

EARL  
MINDELL

ESTRATTO  
GRATUITO



# COME LIBERARSI DELL' ARTRITE

IN MANIERA NATURALE CON

- Una dieta speciale
- Integratori e rimedi erboristici
- Semplici esercizi  
per attenuare il dolore



## Introduzione

Nelle nazioni sviluppate, la diffusione dell'artrite ha ormai raggiunto le proporzioni di un'epidemia. Circa 80 milioni di persone in tutto il mondo soffrono di infiammazioni e dolori cronici alle articolazioni, e questo numero continua ad aumentare. Per alleviare il dolore, spesso i pazienti di artrite fanno ricorso a farmaci da banco e da prescrizione. Qualcuno si affida alle costose cure di un fisioterapista, che però sono in grado di fornire un sollievo solo temporaneo. Nei casi più gravi è possibile optare per la chirurgia, ma c'è anche chi sceglie di sopportare silenziosamente il dolore.

La medicina moderna non ha ancora trovato una cura all'artrite; anzi, nel tentativo di scoprirne una, ha creato tutta una serie di nuovi problemi. Si stima che ogni anno circa 100.000 persone vengano ricoverate e 16.000 muoiano a causa degli effetti collaterali dei comuni farmaci anti-artrite. La necessità di disporre di cure più sicure ha provocato un'alluvione di nuove ricerche e studi da parte delle aziende farmaceutiche. Di recente, negli Stati Uniti, nuovi farmaci anti-artrite dai presunti effetti collaterali minimi sono stati autorizzati con procedura di approvazione accelerata dalla *Food and Drug Administration* (FDA). Resta da vedere, tuttavia, se questi "miracoli della scienza" saranno davvero efficaci nel lungo termine.

Con questo libro imparerete tutto ciò che c'è da sapere sull'artrite e su come combatterla in modo sicuro ed efficace. Il Capitolo 1 contiene le informazioni di base sull'artrite (cosa è, come si sviluppa e quali cambiamenti nello stile di vita aiutano a minimizzarne i dolorosi sintomi). Siccome è importante capire le vere cause dell'infiammazione, il Capitolo 2 spiega quali processi causano dolori e tumefazioni nelle articolazioni. I farmaci antinfiammatori non steroidei e gli inibitori della COX-2 – ovvero, le medicine che vengono prescritte per alleviare il dolore artritico – sono l'oggetto del Capitolo 3, dove vengono esposti anche gli inconvenienti di

questi e altri farmaci comunemente usati in tali casi. I capitoli successivi si focalizzano sulle molteplici cure nutrizionali e complementari che possono alleviare il dolore e l'infiammazione artritici. Tra queste troviamo: integratori, erbe (soprattutto zenzero), terapie alternative ed esercizio fisico. In questi capitoli, troverete informazioni su alcuni rimedi sicuri ed efficaci che operano in sinergia con la tendenza naturale del corpo a guarirsi e a restare bilanciato, piuttosto che contro di essa.

I giusti rimedi naturali contro l'artrite – insieme agli altri passi necessari per donare al vostro corpo uno stato di salute ottimale – possono permettervi di fare a meno dei farmaci da prescrizione e dei ricoveri ospedalieri. Ben presto, capirete che anche voi potrete alleviare il dolore dell'artrite con metodi naturali.

# Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>5</b>
---------------------------	----------

## **CAPITOLO 1**

<b>CHE COS'È L'ARTRITE? .....</b>	<b>7</b>
-----------------------------------	----------

Come funzionano le articolazioni .....	7
--	---

Osteoartrite .....	9
--------------------	---

Artrite reumatoide .....	13
--------------------------	----

Artrite infettiva .....	17
-------------------------	----

## **CAPITOLO 2**

### **COMPRENDERE IL PROCESSO**

<b>DELL'INFIAMMAZIONE.....</b>	<b>19</b>
--------------------------------	-----------

Danno da radicali liberi e infiammazione .....	20
--	----

Gli eicosanoidi.....	21
----------------------	----

Eicosanoidi e artrite.....	24
----------------------------	----

Alimentazione e infiammazione.....	25
------------------------------------	----

Stress e infiammazione .....	28
------------------------------	----

## **CAPITOLO 3**

<b>LA MEDICINA CONVENZIONALE E L'ARTRITE .....</b>	<b>29</b>
--	-----------

Farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS).....	30
---	----

Acetaminofene.....	38
--------------------	----

Farmaci corticosteroidi.....	39
------------------------------	----

Farmaci antireumatici modificanti la malattia (DMARD) .....	42
---	----

Gli antibiotici e l'artrite.....	44
----------------------------------	----

La chirurgia e l'artrite.....	45
-------------------------------	----

La medicina convenzionale e quella naturale a confronto.....	48
--	----

## **CAPITOLO 4**

<b>COMBATTERE L'ARTRITE E PROMUOVERE LA BUONA SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE.....</b>	<b>53</b>
--	-----------

