

Has provat els antiinflamatoris naturals?

TERÀPIES ALTERNATIVES
MAGDA SOLÉ
info@terapia-parbio.com



El dolor és una experiència sensorial desagradable que afecta una gran part de la població en algun moment de la seva vida. Entre ells, es troba un gran grup on el dolor persisteix de forma crònica, per la qual cosa l'Organització Mundial de la Salut ha arribat a considerar l'amenaça més gran per a la qualitat de vida a escala mundial.

Avui en dia, es disposa de molts paràmetres per mesurar el grau de dolor d'una persona. A l'hora de valorar el dolor d'un individu cal realitzar un examen físic, psicològic i una història clínica per obtenir la informació més gran possible.

El dolor pot ser molt diferent entre les persones. Per aquest motiu, hi ha tota una sèrie de factors que cal valorar: localització del dolor, tipus de dolor, intensitat, patrons de dolor, factors predisposats, factors que disminueixen el dolor, símptomes associats, etc.

Cal tenir en compte que cada persona té una experiència del dolor diferent, és el pacient la persona que podrà descriure i expressar-lo millor.

Hi ha tota una sèrie d'escalles, adaptades a diferents tipus de dolor, que permeten obtenir una dada objectiva del nivell de dolor que té una persona.

L'antiinflamatori més utilitzat per pal·liar el dolor és l'ibuprofèn. La crida de l'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris als professionals sanitaris sobre els riscos de l'ibuprofèn ha reactivat d'interès per les alternatives naturals. Els beneficis d'aquest medicament, que es tradueixen en els seus efectes analgèsics, antiinflamatoris i antipirètics, es poden aconseguir a través de senzilles alternatives naturals.

Alternatives naturals a l'ibuprofèn?

Curcumina, Àrnica, Pebre de caiena, Salze blanc, Ungla de gat, Boswèl·lia, la Capsaicina, Àcids grassos Omega-3.

Curcumina

La Curcumina és un analgèsic potent que pot bloquejar les proteïnes en el cos que causen la inflamació i també deté el neurotransmissor encarregat d'enviar el missatge de dolor al cervell.

Els estudis mostren que la curcumina és eficaç en controlar els símptomes de l'osteoartrosi i l'artritis reumatoide reduint el dolor, la inflamació i rigidesa de les articulacions.

No es recomana el seu consum en nens, embarassades i

malalts renals.

Àrnica

L'árnica és una altra planta amb moltes propietats analgèsiques. Una infusió amb aigua calenta és el millor mètode per emprar-la. El líquid es mulla sobre un drap i després aquest s'aplica sobre la zona afectada per cops o dolors. No s'ha d'ingerir la infusió. També hi ha cremes d'ús tòpic.

Pebre de caiena

Amb efectes analgèsics i antiinflamatoris, el pebre de caiena es pot prendre en forma d'infusió. Una petita cullerada (no

El pebre de caiena té efectes analgèsics i antiinflamatoris i es pot prendre en forma d'infusió

convé passar-se, és molt picant) en un got d'aigua calenta serà suficient. També està disponible en olis, cremes i unguents.

Salze blanc

Aquesta herba és el precursor de l'aspirina i una alternativa molt saludable a l'ibuprofèn. Conté salicina, que es converteix en àcid salicílic a l'estómac.

L'escorça de salze blanc és molt menys irritant per a l'estómac que la droga sintètica aspirina o l'ibuprofèn, mentre que treballa per alleujar el dolor, la inflamació i la febre.

Els al·lèrgics a l'aspirina han d'evitar el seu consum.

Ungla de gat

La Uncària tomentosa també coneguda com a unglya de gat, conté un agent antiinflamatori que bloqueja la producció de l'hormona prostaglandina, el que contribueix a la inflamació i el dolor i pot actuar igual que l'ibuprofèn però sense deixar efectes secundaris.

La planta amb propietats beneficioses per a dolors musculars i dels ossos. Es tracta d'una espècie que reforça també el sistema immunològic i que pot preparar-se a través d'una infusió,

encara que també és possible trobar-la en preparats dietètics.

Boswèl·lia

Aquest remei antiinflamatori prové de l'arbre Boswèl·lia serrata que creix a l'Índia.

Les propietats antiinflamatòries de Boswèl·lia s'atribueixen als àcids de boswèl·lia que conté, milloren el flux de sang a les articulacions i eviten que les cèl·lules blanques inflamatòries entrin en el teixit danyat.

Molt recomanada en processos artrítics i artrosi.

La Capsaicina

El component actiu del Xile, la capsaïcina, s'utilitza sovint en pomades per via tòpica als nervis, músculs i dolor en les articulacions.

La seva acció principal és alleujar el dolor mitjançant el bloqueig de les terminacions nervioses que transmeten els impulsos de dolor.

La capsaïcina s'usa per a diverses malalties com la psoriasis, l'artritis i els dolors dels nervis relacionats amb herpes zòster.

Àcids grassos Omega-3

Els àcids grassos omega-3 tenen propietats antiinflamatòries que han demostrat ser beneficioses i representen una alternativa natural a l'ibuprofèn. S'utilitza per malalties inflamatòries articulares i malalties inflamatòries de l'intestí.

Al centre de Teràpies Alternatives Par Bio, ajudem a trobar el millor remei pels dolors tant en productes naturals com teràpia d'Auriculoteràpia, Biomagnetisme, Bioquàntica Energètica Aplicada i Magnetoteràpia. El nostre lema és "El que és normal és trobar-se bé"



ÀREA MATERN INFANTIL

Des de 1947 amb tu.
AMB VOSALTRES



HLA PERPETUO SOCORRO
C/ Bisbe Meseguer, 3
Lleida - grupohla.com