

## Dolor en las articulaciones



LA ARTRITIS es la inflamación de una o más articulaciones y se caracteriza por dolor, inflamación, rigidez, deformidad o falta de movimiento en las articulaciones. Tenemos siete articulaciones principales: tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas y cuello. La espalda también tiene articulaciones. En una articulación saludable la membrana sinovial es delgada, el cartílago que cubre los huesos es suave y una fina capa de fluido sinovial cubre la superficie del hueso. Si

alguno de esos factores se altera, el resultado es artritis. La artritis puede aparecer de golpe o gradualmente, la osteoartritis afecta a muchos cuando pasan los 60 años de edad. El naturismo ofrece una ayuda natural para eliminar toxinas con efectos depurativos: una planta llamada Harpago *Phytum* es una raíz del desierto de Kalahari, que al consumirla elimina toxinas en las articulaciones, dolores articulares e inflamación. El harpago es un poderoso analgésico que la utilizan los nativos de la zona como un remedio infalible para sanar heridas, eliminar dolores artríticos, fiebres altas e incluso en problemas digestivos. En general las articulaciones más afectadas son las que soportan más peso o tensión: caderas, rodillas, la zona lumbar y los dedos de las manos. Se recomienda reducir el consumo de animales y aumentar el consumo de vegetales, frutas y verduras. También eliminar café, refrescos de cola, carnes rojas, vinagre y los vegetales de las sombras de la noche (berenjena, papas, tomate y pimentón). La planta más indicada en el ámbito mundial para superar la artrosis es el harpago, es una planta de acción antiinflamatoria y relajante que ayuda a aliviar el dolor, elimina el ácido úrico y refuerza la salud de las articulaciones. Es un remedio excelente para tratar la artritis reumática, soriasis, dermatosis y erupciones. Receta: se mezcla media cucharadita de harpago (natural no en cápsulas manipuladas por laboratorios) en un litro de agua hirviendo junto con anís estrellado, que nos ayuda a eliminar gases. Y tras hervirlo 5 minutos, se deja reposar toda la noche y se consume tres veces al día, media hora antes de las comidas. Si desea se le añade unas gotas de limón o mejor aún de miel de abejas de flores de romero y a los pocos días se experimenta un notable alivio. Se debe consumir por dos meses seguidos, descansando 21 días y volviendo a ingerirlo por dos meses más. Este vegetal se indica para dolor en las articulaciones, reumatismo, traumatismos, artrosis, talones, gota, ciática, espondilosis anquilosante y cervical, hombro congelado, neuritis, dolor, quemazón en la planta del pie, dolores musculares, dolor de espalda, disfunciones del hígado, vesícula biliar y espasmos gastrointestinales. Esta hierba cuenta con una larga historia de uso como antiinflamatorio, analgésico y estimulante de la digestión. ●