L'alimentazione e la malattia cronica .....	54
---	----

Fate attenzione alla sindrome da permeabilità intestinale .....	72
---	----

## **CAPITOLO 5**

### **INTEGRATORI ALIMENTARI**

<b>CONTRO IL DOLORE ARTICOLARE.....</b>	<b>81</b>
Antiossidanti .....	82
Grassi sani .....	87
Enzimi .....	90
Altri integratori nutrizionali .....	90

## **CAPITOLO 6**

### **I MIRACOLI DELL'ESTRATTO DI ZENZERO.....**

<b>I MIRACOLI DELL'ESTRATTO DI ZENZERO.....</b>	<b>95</b>
Il glorioso passato dello zenzero .....	95
Tutto sullo zenzero .....	97
Lo zenzero come medicina .....	98
Lo zenzero: l'antinfiammatorio della natura.....	100
Studi sull'estratto di zenzero .....	104
Lo zenzero per il dolore cronico.....	105
Usare lo zenzero per avere un sistema digerente sano .....	105

## **CAPITOLO 7**

### **ALTRI RIMEDI NATURALI CONTRO L'ARTRITE.....**

<b>ALTRI RIMEDI NATURALI CONTRO L'ARTRITE.....</b>	<b>113</b>
Lesioni cartilaginee.....	113
Estratti erboristici per l'artrite.....	116
Ormoni e artrite reumatoide .....	118
Altri promettenti rimedi naturali contro l'artrite.....	120
Erbe e altri rimedi naturali per il dolore e l'ansia.....	121

## **CAPITOLO 8**

### **TERAPIE PER IL DOLORE ARTRITICO .....**

<b>TERAPIE PER IL DOLORE ARTRITICO .....</b>	<b>125</b>
Terapie per alleviare il dolore e l'infiammazione.....	125
L'auto-aiuto contro il dolore .....	132

## **CAPITOLO 9**

### **ESERCIZI FISICI PER L'ARTRITE.....**

<b>ESERCIZI FISICI PER L'ARTRITE.....</b>	<b>135</b>
Usate il corpo o lo perderete .....	136
Ricordatevi di respirare.....	136
Salute cardiovascolare .....	138
Esercizi di flessibilità e di mobilità .....	143

Esercizi di rafforzamento .....	149
Esercizi muscolari per l'equilibrio .....	153
Altri tipi di ginnastica per l'artrite.....	153

#### APPENDICE

#### **TROVARE UN PRATICANTE DI MEDICINA**

<b>ALTERNATIVA.....</b>	<b>155</b>
-------------------------	------------

<b>Glossario .....</b>	<b>157</b>
------------------------	------------

<b>Bibliografia .....</b>	<b>165</b>
---------------------------	------------

<b>Indice analitico .....</b>	<b>185</b>
-------------------------------	------------

<b>Sull'Autore .....</b>	<b>195</b>
--------------------------	------------

# EARL MINDELL COME LIBERARSI DELL'ARTRITE

**Puoi imparare tutto ciò che c'è da sapere  
sull'artrite e su come combatterla  
in modo sicuro ed efficace.**

Esistono fortunatamente metodi non dannosi ma efficaci per combattere l'infiammazione articolare e rallentare l'avanzamento dell'artrite: dai cambiamenti dietetici all'uso di integratori come l'estratto di zenzero, dall'esercizio fisico regolare a terapie manuali come il massaggio terapeutico.

**Questa straordinaria opera ti propone metodi facili e sicuri per aiutarti a raggiungere una salute ottimale e liberarti dai disturbi artritici.**

Suggerisce rimedi naturali efficaci per la riduzione dell'infiammazione e descrive in maniera chiara una serie di esercizi per attenuare il dolore. Vengono presentati metodi di cura alternativi, tra cui l'ipnosi e l'agopuntura, e **una speciale dieta anti-artrite** per depurare il corpo dalle tossine che contribuiscono alle malattie articolari.

**I giusti rimedi naturali contro l'artrite  
possono permetterti di fare a meno  
dei farmaci e dei ricoveri ospedalieri.**

**EARL MINDELL** è conosciuto in tutto il mondo in qualità di conferenziere ed esperto di alimentazione, rimedi erboristici e vitaminici. Ha scritto più di cinquanta libri su metodi di cura naturale ed è maestro erborista e professore di nutrizione alla Pacific Western University di Los Angeles. Con Macro ha pubblicato anche *Le Vitamine nell'Aria*.

ISBN: 978-8828526780



€ 18,60

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)