo stesso modo, il problema può manifestarsi anche in persone di ogni provenienza e genere. Le statistiche ci mostrano che tra il 49% e il 71% dei tumori che si trovano nei tessuti molli della mano. Gli adulti tra i 20 e i 50 anni sono quelli che sono più

inclinati a questo particolare problema. Nel controllare le statistiche sulla prevalenza di genere, capirai che per ogni 4 persone, tre di queste potrebbero essere donne. Troverete che i casi di cisti gangliari potrebbero non essere visibili in alcune persone, anche se sono presenti. Questi sono indicati come occulti. In un numero abbastanza grande, si noterà.

La serietà con cui il caso può essere preso dipenderà in gran parte da diversi fattori. Un fattore sarà principalmente se c'è un dolore risultante. Se si sente dolore da parte, lui o lei potrebbe non

aspettare la guarigione naturale. L'altro caso che potrebbe richiedere di vedere un medico è quando la cisti del ganglio ostacola il movimento delle articolazioni.

Una volta che hai capito che il problema è oltre l'attesa della guarigione naturale, puoi visitare un dottore. Il medico deve diagnosticare e confermare che soffri davvero della cisti del ganglio. Ci sono altre condizioni che possono manifestarsi allo stesso modo della cisti gangliari; quindi è necessario un ID di prova. Ci sono due modi per trattare la condizione una volta confermata.

## **Sintomi di cisti gangliari**

**Le cisti gangliari generalmente lo**

## **sono:**

Grumi sollevati vicino al polso o alle articolazioni delle dita

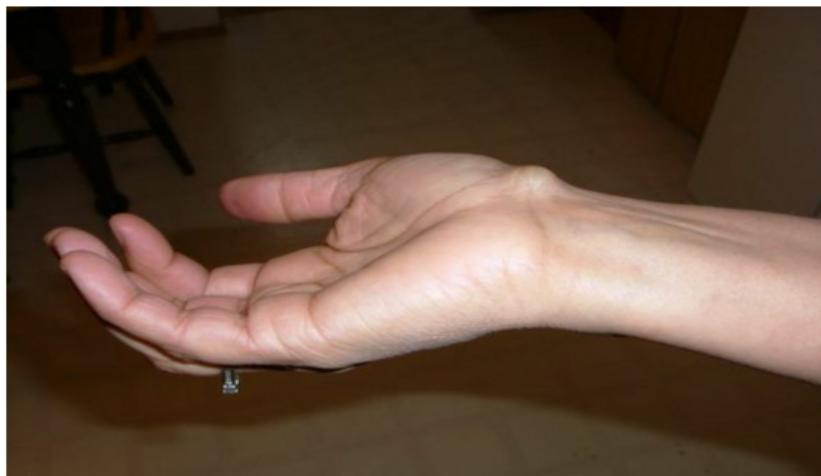
Rotondo, fermo e liscio

Pieno di liquido, come evidenziato dalla luce attraverso la ciste (transilluminazione)

Di dimensioni variabili a seconda del livello di attività, diventa più grande quando si utilizza l'articolazione interessata e si ingrandisce quando si è a riposo

Indolore, anche se in alcuni casi le cisti possono esercitare pressione sui nervi vicino all'articolazione, che possono causare dolore, debolezza o intorpidimento.

In alcuni casi, il nodulo rivelatore che di solito indica una cisti gangliare non è visibile. Spesso l'unica indicazione di queste piccole, "nascoste" cisti gangliari (gangli occulti) è il dolore. Queste cisti occulte possono essere viste solo con ultrasuoni o risonanza magnetica.



### **Quando vedere un dottore:**

Se avverti un nodulo evidente o un

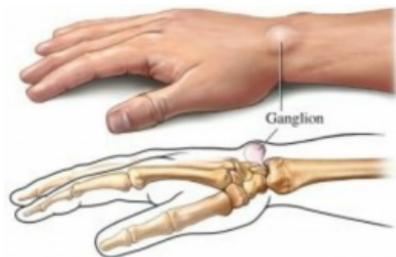
dolore al polso, mani o piedi, consulta il medico. Lui o lei può fare una diagnosi e determinare se hai bisogno di un trattamento.

