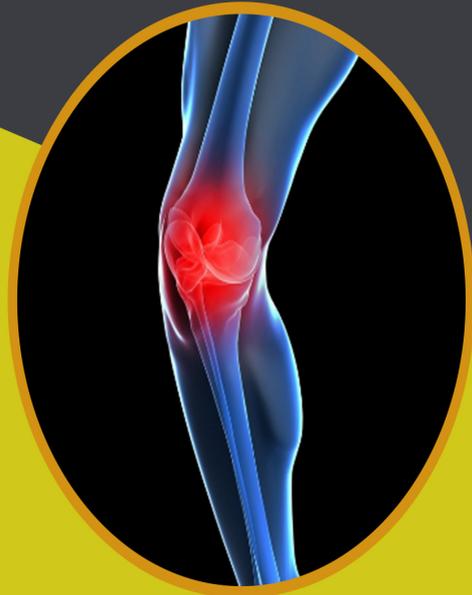


Arthritis Sofortlösungen

Mit diesen Tipps eine Verbesserung der Arthritis
innerhalb von

72 Stunden



Inhaltsverzeichnis

Die Zehen besten Wege, um sofortige Arthritis Schmerzlinderung zu erlangen.....	3
Versuchen Sie heiß und kalt	3
Massieren Sie Ihre Steifheit und Schmerzen weg	6
Entspannungsmethoden, um ihren Körper und Geist zu beruhigen	8
Tiefe Bauchatmung	8
Tagträumen	9
Meditation	9
Finden Sie Ihren inneren Optimisten.....	10
Bringen Sie sich selbst zur Ablenkung.....	13
Heiße Bäder für lange Nächte.....	17
Die schriftliche Medizin	20
Dehnen Sie den Schmerz weg	22
Eine Topische Lösung	26
Fünf neue Wege , um Arthritis Schmerzen zu lindern.....	29
Capsaicin	29
Arnika	31
Sam-e (S Andenoylmethionin)	33
Fischöl	35
Methylsulfonyl – Methane (MSM).....	37
Schlussfolgerung	38

Die Zehen besten Wege, um sofortige Arthritis Schmerzlinderung zu erlangen

Schätzungsweise leiden tagtäglich 46 Millionen Menschen unter den Schmerzen und Qualen der Arthritis – und es sieht so aus als ob die Dinge noch schlechter werden. Die Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention (CDC) nimmt an, dass im Jahr 2030 mehr als 67 Millionen Menschen mit dieser schmerzhaften Kondition diagnostiziert werden.

Für diejenigen, die gerade leiden, ist Linderung hier.

Versuchen Sie heiß und kalt

Sie haben vielleicht schon heiße und kalte Techniken angewendet, wenn Sie Schmerzen hatten, aber bei Arthritis Schmerz gibt es nicht, was schneller oder so effizient wirkt, wie das Anwenden von verschiedenen Temperaturen auf die betroffenen Stellen. Die Idee hinter diesen zwei Linderungstechniken ist, dass wenn Sie Wärme an eine betroffene Stelle anwenden, kann dies den Muskeln und anderen Bindegeweben helfen zu entspannen und Spannung zu lösen. Dies reduziert auch den Blutfluss in diesem Bereich, da Ihr Körper diesen Körperteil nicht weiter wärmen muss unter erhöhtem Blutkreislauf. Wenn Sie andererseits Kälte an eine Stelle anwenden, helfen Sie den Schmerz zu betäuben und die Qualen an diesem Körperteil. Und da Sie den Teil Ihres Körpers kühlen, kann es tatsächlich den Blutfluss zu der Fläche erhöhen, da Ihr Körper auf eine Störung der normalen Temperatur reagiert.

Es gibt eine Anzahl von verschiedenen Wegen, mit denen Sie Wärme auf eine bestimmte Gelenkfläche oder auf Ihren ganzen Körper anwenden können:

❖ Warme Bäder und Duschen

Dem Körper zu erlauben sehr warmes bis heißes Wasser einzusaugen oder davon durchnässt zu werden, werden Sie anfangen sofortige Linderung zu merken. Dies ist besonders hilfreich gleich als erstes morgens, wenn Ihre Gelenke am steifsten sind und am meisten schmerzen.

