



Cómo aliviar los dolores de la artritis de forma natural

□ Escuchar la entrada

Estos remedios caseros son óptimos para complementar el tratamiento clínico de la artritis reumatoide porque poseen propiedades antiinflamatorias, diuréticas y calmantes que disminuyen el dolor, la hinchazón y la inflamación mejorando la calidad de vida.

La artritis reumatoide es una inflamación de las articulaciones debido a una alteración del sistema inmunológico, que causa mucho dolor y malestar y que si no se trata puede dejar los dedos y otras articulaciones deformadas. Por eso es importante siempre realizar el tratamiento indicado por el médico, pero algunas formas de combatir los síntomas naturalmente son:

1. Té de hierbas



Este té posee propiedades antiinflamatorias, diuréticas y cicatrizantes que cuando se utilizan conjuntamente tienen sus efectos potenciados.

Ingredientes:

- 3 tazas de agua;
- 1 cda de raíces de bardana;
- 2 de anís;
- 2 de cola de caballo.

Modo de preparación:

Hervir el agua y agregar las plantas medicinales en una tetera y dejar reposar alrededor de 5 a 7 minutos. Colar, y cuando esté tibio beba 1 taza media hora antes del almuerzo y de la cena.

2. Pomada de árnica



Esta pomada casera es indicada para la artritis reumatoide porque estimula la irrigación sanguínea, tiene efecto antiinflamatorio y alivia los dolores.

Ingredientes:

- 5g de cera de abeja;
- 45 ml de aceite de oliva;
- Papel filtro;

- 4 cdas de hojas y flores de árnica picadas.

Modo de preparación:

En baño de maría coloque el aceite y las hojas y flores de árnica y deje hervir a fuego lento durante algunos minutos. Cuando la mezcla esté caliente se debe colar los restos con papel filtro. Coloca la mezcla limpia de nuevo en la olla y agregar la cera de abeja, se debe calentar a fuego bajo hasta que se derrita. Cuando esté todo derretido se debe mezclar bien y dejar reposar durante unos minutos. A continuación se debe almacenar en un recipiente con tapa y mantenerse en un lugar seco, oscuro y aireado.

3. Té de salvia y romero

Ayudan a disminuir los dolores causados por la artritis y el reumatismo, siendo un gran antiinflamatorio natural.

Ingredientes:

- 6 hojas de salvia;
- 3 ramos de romero;
- 300 ml de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Añadir todos los ingredientes en una tetera y dejar reposar durante 5 a 7 minutos. Colar, dejar que se ponga tibio y tomar este remedio casero 2 veces al día.

4. Masaje con aceites esenciales



Masajear las articulaciones con esta mezcla de aceites esenciales también es una excelente forma natural de sentirse mejor.

Ingredientes:

- 10 ml de alcanfor;
- 10 ml de aceite de eucalipto;
- 10 ml de aceite de trementina;
- 70 ml de aceite de maní.

Modo de preparación:

Simplemente se debe mezclar todos los ingredientes y guardar en un recipiente limpio, y colocar varias veces al día para aliviar la molestia.

5. Té de cúrcuma fortificado



Es un té rico en antioxidantes que aumentan la inmunidad, disminuyendo el dolor y la inflamación causada por la artritis.

Ingredientes:

- 1 cucharada de hojas secas de cúrcuma;
- 1 cucharada de regaliz;
- 2 cucharadas de malva;
- 1 taza de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Colocar las hierbas dentro de una tetera con agua hirviendo y dejar reposar durante 7 a 10 minutos. Colar, dejar enfriar un poco y cuando esté tibio se deben tomar 3 tazas al día.

Otra buena solución natural para la artritis es comer un plato de ensalada aderezado con 1 cucharada de vinagre de manzana. El vinagre de manzana se elabora a partir del jugo de manzana fermentado y sus enzimas disuelven los depósitos de calcio de las articulaciones, siendo ideal para combatir esta enfermedad. Pruebe preparar una ensalada con hojas de lechuga, tomate, cebolla y berro, y condimentar con aceite de oliva y vinagre de manzana.

Marcos Vélez