## Le cause

Le cause comuni e il fattore di rischio delle cisti gangliari includono quanto segue:

La causa esatta della formazione delle cisti gangliari è ancora sconosciuta.

Un'ernia del rivestimento sinoviale delle articolazioni e delle guaine dei tendini.



Un ganglio si sviluppa quando una sostanza gelatinosa si accumula in uno dei due luoghi - una capsula articolare o una guaina tendinea - e la fa gonfiare.

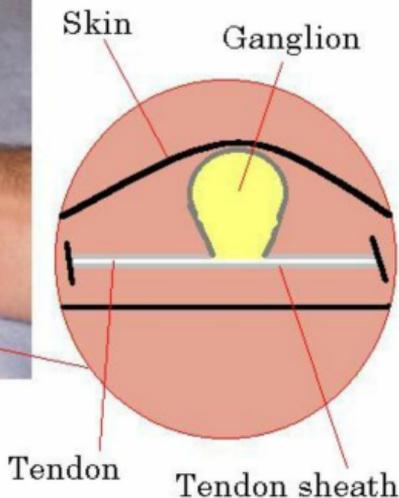
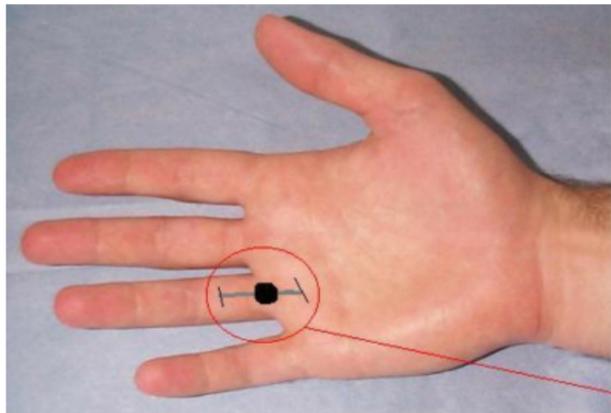


Una cisti gangliare potrebbe svilupparsi dopo che qualcosa è caduto sul piede, se

il piede è stato attorcigliato mentre camminava, o dopo che troppo sforzo è stato posto su una giuntura o un tendine. Movimento regolare e ripetitivo che sollecita il polso o la mano.

### **Metodi diagnostici**

Devi fare un esame fisico in modo che queste cisti possano essere identificate e prescritte per il trattamento da un medico. Il medico ti consiglierà il tipo di trattamento che può essere eseguito e sarà a tuo vantaggio causandoti il minimo danno. Una cisti gangliare non ha bisogno di cure di emergenza se non si ha un trauma significativo in quanto sono innocui.



**Se il medico sospetta una cisti gangliare, questi sono alcuni test che lui o lei può eseguire:**

**Esame fisico.** Il medico può esercitare pressione sulla cisti per testare la tenerezza o il disagio.

**raggi X.** Il medico può anche raccomandare una radiografia dell'area

interessata per escludere altre condizioni, come l'artrite o un tumore.

**Aspirazione.** Una diagnosi di cisti gangliari può essere confermata dall'aspirazione, un processo in cui il medico usa un ago e una siringa per estrarre (aspirare) il liquido nella cisti. Fluido da una cisti gangliare sarà denso e chiaro o traslucido. '

**Altri test di imaging.** Il medico può consigliare ecografia o risonanza magnetica (MRI) per ottenere informazioni sulla dimensione, la forma e la profondità della cisti. La risonanza magnetica o l'ecografia possono essere utilizzati anche se il medico sospetta una cisti gangliare, ma il gonfiore rivelatore

non è visibile in un esame fisico. In questo caso, una risonanza magnetica o ecografia può aiutare a localizzare e diagnosticare la cisti ganglionaria "nascosta" (ganglio occulto).

## Cisti gangliari e ruolo di computer e mouse

### Lesioni da stress ripetitivo:

Le lesioni da stress ripetitivo (RSI) sono condizioni causate dall'eccessiva sollecitazione di un'articolazione e variano nel tipo e nella gravità. La maggior parte delle RSI sono collegate allo stress di movimenti ripetitivi al computer o lesioni da uso eccessivo nello sport. L'RSI nei bambini può

derivare dal computer pesante o dall'uso di videogiochi, dal suonare strumenti musicali o dal movimento ripetitivo di sport come il tennis.