❖ Jacuzzi Badewannen

Wenn Sie rein und raus aus einem Whirlpool Bad kommen können, können diese sehr entspannend und hilfreich sein. Sie sind nicht nur eingetaucht im heißen Wasser,

sondern die Düsen des Bades können Ihnen helfen irgendeine andere Spannung in Ihrem Körper zu massieren, die zu Ihrem Arthritis Schmerz beiträgt.

❖ Heizkissen

Wenn Sie eine bestimmte Fläche haben, die Sie gerne wärmen möchten, sind Heizkissen einfach zu einzustöpseln und können überall verwendet werden.

❖ Heiße Wasserflaschen

Ähnlich der Heizkissen, können diese heißen Wasserflaschen unter Ihrer Kleidung platziert werden und nah an der betroffenen Fläche, um bei der Kontrolle des Schmerzes und der Steifheit zu helfen.

❖ Warme Kleidung

Um Ihren Körper am Tag warm und entspannt zu halten, kann es helfen zwei Lagen an Kleidung zu tragen, um die Körperwärme zu behalten. Wenn es anfängt unangenehm zu werden, können Sie einfach einen dieser Lagen entfernen.

❖ Warme Bettlaken

Wenn Sie Ihren Schmerz in der Nacht leicht handhaben möchten, können Betttücher, wie Flanell Betttücher, helfen die Körperwärme zu bewahren.

Versuchen Sie daran zu denken, wenn Sie Wärme anwenden:

- ❖ Wenden Sie Wärmebehandlungen jeweils nicht länger als 30 Minuten an.
- ❖ Reden Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie irgendwelche Medikamente einnehmen.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.

Für manche wirkt die Anwendung von Kälte besser, um den starken Schmerz zu betäuben, genau wie es hilft die Schwellungen an den Gelenken zu reduzieren, was auch zu Schmerzen führen kann.

Hier sind einige Wege, mit denen Sie in Ihrem Leben Kältebehandlungen hinzufügen können:

- ❖ Verwenden Sie normale Eispackungen und Gelpackungen

Diese Erste Hilfe Mittel könne auch gut funktionieren, wenn sie in einem Handtuch platziert sind und auf die betroffene Fläche gelegt werden.

❖ Versuchen Sie Tüten von Tiefkühlgemüse

Wenn Sie keine Eispackung haben, funktioniert eine Packung gefrorener Erbsen genauso gut.

❖ Verwenden Sie Kaltwasser Bäder

Anstatt Ihren ganzen Körper in ein eiskaltes Bad eintauchen zu lassen, tunken Sie den betroffenen Körperteil in kühleres Wasser.

Versuchen Sie daran zu denken, wenn Sie Kälte verwenden:

- ❖ Wenden Sie Kältebehandlungen jeweils nicht länger als 30 Minuten an.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass Ihre Haut sauber und nicht gerissen ist
- ❖ Wenden Sie niemals direkt das kalte Wasser auf der Haut an. Benutzen Sie immer ein Handtuch oder einen anderen Gegenstand als Barriere.

Mit beidem, der Wärme- und Kältebehandlung, müssen Sie im Anschluss Ihre Haut überprüfen, um sicherzustellen, dass sie immer noch gesund ist. Wenn Sie irgendetwas Lilanes auf Ihrer Haut sehen, das nicht weg geht, oder Röte, die sich nicht verringert, müssen Sie womöglich mit Ihrem Arzt über eine mögliche Verletzung reden.

Massieren Sie Ihre Steifheit und Schmerzen weg



Den meisten Menschen muss es nicht zweimal gesagt werden, eine Massage zu bekommen, wenn Sie also darüber nachgedacht haben wegen Ihrem Arthritis Schmerz, ist nun eine gute Zeit sich auf den Tisch des Masseurs zu legen.

Massagen beinhaltet die Manipulation der Muskeln und des Bindegewebes des Körpers. Mit direktem Druck und der Bewegungen dieser Flächen, kann der Körper des Patienten entspannen und es kann der Schmerz gelindert werden.

