



La Salute delle Articolazioni

Secondo un rapporto pubblicato recentemente dai Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie, un terzo degli americani soffre di qualche forma di malattia alle articolazioni. I ricercatori attribuiscono gran parte dell'aumento nelle malattie delle articolazioni al movimento del fitness che esalta lo jogging, l'aerobica e gli sport veloci soggetti a fratture facili (cioè football americano, basket, calcio e tennis). Per chi non fa abbastanza esercizio fisico l'obesità può essere una causa importante che contribuisce ai problemi delle articolazioni.

L'**osteoartrite** è una delle forme più comuni di malattie delle articolazioni, che si manifesta tipicamente con un lieve dolore articolare nella quarta o quinta decade della vita. Essa porta come conseguenza il deterioramento della cartilagine che serve come cuscino ammortizzatore fra le ossa. Quando la cartilagine si deteriora, il sistema immunitario del corpo viene attivato per rimuovere il tessuto logorato e gli enzimi tossici accumulati che hanno causato l'infiammazione e gonfiori dolorosi. Sfortunatamente anche il tessuto sano può essere danneggiato dalla forte risposta immunitaria.

Meno frequente, ma di solito più grave, l'**artrite reumatoide** è considerata una malattia autoimmune: il sistema difensivo del corpo attacca lo strato sottile di cellule (sinovium) che lubrificano le articolazioni. Affliggendo circa 2,5 milioni di americani, questa forma di artrite di solito diventa evidente fra la terza e quinta decade ma può verificarsi a qualsiasi età.

Mentre la risposta immunitaria nell'osteoartrite di solito avviene soltanto sull'articolazione danneggiata, l'attività autoimmune dell'artrite reumatoide è sistemica e si pensa sia la fonte di infiammazioni e gonfiori. Fattori ereditari hanno una parte di responsabilità nello sviluppo dell'artrite reumatoide, ma non tutte le persone afflitte da questa malattia hanno precedenti genetici identificati. In alcuni casi possono essere implicati fattori ambientali come virus o batteri.

Opzioni per la Cura

In cima alla lista dei trattamenti medici standard per tutte le forme di artrite ci sono le medicine. Parlando in generale. I farmaci per l'artrite si suddividono nelle seguenti categorie:

Analgesici che non richiedono ricetta medica (come aspirina e ibuprofene) riducono gonfiori e danni alle articolazioni ma possono essere problematici per il sistema digerente.

Antibiotici (come tetraciclamina) uccidono i germi e rallentano l'erosione della cartilagine.

Lubrificanti (come l'acido ialuronico) facilitano il movimento e alleviano il dolore.

Corticosteroidi riducono l'infiammazione e alleviano il dolore ma possono portare un danno maggiore mascherando i sintomi e lasciando peggiorare attività dannose.

Esistono inoltre varie procedure chirurgiche come opzioni di cura per l'artrite: L'*artroscopia* rimuove la cartilagine consumata e ricompone i legamenti delle articolazioni.

La *fusione ossea* fissa le articolazioni permanentemente con chiodi o piastre.

La *riparazione dei tessuti* riattacca muscoli, legamenti e tendini.

La *sostituzione delle articolazioni* viene usata per articolazioni irrimediabilmente compromesse.

L'esercizio fisico è la più naturale delle terapie tradizionali per l'artrite. Esercizi acquatici, la bicicletta reclinata, camminare e aerobica a basso impatto sono le modalità d'esercizio più comuni per le malattie delle articolazioni.

Approcci medici alternativi includono l'agopuntura e integratori nutrizionali (prima di tutti la glucosamina e il solfato di condroitina).

Ecco alcuni semplici mezzi di prevenzione raccomandati dai medici:

Movimento - piegare le articolazioni in modo regolare e senza sforzare lubrifica e protegge la superficie delle articolazioni.

Peso - Evitate l'obesità che stressa ulteriormente le articolazioni, specialmente ginocchia, anche e caviglie.

Muscoli - Mantenete un tono muscolare ottimale con l'aiuto di una buona alimentazione ed esercizio fisico regolare.

Cayce e la Salute delle Articolazioni

Edgar Cayce diede molte letture per persone che soffrivano di varie forme di malattie alle articolazioni inclusa l'artrite. Come succedeva praticamente per tutte le letture di Cayce sulla salute, le letture consigliavano ogni persona in modo diverso. Eppure si possono notare alcuni **schemi ben definiti di causa e trattamento** in questo gruppo di letture.

Il **fondamento olistico** dell'approccio di Cayce richiede una **sintonizzazione spirituale e mentale** nell'interiorità con il divino. Lavorare con **l'esercizio sugli ideali** per sviluppare un atteggiamento ideale per la guarigione è un punto di partenza eccellente per iniziare questa fase essenziale della guarigione.

Ad un livello fisico, le letture sulle malattie delle articolazioni descrivono, in generale, problemi sistematici come eliminazioni scarse ed equilibrio acido/alcalino scorretto tendente all'iperacidità. Venivano quindi raccomandati da Cayce per le malattie delle articolazioni i due procedimenti terapeutici più importanti: **la pulizia interna e l'attenzione alla dieta**. Le modalità tipiche di pulizia comprendono l'assunzione di **moltissima acqua pura, impacchi con olio di ricino e irrigazioni del colon**. Le raccomandazioni dietetiche di Cayce tendono anche ad aiutare la pulizia interna mantenendo un equilibrio ottimale fra acido e alcalino e un'alimentazione adeguata.

Nelle letture sulle malattie articolari si raccomanda spesso una terapia per migliorare i componenti strutturali del corpo attraverso **l'osteopatia** o la



chiropratica. Il massaggio è importante per migliorare la circolazione, la coordinazione del sistema nervoso e le eliminazioni. In particolare **l'olio di arachide** viene confermato come ottimo per massaggi preventivi e terapeutici per l'artrite.

Per certi casi, solitamente più gravi, si prescrivevano medicazioni specifiche che lavorano con le ghiandole (Atomidine e cloruro d'oro). Nota:

queste medicine sono tossiche e dovrebbero essere somministrate sotto la direzione di un medico.

La buona notizia per coloro che desiderano seguire l'approccio di Cayce per la salute delle articolazioni è che le risorse sono disponibili in abbondanza. *Heal Arthritis* (Guarite l'Artrite), un libro di William A. McGarey, M.D. può essere acquistato dall'A.R.E. Press (800-723-1112). Dall'A.R.E. (757-496-6411) sono inoltre disponibili i protocolli per il trattamento dell'osteoartrite e dell'artrite reumatoide.

.

Da: True Health, febbraio 2003

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.