Un RSI si verifica quando lo stress è posto su un'articolazione, tirando i tendini e i muscoli intorno all'articolazione. Quando lo stress si verifica ripetutamente, il corpo non ha il tempo di riprendersi e diventa irritato. Il corpo reagisce all'irritazione aumentando la quantità di fluido in quella zona per ridurre lo stress posto sul tendine o sul muscolo.



**Le condizioni che sono il risultato di RSI includono:**

**Sindrome del tunnel carpale:** gonfiore all'interno di uno stretto "tunnel" formato da ossa e legamenti nel polso; il tunnel circonda i nervi che conducono impulsi sensoriali e motori da e verso la mano, portando a dolore, formicolio e intorpidimento

**Radicolopatia cervicale:** compressione del disco nel collo, spesso causata dalla ripetizione di un telefono sulla spalla

**Epicondylitis:** dolore al gomito spesso noto come "gomito del tennista"

**Ganglion cyst:** gonfiore o nodulo al

polso derivante da sostanza gelatinosa che è trapelata da una guaina articolare o tendinea

**Distrofia simpatica riflessa:** una condizione caratterizzata da mani secche e gonfie e perdita di controllo muscolare; costantemente doloroso

**Tendinite:** lacrimazione e infiammazione dei tendini che collegano le ossa ai muscoli

Per capire come avviene l'RSI, hai bisogno di una conoscenza di base dell'anatomia. Quando vuoi fare un movimento, grande o piccolo, il tuo cervello invia un messaggio ai tuoi nervi per dire ai tuoi muscoli di contrarsi. I muscoli, che sono costituiti da cellule e

fibre, sono attaccati ai tendini, che sono fasce di tessuto denso, duro, molto forte che collega i muscoli alle ossa. Ogni tendine è circondato da un rivestimento protettivo chiamato guaina tendinea (o guaina sinoviale), un tubo a doppia parete con una sottile pellicola di liquido sinoviale che funge da lubrificante per consentire al tendine di scivolare lungo senza intoppi. Quando i tuoi muscoli si contraggono, i tendini tirano le ossa e ti muovi.

Le articolazioni sono i luoghi in cui si incontrano due ossa. All'interno di ogni articolazione si trova una copertura superficiale liscia denominata cartilagine e un fluido sinoviale più

lubrificante, che rendono entrambe le ossa più facili da sfregare insieme senza dolore. I sac si chiamano bursae, che sono riempiti con un fluido oleoso, riducono ulteriormente l'attrito ammortizzando i muscoli l'uno contro l'altro e le ossa. Infine, i legamenti si connettono da un osso all'altro. Quando qualcosa nella tua postura o nelle tue abitudini di battitura interferisce con il modo in cui tutte queste parti lavorano insieme, finisci per soffrire.

### **Come prevenire le RSI:**

### **Le misure preventive possono aiutare a evitare del tutto gli RSI:**

Ricordati sempre di sederti dritto. Il piegamento o l'accucciatura sulla

tastiera può porre eccessivo stress sul collo, sulla schiena o sulla colonna vertebrale e portare a un RSI.

Evitare di tendere le spalle.

Le gambe devono essere posizionate comodamente e i piedi devono essere appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi con le gambe e le anche perpendicolari (tra 90-100 gradi) rispetto alla colonna vertebrale.

Il martellamento della tastiera non è necessario e può danneggiare sia te che la tastiera! Usare un tocco leggero per digitare è il migliore. Inoltre, assicurati di non raggiungere le chiavi; in tal caso, la tastiera dovrebbe essere avvicinata.

Dovresti mantenere un angolo di 90 gradi tra i polsi e i gomiti e la parte superiore delle braccia. Le dita e i polsi dovrebbero rimanere livellati durante la digitazione.

Fare pause frequenti è anche importante per prevenire le RSI. Puoi perdere la cognizione del tempo e dimenticarti di fare pause mentre lavori con il computer, quindi assicurati di riposare occhi, schiena, polsi e collo ogni mezz'ora circa.