Heute gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Arten von Massagen, von denen Sie wählen können:

❖ Akupressur und Shiatsu

Genau wie bei der Akkupunktur, verwendet diese Massageartige Anwendung Fingerdruck, um bestimmte Bereiche Ihres Körpers zu stimulieren, um den Energiefluss zu verbessern und damit den Schmerz zu lindern.

❖ Tiefengewebe Massage

Mit dem Graben in die Muskeln des Körpers, wird eine Tiefengewebe Massage Ihre Körper helfen, Spannungen abzubauen. Aber beachten Sie, dass dies eine sehr intensive Massage ist, die oftmals am Anfang für den Patienten schmerzhaft ist.

❖ Reflexzonenmassage

Mit einfachem Reiben von bestimmten Körperteilen wird es angenommen, dass der praktizierende Arzt andere Teile des Körpers beeinflussen kann, und damit den Schmerz und die Beschwerden eliminieren kann. Dies ist die sanfteste Art der Massage, was gut für diejenigen ist, die neu oder etwas empfindlicher sind.

❖ Schwedische Massage

Während Sie es nicht unter seinem Namen kennen, ist die Schwedische Massage die meist genutzte Methode des Massierens, die lange Streiche auf der Haut verwendet, um den Schmerz und die Spannung zu reduzieren.

Sie finden wahrscheinlich andere Arten von Massagen in Ihrer Umgebung, also seien Sie sich sicher, dass Sie verstehen, was dies zur Folge hat, bevor Sie einen Termin ausmachen.

Massagen können als eine sofortige Linderungstechnik angewendet werden, wenn Sie über die Fähigkeit verfügen, bei Schmerzen zu einem Massage Therapeuten zu gehen. Oder Sie können Ihrem Partner, einem Freund oder einem Familienmitglied beibringen, bestimmte Teile Ihres Körpers zu massieren. Aber die meisten Arthritis Leidenden finden, dass regelmäßige Massagen von einem zugelassenem Massage Therapeuten die meiste Linderung bietet. Wöchentliche Massagen scheinen nicht nur die Muskeln und Gelenke zu lösen, sondern können auch die Beweglichkeit und den Bewegungsumfang verbessern.

Entspannungsmethoden, um ihren Körper und Geist zu beruhigen



Ein steifer Körper ist oft ein Anzeichen von einem „steifen“ Geist, was schwer ist. Wenn wir belastende Gedanken und Ideen haben können wir oftmals diesen Stress auf unseren Körper übertragen in Form von Muskelverspannung – dies ist nicht gut für diejenigen, die Probleme mit Arthritis haben. Um der Angst des Geistes und der Spannung des Körpers zu entspannen zu helfen, kann es hilfreich sein, einige Entspannungstechniken für sofortige Linderung zu wissen

Tiefe Bauchatmung

Die meisten von uns atmen flach unter Stress. Natürlich bemerken wir das nicht, aber es betrifft die Art und Weise, wie unser Körper entspannen oder nicht entspannen kann. Wenn wir flache Atemzüge machen, bekommen wir nicht genügend Sauerstoff in unsere Körper und in unseren Blutkreislauf.

Dies hindert die Möglichkeit unseres Körpers Spannung zu entlassen. Um wieder zu lernen, wie man tief atmet, sind hier die Schritte, die Sie machen müssen:

Sitzen Sie in einer komfortablen Position, mit Ihrem Rücken grade und Ihrem Kinn hoch.

- ❖ Nehmen Sie eine Hand und legen Sie diese auf Ihre Brust.
- ❖ Nehmen Sie die andere Hand und legen Sie diese auf Ihren Bauch.
- ❖ Versuchen Sie Atemzüge zu machen, die es der Hand auf Ihrem Bauch erlaubt anzusteigen und zu fallen. Es könnte sich etwas komisch anfühlen, Ihren Bauch rein und raus zu strecken, aber es wird mit der Zeit einfacher.
- ❖ Fahren Sie mit dieser Bewegung fort, bis Sie ganz natürlich wirkt.

