

22 Οκτωβρίου 2016

# Θεραπεύστε την Αρθρίτιδα με αυτά τα Φυσικά Βότανα και Έλαια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αρθρίτιδα είναι η φλεγμονή και ακαμψία των αρθρώσεων. Είναι μια πολύ οδυνηρή πάθηση που μπορεί να επηρεάσει μια ή παραπάνω αρθρώσεις. Υπάρχουν περισσότερα από 200 είδη αρθρίτιδας ή ρευματικών παθήσεων και συνήθως επηρεάζουν τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Η αρθρίτιδα σχετίζεται με τη μέση ηλικία και ξεκινά κατά κανόνα να επηρεάζει ανθρώπους όταν ξεπεράσουν την ηλικία των πενήντα.

Τι προκαλεί την αρθρίτιδα;

Δεν υπάρχει ένα και μόνο αίτιο της αρθρίτιδας, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν στην εκδήλωση αυτής της πάθησης. Η αρθρίτιδα μπορεί να προέλθει από τραυματισμό, φθορά των αρθρώσεων, λόγω γήρατος, από δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος ή από κάποια μόλυνση. Η νόσος του Lyme, γνωστή και ως μπορρελίωση του Lyme, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αρθρίτιδα.

Πώς μπορεί κάποιος να θεραπεύσει την αρθρίτιδα;

Υπάρχουν αρκετά ισχυρά φάρμακα στην αγορά για τη θεραπεία της αρθρίτιδας, καθώς και μια μεγάλη ποικιλία από νάρθηκες και επιδέσμους. Τα φάρμακα είναι αποτελεσματικά, αλλά μπορεί να επιφέρουν τρομερές παρενέργειες.

Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές μορφές θεραπείας της αρθρίτιδας και παρακάτω σας προτείνουμε κάποιες από τις καλύτερες φυσικές θεραπείες.

Οι φυσικές θεραπείες για τη θεραπεία της αρθρίτιδας

Τζίντζερ

Το τζίντζερ είναι ένα εξαιρετικό βότανο με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Το τζίντζερ έχει κάποιες πολύ ισχυρές ενώσεις και από εκεί προέρχεται η πολύ έντονη γεύση του. Αυτές οι ενώσεις έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Τρίψτε φρέσκο τζίντζερ στο τσάι σας, για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα, και να μειώσετε οιδήματα και φλεγμονές.

Άτομα που πάσχουν από αρθρίτιδα θα πρέπει να πίνουν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι τσάι τζίντζερ την ημέρα. Αναμείξτε το με λεμόνι και μέντα για μια υπέροχη γεύση.

Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς είναι ένα από τα βότανα “θαύματα” και οι θεραπευτικές ιδιότητες είναι πολύ μεγάλες. Ο κουρκουμάς είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη του καρκίνου, ή για να βοηθήσει στην θεραπεία

του καρκίνου. Ενισχύει εξαιρετικά το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά έχει και απίστευτες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Κάποιος μπορεί να κάνει τσάι κουρκουμά, ή και να λάβει κάψουλες. Ο κουρκουμάς είναι η κίτρινη σκόνη που προέρχεται από το ρίζωμα του φυτού *Curcuma longa*, που ανήκει στην οικογένεια των Ζιγγιβεριδών (συγγενής δηλαδή και του τζίντζερ), και είναι ιθαγενές της Νοτιο-Ανατολικής Ασίας.

Έχει διαπιστωθεί ότι η λήψη κουρκουμά από το στόμα σε μορφή δισκίου είναι ο καλύτερος τρόπος για την καταπολέμηση του πόνου των αρθρώσεων και βοηθά τους ασθενείς που πάσχουν από αρθρίτιδα.

### Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι ένα πολύ δημοφιλές ρόφημα σε αυτούς που προσέχουν την υγεία τους, και ειδικότερα σε ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά που βοηθούν την εγκεφαλική λειτουργία και την απώλεια βάρους. Το πράσινο τσάι μπορεί να επιβραδύνει την εμφάνιση της νόσου του Alzheimer και της νόσου του Πάρκινσον, ασθένειες που συνδέονται με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Πρόσφατα, έχει ανακαλυφθεί ότι το πράσινο τσάι είναι εξαιρετικό για τη θεραπεία της αρθρίτιδας καθώς έχει και αυτό αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Μπορείτε να πίνετε πράσινο τσάι, αλλά υπάρχουν επίσης διαθέσιμα στο εμπόριο και δισκία και βάμματα πράσινου τσαγιού.

### Aloe Vera

Η Aloe vera είναι γνωστή για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων, εκζεμάτων και εγκαυμάτων. Έχει καταπραϋντικές και θεραπευτικές ιδιότητες και είναι ένα πολύ κοινό βότανο που χρησιμοποιείται στην εναλλακτική ιατρική. Μπορείτε να ανακουφιστείτε από τον πόνο των αρθρώσεων εφαρμόζοντας τοπικά γέλη ή κρέμα aloe vera. Υπάρχουν πολλά προϊόντα aloe vera στην αγορά, έλαια, ροφήματα και κρέμες, τα οποία αξίζει να αναζητήσετε.

### Boswellia

Το έλαιο Boswellia προέρχεται από το δέντρο *Boswellia serrata* γηγενείς στην Ινδία. Γνωστό και ως Ινδικό λιβάνι, είναι ένα φυτό που μεγαλώνει σε κάποιες περιοχές της Ινδίας και χρησιμοποιείται για το θεραπευτικό εκχύλισμα από το κολλώδες ρετσίνι, που βγαίνει από το φυτό. Χαίρει μεγάλης εκτίμησης από επαγγελματίες εναλλακτικής ιατρικής για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του. Δρα αναστέλλοντας λευκοτριένια. Τα λευκοτριένια είναι ουσίες που μπορεί να επιτεθούν σε υγιείς αρθρώσεις και προκαλούν αρθρίτιδα. Η Boswellia μπορεί να ληφθεί φυσικά, σε μορφή τσαγιού, αλλά είναι και διαθέσιμο σε κάψουλες ή

τοπικές κρέμες.

Μερικές γενικές πληροφορίες σχετικά με την αρθρίτιδα

Η αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Η διάγνωση μπορεί προκαλέσει στεναχώρια, καθώς η αρθρίτιδα περιορίζει τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Μπορεί να είναι δύσκολο να χρησιμοποιήσετε ή να πιάσετε κάτι με τα χέρια σας. Επίσης, σε περίπτωση που η αρθρίτιδα εμφανιστεί στους αστραγάλους, τα γόνατα ή τα πόδια σας, μπορεί να είναι ιδιαίτερα επίπονη.

Μερικές γενικές πληροφορίες σχετικά με αρθρίτιδα

Η αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια που πρέπει να αντιμετωπίζεται. Η διάγνωση μπορεί να είναι πολύ καταθλιπτικό, καθώς η αρθρίτιδα μπορεί να περιορίσει τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε. Μπορεί να είναι δύσκολο να χρησιμοποιήσετε τα δάχτυλα ή τα χέρια σας, το οποίο σημαίνει ότι μεταφέρουν κάτι ή πληκτρολόγηση μπορεί να είναι δύσκολη. Μπορεί να είναι απίστευτα επώδυνη, ειδικά όταν η αρθρίτιδα είναι σε αστραγάλους, τα γόνατα ή τα πόδια σας.

Η αρθρίτιδα είναι μια άσχημη ασθένεια. Μπορείτε να την αποτρέψετε ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τακτική άσκηση και να συμπεριλάβετε κάποια ή όλα από τα παραπάνω βότανα στη διατροφή σας.

**Πηγή:**Επιμέλεια: copyrights © [www.hippieteepee.gr](http://www.hippieteepee.gr)