Stirarsi, fare uno spuntino o un drink, o camminare o fare un giro in bicicletta può aiutare ad evitare il dolore futuro. Spasmi degli occhi; irritato, stanco, bruciante, prurito o secchezza degli

occhi; visione sfocata o doppia; e una maggiore sensibilità alla luce sono tutti sintomi di affaticamento degli occhi, quindi, distogliere lo sguardo dal computer e concentrarsi su qualcosa di molto lontano ogni tanto. Una corretta illuminazione dello spazio di lavoro contribuirà anche a prevenire l'affaticamento degli occhi.

### **Per prevenire le cisti gangliari durante l'utilizzo del mouse del computer:**

- Tenere i polsi in posizione neutra o leggermente estesi.
- Evitare "polsi laterali".
- Zampe, non artigli.
- Tenere le dita, le mani e i polsi rilassati.

## Opzioni di trattamento

### Aspirazione:



Questo è il metodo più comune di rimozione della cisti gangliari. È dove un medico può attaccare un ago da 18-22 gage a una siringa da 20-30 ml nella cisti. Il processo di aspirazione è quello che sarà funzionale alla rimozione del fluido. Dopo che il fluido è stato ritirato, si può iniettare il farmaco corticosteroide e quindi il sito rivestito, dato che al paziente è concesso un po' di tempo per riposare. Tieni presente che

non vi è alcuna garanzia che la cisti non riappaia dopo qualsiasi procedura eseguita.

## Excision:



Questo è in realtà comune quando la ciste è così grande. Comporta il taglio del sacco con un bisturi, e quindi un'incisione viene chiusa con punti di sutura e la benda viene applicata.

Gli esercizi di cui sopra possono richiedere estrema professionalità, in quanto possono anche dare origine a ulteriori complicazioni.

## Immobilizzazione:



Poiché l'attività può far aumentare la cisti del ganglio, il medico può consigliare di indossare un tutore o una stecca per immobilizzare l'area. Ciò aiuta a riposare la mano e il polso, il che può aiutare a ridurre la cisti. Mentre la cisti si restringe, può rilasciare la pressione sui tuoi nervi, alleviando il dolore.

Acetaminofene (Tylenol) o altri analgesici da banco possono essere usati

per controllare il dolore lieve.

Indossare scarpe che non strofino la cisti o causare irritazioni. Inoltre, posizionare un pad all'interno della scarpa può aiutare a ridurre la pressione contro la cisti.

## Cura di sé:



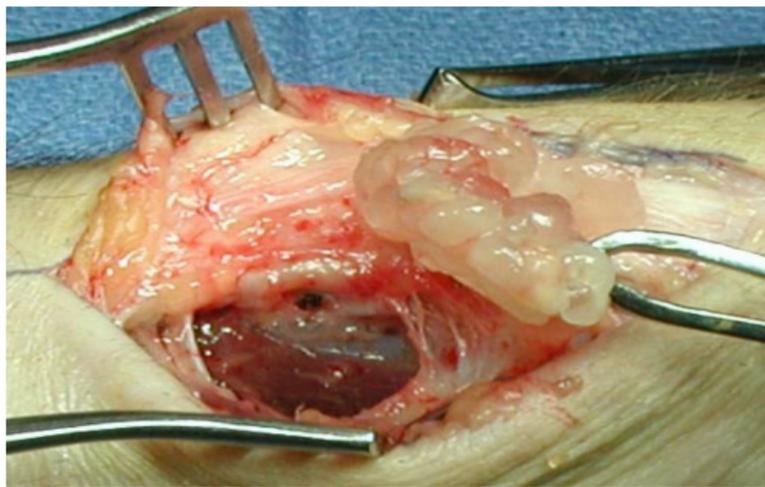
Dobbiamo fare molta attenzione a casa e il trattamento domiciliare è fatto con gesso, calore e vari cataplasmi. E le persone a volte rompono fisicamente la cisti con un libro pesante. Questa forma di trattamento non è raccomandata in quanto hanno una possibilità di ricomparsa della cisti gangliari e questo può causare ulteriori danni.

## Rimozione chirurgica delle cisti gangliari

A volte, a seconda di dove si trova sul corpo, l'unico modo per rimuovere la cisti è la chirurgia. Il chirurgo somministrerà un anestetico locale, quindi eseguirà una piccola incisione nella pelle vicino alla cisti del ganglio e rimuoverà il sacco, il liquido e, soprattutto, il gambo al quale è unita la cisti. Inoltre, se si soffre di ricorrenti cisti gangliari, l'unica opzione lasciata ai medici è rimuoverla chirurgicamente. Molto spesso, se il gambo e la sacca

vengono rimossi come pure il liquido, ciò può impedire che accada di nuovo.