Sie können diese Methode der Tiefenatmung egal wo Sie sind ausüben und egal was Sie tun. Mit der Zeit werden Sie immer so tief atmen, um Ihren Körper so leicht und beweglich wie möglich zu halten.

Tagträumen

Manchmal ist Entspannung so einfach, wie das Erinnern an eine Zeit, in der Sie weniger Spannungen fühlten. Tagträumen ist ein einfacher Weg für Sie, Ihr Inneres Ich an einen Moment zu erinnern, wo Sie keinen Schmerz empfunden haben. Schließen Sie einfach Ihre Augen und denken über einen schönen Ort nach, den Sie im Urlaub besucht haben. Versuchen Sie über mit allen Sinne nachzudenken und was diese gefunden haben, als Sie da waren. Machen Sie Dinge, die Sie früher gemacht haben. Oder wenn Sie keine schönen Urlaubsorte in Ihren Erinnerungen haben, fangen Sie an, an ein tropisches Paradies nach Ihren eigenen Vorstellungen zu denken. Der Schlüssel von Tagträumen ist, einfach von den Sorgen und der Welt loszulassen und an eine unbeschwerte Umgebung zu denken.

Andere mögliche Tagträume enthalten:

- ❖ Eine aufregende Sportaktivität
- ❖ Eine eigene Fernsehsendung zu bekommen
- ❖ Reich zu werden

Für die Wohltat Ihrer Arthritis Schmerzen, sind Sie es sich selbst schuldig etwas Tag zu träumen.

Medidation

Meditation scheint eine schlechte Reputation bekommen zu haben, als etwas, das für ausgefallene New-Age Leute war. Aber während die New Age Kultwelle Meditation bekannt gemacht hat, ist es wirklich eine Methode, die seit Jahrhunderten vorhanden ist. Wie beim Tagträumen, bringen Sie Ihren Geist an einen Platz, an dem es keinen Schmerz und Steifheit gibt. Und während Sie dies machen, können Sie Ihrem geist beibringen, immer so ruhig und still zu sein.

Hier ist ein einfacher Weg zu meditieren:

- ❖ Finden Sie einen komfortablen Sitzplatz (hinlegen führt oft zu einem Nickerchen).
- ❖ Schließen Sie Ihre Augen und denken über Ihre Atmung nach.

- ❖ Zählen Sie einfach Ihre Einatmung und dann ihre Ausatmung. Atmen Sie ein Eins. Atmen Sie aus Zwei. Fahren Sie fort so für sich zu zählen.

Alles was Sie machen, ist sich auf Ihre Atemzüge zu konzentrieren, ein und aus. Wenn ein anderer Gedanke aufkommt, akzeptieren Sie, dass es ihn gibt und versuchen Sie ihn loszulassen, um Ihren Geist wieder zu leeren. Nur 10 Minuten am Tag zeigen, dass nicht nur Arthritis Leidende den Schmerz reduzieren, sondern Meditation hilft auch das Immunsystem zu stärken und Angstzustände zu vermindern. Das Auswählen, ein wenig entspannter zu werden wird Ihnen und Ihrem Körper helfen. Sie können wählen, ob Sie alle dieser Techniken ausprobieren oder nur einige davon – schließlich ist Etwas besser als Garnichts.

Finden Sie Ihren inneren Optimisten

Die Idee, dass Sie einfach Ihre Einstellung ändern müssen ist wahrscheinlich nicht das Erste woran Sie denken, wenn Ihre Gelenke anfangen zu schmerzen. Schließlich ist Arthritis schmerzhaft, sehr schmerzhaft, und was können Sie noch tun, außer sich darüber zu beschweren?

Jedoch mit jedem Mal, das Sie sich beschweren, könne sie einige Dinge für Ihren Körper machen:

- ❖ Die Spannung vergrößern
- ❖ Den Blutdruck und den Herzschlag vergrößern
- ❖ Mehr Schmerz empfinden
- ❖ Nicht die natürlichen Schmerzmittel, die Ihre Körper macht, wenn Sie glücklich und entspannt sind, genießen

Ja, eine optimistische Einstellung KANN Ihren Arthritis Schmerz helfen.

