

ARTRITIS

GUIA DE SALUD

Parte 4

Desintoxicación hepática

**PRODUCTOS PROTERAPEUTICOS
NATURALES**

NUTRIHEALERS.COM

Parte 4

ACTIVIDADES POSITIVAS

Entre las actividades positivas se encuentran algunas que debemos realizar a diario, como ejercicios moderados, y otras que describiremos más adelante.

EJERCICIOS

Los ejercicios diarios deben considerar el movimiento de todas nuestras articulaciones y músculos, pero sin someternos a esfuerzos excesivos.

La medida de cuánto ejercicio es saludable, se encuentra en el cansancio. No deben practicarse ejercicios que nos agoten, sino aquellos que nos permiten mantener la capacidad de movimiento y una fuerza razonable para la vida diaria.

Caminar 30 minutos diarios es muy saludable; debemos usar un calzado cómodo.

Comenzaremos con suaves y cortas caminatas, que iremos aumentando hasta lograr tiempos y exigencias alrededor de lo sugerido: 30 minutos a marcha media, hasta lograr una sudoración discreta.

Si la caminata se hace a pie descalzo sobre tierra, arena o pasto, mucho mejor.

Haga ejercicios de resistencia o potencia con pequeños pesos según su capacidad, sin llegar al agotamiento; 3 repeticiones de 5 a 10 movimientos cada una, suele ser suficiente si se practica 4 veces por semana; con el tiempo puede aumentar.

Las articulaciones menores no necesitan de máquinas o equipos, basta con moverlas repetidamente durante el día durante las actividades normales. Asir cosas, agacharse a recogerlas, son actividades que si no las realiza por necesidad, debe considerarlas como ejercicio adicional, con la ventaja de poder efectuarlo en casa, en la oficina, en el transporte, y prácticamente en cualquier lugar.

Pueden ser hechos con tal naturalidad y discreción que no es necesario que las demás personas lo noten, si a usted esto le incomoda

Las faenas de limpieza, la cocina, la caminata a la tienda cercana, son actividades que se consideran entre las deseables como ejercitación para mantener su flexibilidad y fuerza muscular y articular.

El ejercicio libera unas hormonas que se llaman endorfinas, las cuales están asociadas a un buen estado de ánimo, a la disminución del dolor, y se les conoce como las hormonas de la felicidad, sin embargo estas no "fluyen" desde la primera sesión, son necesarias varias semanas de constancia en el ejercicio para que ejerzan su poder benefactor.

Una vez que perciba estas hormonas, el ejercicio ya no será solo una necesidad de mantenimiento físico, sino una agradable actividad de excelentes resultados en los aspectos mentales, emocionales y espirituales, y producirán una disminución notoria del estrés a la vez que un aumento de su bienestar.

MEDITACION

Se han hecho estudios que demuestran que a través de la meditación, se puede mitigar el dolor.

Existen diversas técnicas de meditación, y cada uno puede encontrar la que más se ajuste a sus posibilidades o preferencias.

Técnicas de meditación Budista

Técnicas de meditación de Osho

Técnicas de meditación Zen

Técnicas de meditación Trascendental

Técnicas de meditación Tibetana

La oración íntima es también una forma de meditación.

La Meditación puede llevar a una persona a experimentar estados de paz, de felicidad y armonía, y la forma más sencilla es concentrarse en la respiración durante un tiempo tan corto como 3 minutos, que con el tiempo aumentará naturalmente.

Nosotros no propugnamos una u otra técnica, cada persona deberá explorar las que desee y seleccionar alguna que crea que podrá seguir con mayor convicción.

La Meditación no se debe hacer para evitar el dolor, sino para ser mejores personas, el dolor disminuirá como consecuencia. Este aspecto es sustancial pues de otra forma, ninguna técnica de meditación les será verdaderamente beneficiosa.

AROMATERAPIA Y BAÑOS

Este es un nombre moderno para un conocimiento muy antiguo. Desde hace ya muchísimos siglos el ser humano ha conocido la importancia de los olores para comunicar diferentes mensajes.

Los más obvios son aquellos perfumes, usados para atraer principalmente a personas con las que se quiere tener una buena relación, no solo de pareja, sino también de amistad o laboral, creando una atmósfera favorable.

También se usan olores repugnantes para fines específicos, como para identificar la fuga de gas en instalaciones que cuentan con este servicio, en este caso un olor desagradable nos señala que existe un riesgo de explosión o envenenamiento.

También se usan olores tan sutiles como el de las feromonas que no son captados de manera consciente, pero que surten un poderoso efecto en nuestro organismo.

¿Quién ha sentido un olor e inmediatamente no ha tenido un recuerdo, aunque sea de muchísimos años, que no hubiera podido ser evocado de no ser por el sentido del olfato?

Esto demuestra el enorme poder de este sentido muchas veces relegado a un segundo plano, privilegiando la vista y el oído.

Hemos encontrado que los aromas de algunas plantas pueden ser de ayuda en casos de artritis, estas son: El Romero, Eucalipto, Cedro, Ajedrea, Angélica, Camomila o Manzanilla, Lavanda o Espliego, Menta, Muña, Salvia, Benjuí, Kion o Jengibre, Enebro, Laurel y Molle.

También pueden prepararse infusiones de una o más de estas plantas si las encuentra en tiendas naturistas o en los mercados, en estado seco o fresco, y usarlas en baños relajantes.

Los aceites esenciales pueden emplearse para aromatizar la habitación o lugar de meditación, la oficina, etc.

En tiendas naturistas encontrará unos aparatitos que sirven para evaporar estos aceites en base al calor de una vela, o simplemente puede aplicarlo a las zonas donde suele usar su perfume, a fin de sentir el olor de estos aromas con la mayor intensidad posible el mayor tiempo posible.

Es conveniente saber que el sentido del olfato se "cansa", y que pasado un tiempo percibe un olor de manera más tenue, hasta dejar de percibirlo a nivel consciente.

No se preocupe por esto y no vaya a rellenar o concentrar más los aromas en el baño o en los dispositivos mencionados, las moléculas del aroma siguen presentes en el ambiente y son percibidas a nivel subconsciente y siguen procurando su beneficio.

También se puede usar la aromaterapia junto con los baños depurativos que se explican más adelante.