La procedura è in genere una procedura in giornata. L'incisione dipenderà dalla dimensione della cisti. Il chirurgo taglierà la cisti e il gambo da cui proviene, oltre a una piccola quantità di tessuto circostante.



Dopo l'intervento andrai a casa. È necessario mantenere l'area elevata per un paio di giorni per minimizzare il gonfiore. Puoi aspettarti un po' di gonfiore e tenerezza da due a sei settimane. Un antinfiammatorio non steroideo come l'ibuprofene può essere suggerito per il disagio e l'infiammazione.

A casa sarà necessario cambiare la medicazione e applicare un unguento antibiotico sulla zona. Osservare segni e sintomi o infezioni come drenaggio, rossore, gonfiore o febbre aumentata.

Molti hanno bisogno di una terapia fisica per l'area chirurgica per ottenere una buona gamma di movimento. In rare

circostanze, possono verificarsi lesioni ai vasi sanguigni, nervi o tendini. Questo potrebbe lasciarti con debolezza, intorpidimento o gamma limitata di movimento. Solo tu e il nostro dottore puoi decidere quale sarà il miglior corso per te.

### **Durante la chirurgia:**

- ☐ In genere, un anestetico locale o regionale viene utilizzato per intorpidire l'area interessata.
- ☐ Il chirurgo esegue quindi un'incisione sulla pelle sovrastante la cisti del ganglio. La dimensione dell'incisione dipende dalla dimensione della cisti.
- ☐ In Il chirurgo rimuove la cisti e il

gambo che lo attacca all'articolazione o al tendine, insieme a una piccola porzione del tessuto circostante nella maggior parte dei casi.

- Quindi il chirurgo cucirà e benderà l'area interessata.



### **Dopo l'intervento chirurgico:**

Mantenere l'arto interessato sollevato per un massimo di 48 ore per aiutare a ridurre il gonfiore. Potresti provare disagio, gonfiore e tenerezza per 2-6 settimane.

Il medico può consigliare analgesici

quali acetaminofene (Tylenol, altri) o farmaci antiinfiammatori non steroidei (FANS), come ibuprofene (Advil, Motrin, altri) o naproxen (Aleve, Naprosyn, altri), per alleviare il dolore. Cambia le tue bende (medicazioni) come indicato.

A seconda della posizione della cisti, il medico può raccomandare di indossare temporaneamente una stecca o un tutore per ridurre al minimo il dolore postoperatorio. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, si consiglia di spostare l'area interessata subito dopo l'intervento chirurgico.

Mentre l'incisione guarisce, è importante osservare i segni dell'infezione, inclusi

arrossamento, gonfiore o secrezione.

Di solito, la terapia fisica non è necessaria dopo la rimozione della cisti gangliari. Ma se hai nuovi problemi con la rigidità articolare, la terapia può aiutarti a ritrovare la forza nella tua mano, nel tuo polso o nel tuo piede. Sfortunatamente, non c'è alcuna garanzia che una cisti gangliare non si ripeta, anche dopo l'intervento chirurgico. E come per tutti gli interventi chirurgici, ci sono rischi da considerare. Sebbene raro, possono verificarsi lesioni a nervi, vasi sanguigni o tendini. Questi potrebbero causare debolezza, intorpidimento o movimento limitato. Il tuo medico può aiutarti a decidere il

trattamento migliore per te.

## Rimedi naturali

Alcuni rimedi domestici sono noti per fornire sollievo dalle cisti gangliari.

I seguenti sono alcuni dei più vantaggiosi:-

L'applicazione di una pasta di calcare e miele sulle articolazioni colpite esternamente offre sollievo.

Schiacciare un po 'di mostarda in acqua tiepida e applicare questa soluzione sulle articolazioni. Questo deve essere fatto ripetutamente per ottenere risultati.

Metti due cucchiaini di cumino in un bicchiere d'acqua. Portalo a ebollizione. Quando l'acqua è ancora calda,

immergere un asciugamano e fomentare la regione colpita con questo asciugamano. Ciò fornirà sollievo dal dolore entro poche ore.