Hier sind einige Tipps, die Sie selbst in einen Optimisten verwandeln oder jemanden, der nur auf die Sonnenseite der Dinge schaut:

- ❖ Denke Sie über die guten Sachen von jedem Tag nach
Nehme Sie sich entweder am Morgen oder am Abend etwas Zeit, um über die guten Dinge, die geschehen sind oder geschehen werden, nachzudenken. Dies wird Ihnen helfen zu sehen, dass Ihr Leben mit positiven Dingen gefüllt ist und nicht mit negativen.

❖ Versuchen Sie die positiven Elemente für alles zu finden

Wann auch immer Sie draußen in der Welt sind, versuchen Sie die positiven Seiten in allem zu sehen. Zum Beispiel, wenn eine Person Sie im Verkehr abschneidet, ändern Sie Ihre Meinung und denken Sie daran, wie glücklich Sie sein können, dass Sie in dieser Situation sicher waren und denken Sie daran, dass diese Person irgendwo sein muss, da sie nicht auf Sie geachtet hat.

❖ Lächeln Sie mehr

Nur die Geste des Lächelns kann helfen Ihre Laune zu bessern und Ihre Einstellung aufzufrischen. Versuchen Sie mehr zu lächeln, um Ihrem Geist zu helfen aufzusteigen, egal wie viel Schmerz Sie empfinden.

❖ Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie machen können

Es ist viel zu leicht für alle von uns, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die wir nicht machen können. Stattdessen machen Sie eine Liste der Dinge, die Sie machen können. Sie werden verwundert sein, wie lang diese Liste werden kann.

❖ Denken Sie an die Zukunft

Für viel von uns ist das Konzentrieren auf die Zukunft und was passieren könnte ein Knackpunkt, der im Weg des Optimismus steht. Denken Sie an die Zukunft, als etwas das nicht nur aus positiven Ereignissen und Geschehen besteht, sondern auch als etwas, das wir positiv und produktive machen können mit den Handlungen, die wir heute machen.

❖ Verstehen Sie, dass schlechte Tage vorüber gehen

Wenn die Dinge hart werden, erinnern Sie sich selbst daran, dass ein schlechter Moment vorüber gehen wird. Das funktioniert immer.

❖ Versuchen Sie einige Bekräftigungen

Versuchen Sie eine positive Aussage zu lesen, die Sie immer und immer wieder lesen können, wenn Sie Schmerzen haben. Dies wird helfen, Ihre Gedanken auf positive umzulenken und womöglich werden diese Bekräftigungen Ihr Mantra bekommen, das Sie überall mit sich herumtragen werden. Einige, die Sie verwenden können beinhalten: I bin stark und gesund. Ich bin frei von Schmerzen. Mein Körper fühlt sich gut an. Ich bin stark und entspannt.

❖ Umgeben Sie sich mit positiven Leuten

Wenn Sie sich mit positiven Menschen umgeben haben Sie nicht nur Menschen, die Sie unterstützen, sondern Sie werden auch merken, dass es viel einfacher ist, Ihre Stimmung aufrecht zu halten. Wenn Sie ständig von negativen Menschen umgeben sind, dann kann es sich wie einen schweren Kampf anfühlen Ihren Optimismus zu behalten.

Der Schlüssel ein Optimist zu sein ist, anzuerkennen, dass es immer einen anderen Weg gibt, die Dinge in Ihrem Leben zu betrachten. Ob Sie einen negativen Gedankengang oder einen schlechten Schmerztage haben, Sie können die Art und Weise ändern in der Sie denken und wie Sie auf die Situation reagieren. Anfangs kann es nach viel Arbeit aussehen, aber mit all den Gewohnheiten, braucht es nur etwas Zeit, um ein Optimist zu werden, der Sie sein wollen.