Asafetida mescolata con tuorlo d'uovo può essere applicata sulle articolazioni colpite per cercare un sollievo immediato.

Preparare un pancake con farina di frumento. Arrostalo da un lato, ma lascialo crudo dall'altro. Quindi mettere un po' di olio di senape riscaldato sul lato non cotto. Quando fa caldo, legalo come un laccio emostatico sull'articolazione interessata, o forniscici di fomentazione. Questo fornisce un rapido sollievo.

Mescolare un po 'di cardamomo nel latte. Metti un pizzico di curcuma in questo latte. Questo deve essere bevuto ogni sera mentre si addormenta. Ciò rende la persona che dorme pacificamente al mattino.

Un altro è provare a massaggiare le dita o altre articolazioni colpite con olio di cocco vergine una o due volte al giorno.



Alcune persone giurano su una tazza mattutina di acqua calda pura filtrata con un cucchiaino di aceto di sidro di mele crudi e miele di fattoria crudo e miele crudo, per mantenerle libere da qualsiasi artrite e cisti gangliari. Alcuni dicono che la glucosamina e / o la condroitina aiutano e altri dicono che non hanno aiutato affatto.

Alcuni supplementi comunemente riportati per curare gangli di gangli sono: polvere di ciliegie, glucosamina, condroitina, bromelina, estratto di semi d'uva, omega 3 e omega 6, olio di fegato di merluzzo, ascorbato di manganese, MSM, boro, niacinamide, acido pantotenico, vitamina A, vitamina C e

vitamina E. Non so se qualcuno di questi lavori effettivamente.

Gli estratti di ciliegie, il concentrato di ciliegie, in particolare le ciliegie acide o le ciliegie Montmorency e le ciliegie acide essiccate senza zucchero, li hanno completamente eliminati dal dolore artritico e dalle cisti gangliari e possibilmente li hanno anche curati.

**Bevi i nutrienti.** È bene anche dare risalto alla vostra dieta per i rimedi casalinghi per le cisti gangliari. Bere succhi vegetali può svolgere un ruolo significativo nell'alleviare il dolore. Carota, cavolo, pomodoro e sedano sono le scelte perfette per il tuo succo.

**Olio e acqua.** Un altro dei rimedi

domestici efficaci per le cisti gangliari consiste nell'utilizzare petrolio e acqua. Ogni volta che provi rigidità o dolore, puoi usare un unguento di eucalipto per alleggerirlo. Puoi anche scegliere di avvolgere le articolazioni in acqua tiepida fino a quando non ti senti abbastanza a tuo agio.

Prova una flanella rossa avvolta delicatamente attorno al giunto doloroso e lasciala tutta la notte.

Un massaggio delicato con olio caldo vivo non appena il dolore inizia è economico ed efficace. Uno dei migliori rimedi casalinghi per l'artrite.

Aglio, ginepro, lavanda, cajuput, salvia, rosmarino, timo o sassofrasso Ognuno di

questi oli diluiti nelle proporzioni di una parte in 10 parti di olio d'oliva e utilizzati per massaggiare l'articolazione dolorosa porterà sollievo immenso.

Il paziente deve essere sottoposto a un clistere tiepido per alcuni giorni per pulire l'intestino, poiché il primo passo per impedire alle cisti dei gangli è di alleviare la stitichezza.

## Bagno turco



Bagni di vapore e massaggi una volta alla settimana sono utili nel trattamento delle cisti dei gangli.

Tutti i trattamenti generali dell'acqua fredda, come bagni freddi e spray freddi, dovrebbero essere evitati.

Un supplemento extra di calcio, zinco e vitamina C è spesso raccomandato e vale la pena provare in una fase iniziale. Il bagno di mare è considerato benefico

nel trattamento delle cisti gangliari.

L'acqua dovrebbe essere bevuta al mattino a stomaco vuoto. Il succo fresco può anche essere estratto dalle patate e diluirlo con acqua a 50:50 basi lo rendono la prima cosa al mattino. Uno dei rimedi domestici ben voluto per le cisti gangliari.

## **Dente di leone**



Il dente di leone è il rimedio di scelta: la sua foglia ha una qualità diuretica che aumenta la produzione dai reni, mentre

la sua radice è un leggero lassativo e tonico epatico che migliora il movimento intestinale.

La circolazione intorno alle articolazioni può essere migliorata attraverso le proprietà depurative dei tessuti degli oli essenziali, di ginepro, cipresso e limone, mentre gli oli di lavanda, rosmarino e camomilla hanno un leggero effetto analgesico ed elevate proprietà anti-infiammatorie.

### **Olio di fegato di merluzzo**



Prendere 1-2 capsule di olio di fegato di

merluzzo al giorno, utilizzare acqua calda / fredda in base alle condizioni climatiche locali.

Prendi quattro pezzi di aglio sbucciato e due grammi di Sprague. Polvere entrambi e immergere in 30 grammi di olio di senape e scaldare lentamente. Massaggi ogni giorno con questo olio sui dolori.

## **Olio di canfora e senape**





Prendere 10 grammi di canfora e 200 grammi di olio di senape. Mescolare in una bottiglia di vetro e chiudere con un tappo di sughero stretto e tenere la bottiglia nel sole fino a quando la canfora si dissolve. Massaggiare la zona interessata ogni giorno.



## Sali di Epsom



I sali di Epsom (4 TBSP) dovrebbero essere aggiunti all'acqua di balneazione, per ridurre l'infiammazione e la rigidità delle articolazioni.

Il corpo dovrebbe essere tenuto al caldo in ogni momento. Le articolazioni non devono essere fasciate strettamente poiché ciò limita i movimenti e interferisce con la libera circolazione

del sangue.

Il paziente dovrebbe rilassarsi per 30 minuti ogni notte in una vasca di acqua tiepida in cui è stata miscelata una tazza di sale marino.

La combinazione di miele e aceto di sidro è anche un rimedio casalingo estremamente noto per le cisti dei gangli. In tutto il mondo, le persone hanno testimoniato così appassionatamente di come questa bevanda purificante li abbia aiutati a trovare sollievo nei dolori articolari. Molti nutrizionisti ritengono che in questa bevanda detergente si possano trovare minerali come il potassio, il fosforo, il calcio, il magnesio, il silicio

naturale, la pectina e gli acidi tartarici che sono efficaci nel combattere le tossine del corpo, inibire i batteri e aiutare il corpo a mantenere il suo acido vitale equilibrio alcalino. Per preparare questo tonico salutare, mescolare due cucchiaini di aceto e due cucchiaini di miele crudo in un bicchiere di acqua tiepida e bere tre volte al giorno. Potrebbero essere necessarie diverse settimane per vedere gli effetti.

## Zenzero:



Questo è un trattamento naturale che è stato in uso per centinaia di anni ed è noto per agire contro le prostaglandine, ormoni responsabili del dolore e dell'infiammazione. Gli studi sugli effetti dello zenzero come trattamento naturale per l'artrite sono ancora limitati, ma alcuni rapporti hanno dimostrato che è stato efficace nel produrre sollievo dai sintomi artritici alla maggioranza dei

partecipanti.

**Corteccia di salice bianco.** Contiene salicina e alcuni salicilati, agisce come antidolorifico allo stesso modo dell'aspirina. Può alleviare il dolore e anche aiutare a ridurre il gonfiore anche se i suoi effetti sono più miti e lenti nell'agire.



### **Corteccia di salice bianco**

**Estratto di foglie di ortica.** Questo è stato usato in Germania per trattare

l'artrite reumatoide per molti anni. La foglia di ortica contiene composti attivi che sono risultati efficaci come antinfiammatori. Può anche essere usato come lozione topica per alleviare il dolore alle articolazioni.

**Boswellia.** Questa è una pianta utilizzata nei trattamenti ayurvedici. Le resine di gomma di Boswellic sono state usate per trattare l'artrite per centinaia di anni e sono efficaci contro l'infiammazione. In uno studio randomizzato in doppio cieco, una combinazione di boswellia, curcumina e ashwagandha è stata in grado di ridurre i sintomi dolorosi causati dall'osteoartrite.