Bringen Sie sich selbst zur Ablenkung

Wenn Sie Arthritis Schmerz, gibt es eine Anzahl von verschiedenen Sachen, die Sie tun können, um genau diesen Schmerz zu lindern. Aber eine der effektivsten Methoden der Schmerzlinderung ist sich einfach abzulenken. Der Geist ist ein mächtiges Heilungswerkzeug, eines, was viele von uns vergessen zu benutzen, wenn unsere Körper steif sind und unsere Gelenke schmerzen. Der Moment, in den Sie anfangen Schmerz zu fühlen, ist der, an dem das Gehirn sich darauf fokussiert. Ihre Aufmerksamkeit wird auf den Teil des Körpers gelenkt und Sie beginnen alle anderen Dinge in Ihrem Leben zu vergessen – es ist kein Wunder, dass der Schmerz so schlimm wird.

Aber während das Gehirn über konzentriert auf den Schmerz wird, kann es genauso einfach darauf umgelenkt werden nicht über den Schmerz nachzudenken. Hier erfahren Sie wie.

❖ Gucken Sie etwas

Einer der einfachsten Wege sich selbst abzulenken ist Ihren Fokus auf etwas anderes zu lenken. Sie können eine DVD in Ihren DVD Player werfen oder anfangen Ihre Lieblingsfernsehsendungen zu gucken. Wenn Sie dies machen, können Sie sich auf die Charaktere und deren Leben fokussieren anstatt auf Ihr eigenes. Wenn Sie regelmäßige Runden an Schmerz am Tag haben, zu mehr oder wenig gleichzeitigen Uhrzeiten, können Sie ein tägliches Programm auswählen, das Sie gucken, um ein Ritual zu erschaffen, das das Schmerzempfinden verhindert.

❖ Machen Sie etwas

Wenn der Schmerz einsetzt, machen Sie einfach etwas anderes. Dies kann alles von Knüpfen bis hin zu Gartenarbeit, spazieren oder Shoppen beinhalten. Finden Sie etwas anderes, das Ihre Zeit beansprucht und Ihre Aufmerksamkeit in irgendeiner Weise von Schmerz ablenken wird. Es kommt nicht darauf an, was Sie auswählen, solange Sie sofort auf den Schmerz reagieren und etwas anders finden, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit fokussieren können.

❖ Rufen Sie jemanden an

Ein leichter Weg, um sich selbst abzulenken ist jemanden anzurufen und anfangen zu reden. Natürlich müssen Sie versuchen in dieser Konversation vermeiden, über Ihren Schmerz zu reden, da dies die Chance erhöht, dass Sie sich schlechter fühlen werden. Reden Sie mit Ihren Geschwistern, Elternteil oder einem Kind, um zu erfahren, was diese grade machen und fangen Sie an Ihren Körper und den Schmerz zu entspannen.

❖ Gedankenstopp

Eine traditionelle psychologische Technik ist der Gedankenstopp. Dieser kann in einer Anzahl von Wegen ausgeübt werden. Sie können zum Beispiel einfach jedes Mal NEIN zu sich sagen, wenn Sie einen Gedanken über Schmerzen haben. Dies wird anfangen Ihrem Gehirn beizubringen, dass es nicht mehr so oft an Schmerz denken wird. Ein anderer Weg diese Methode auszuüben ist ein Gummiband an Ihrem Handgelenk zu schnipsen, jedes Mal wenn Sie anfangen an Schmerzen zu denken. So stoppen Sie Ihre Gedanken sofort und können Ihre Gedanken ändern.

❖ Umleitung des Denkens

Anstatt an Ihren Schmerz zu denken, sollten Sie über die Stellen an Ihrem Körper nachdenken, die nicht schmerzen. So konzentrieren Sie sich immer auf das was gut an Ihrem Körper ist, anstelle der schlechten Dinge. Während dies Übung braucht, ist es einfach wie die Umstellung Ihres Gedankengangs, um ein Optimist zu sein. Mit der Zeit wird das Umleiten Ihres Denkens zu einer Gewohnheit.