**Zolfo organico.** Conosciuto anche come

MSM (metilsulfonilmetano), aiuta a mantenere sani i tessuti connettivi. Aiuta anche a produrre aminoacidi, che a loro volta producono proteine. Mentre si trova naturalmente in alimenti come carne, pollame, uova, latticini e verdure, può essere meglio preso come un supplemento per contribuire ad alleviare l'infiammazione e il dolore causato da artrite.

**Angelica.** Questa erba naturale contro l'artrite è molto stimolante. Puoi usarlo come un impacco e applicarlo sulle zone del corpo interessate. Allevia il dolore in pochi minuti. Puoi persino aggiungere l'olio di angelica nel tuo bagno caldo.



## Curcuma.

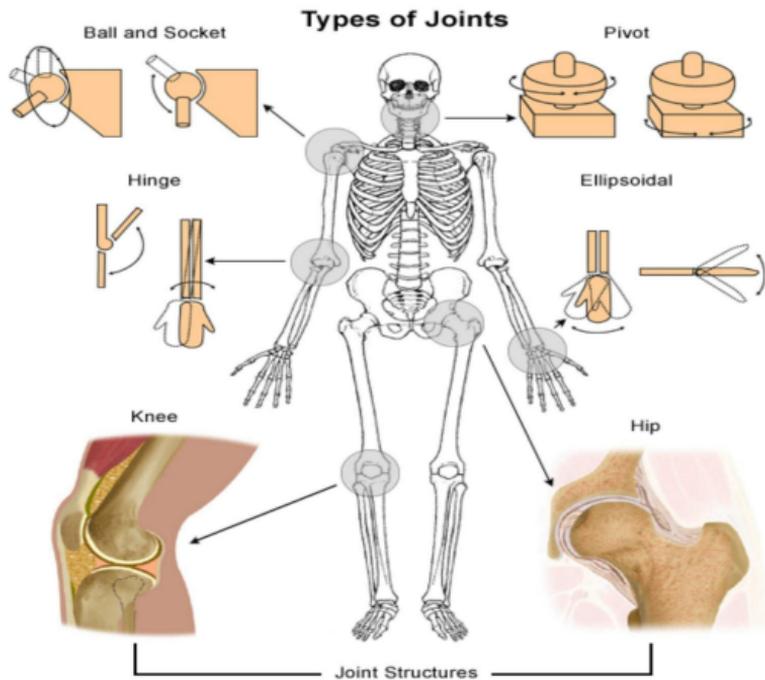


Se stai cercando un sollievo naturale contro l'artrite dal cibo che mangi, usa meglio la curcuma per aggiungere sapore ai tuoi piatti. Questa potente erba è ricca di proprietà anti-infiammatorie che impediscono alla cartilagine di consumarsi e riduce il dolore e il gonfiore nelle zone colpite.

**peperoncino di Cayenna:**



La maggior parte delle persone evita di mangiare cibi piccanti e piccanti, ma se cerchi un sollievo naturale contro l'artrite, usa il pepe di Caienna per aromatizzare i tuoi piatti. La capsaicina, un principio attivo trovato nel Cayenne, può aiutare ad alleviare il dolore causato dalle cisti gangliari.



Il tuo corpo ha 147 articolazioni che sono in movimento ogni giorno quindi tienili in movimento! Lo stretching lento e il riscaldamento delle articolazioni dovrebbero essere il primo passo in qualsiasi esercizio fisico per rendere le

articolazioni più flessibili. Fai attenzione al mattino perché potresti aver bisogno di un'ora o più di muoverti un po' prima. Inizia muovendo le braccia e le gambe mentre sei a letto per alcuni minuti prima di alzarti dal letto. Avere una buona routine di esercizio aiuterà a sconfiggere le cisti gangliari e l'artrite. Quindi continua a muoverti.

**DENIAL**

***Questo eBook informativo non  
sostituisce la prevenzione, la diagnosi  
o il trattamento medico professionale.***

***Si prega di consultare il proprio  
medico, farmacista o fornitore di  
assistenza sanitaria prima di  
assumere qualsiasi rimedio o  
integratore domiciliare o di seguire  
qualsiasi trattamento suggerito qui.  
Solo il medico, il medico personale o  
il farmacista possono fornirti consigli  
su ciò che è sicuro ed efficace per le  
tue esigenze specifiche o per  
diagnosticare la tua particolare  
anamnesi.***