❖ Bringen Sie positive Wörter in Ihren Geist

Versuchen Sie über positive Wörter und Ideen nachzudenken, wenn der Schmerz beginnt. Dies können Dinge sein wie: fluffige Katzen, Lächeln, spielende Kinder usw. Je mehr Sie über diese Dinge nachdenken, die Sie gut fühlen lassen, desto leichter ist es, die Dinge zu vermeiden, die Sie schlecht fühlen lassen. Sich selbst abzulenken ist einer der besten Wege den Schmerz zu handhaben ohne die Probleme von Nebenwirkungen zu haben und einen Arzt zu brauchen, der Ihnen hilft, Ihre Schritte der Behandlung plant. Mit der Zeit und der Übung können Sie lernen, die Weise, wie Sie denken, leicht zu ändern und Schmerzgedanken ganz verhindern. Diese Methode ist gleich dieser, die in schrecklichen Unfällen sind, aber trotzdem die Möglichkeit haben, anderen zu helfen, obwohl sie selbst Schmerzen haben. Mit dem Beibringen des Gehirns an etwas anderes zu denken, können Sie Ihren eigenen Schmerz überkommen oder zumindest die Schwere Ihrer Arthritis Symptome.

❖ Bewegen Sie sich

Obwohl es widersprüchlich scheint sich zu bewegen, wenn Sie Schmerzen haben, ist dies einer der besten Wege Ihren Körper vom Schmerz zu befreien. Wenn Sie versuchen still zu bleiben während einer Periode von Arthritis Schmer, kann Ihr Körper ein paar physikalische Änderungen annehmen, die die Erfahrung des Schmerzes beeinflussen können.

❖ Ihr Blut zirkuliert nicht so gut

Ihr Blut muss zirkulieren, um die Wärme in die verschiedenen Körperteile zu bringen, die Sie frei bewegen möchten. Wenn Ihr Blut sich nicht bewegt, kann es Ihnen kalt sein und sogar steifer als sonst sein.

❖ Ihr Muskeln versteifen

Wenn Sie wählen still zu verweilen, während es Ihnen schmerzt, werden Sie festzustellen, dass Sie sich nicht so gut bewegen können, wie vorher. Ihre Muskeln verengen sich und Sie können Schmerzen in einer schärferen Weise spüren als in der Vergangenheit.

❖ Ihre Muskeln werden schwächer

Wenn Sie es zur Gewohnheit machen rumzusitzen, wenn Sie unter Arthritis Schmerzen leiden, werden Sie anfangen Muskelmasse zu verlieren. Dies wird sogar zur mehr Muskelschwäche führen, was dann den Kreislauf des Schmerzes, Schwäche und Steifheit aufrechterhält. Sie müssen stark bleiben, um Ihren Körper gut zu unterstützen.

❖ Sie sind nicht abgelenkt

Wenn Sie einfach herumsitzen, versuchen sich nicht zu bewegen, werden Sie anfangen sich auf den Schmerz zu konzentrieren und wie es Ihr Leben negativ beeinflusst. Mit dem Bewegen werden Sie es sich erlauben, abgelenkt vom Schmerz zu sein während Sie auch in Bewegung bleiben, was seine eigenen positiven Vorteile hat. Egal welche Art von Arthritis Schmerz Sie haben, es gibt Übungen, die Sie machen können, um einen gesünderen Körper und eine gesündere Erfahrung des Schmerzes zu erschaffen.

Einige der beliebtesten Übungen unter Arthritis Leidenden umfassen:

- ❖ Wasseraerobic und Schwimmen
- ❖ Spazieren gehen
- ❖ Fahrrad fahren
- ❖ Yoga und Tai Chi
- ❖ Krafttrainig

Wasseraerobic und Schwimmen sind einige der besten Übungen für Arthritis Leidende, weil Sie sich nicht nur im warmen, entspannten Wasser bewegen werden, sondern die Bewegungen auch flüssig und kontrolliert sind, was es Ihnen erlaubt, sich nach Ihrem eigenem Tempo zu bewegen. Das Wasser hilft den Wirkung auf Ihre Gelenke zu reduzieren,

zugleich diese auch kräftigt und Ihre gesamte Beweglichkeit erhöht. Spazieren gehen, wenn Ihr Gleichgewicht nicht beschädigt ist, ist eine weitere Art fit zu bleiben, wenn Sie mit Arthritis Schmerzen kämpfen. Wie beim Schwimmen, hilft dies Ihren größeren Gelenken in der Hüfte und den Knien und Gehen ist überall leicht zu machen. Sie können einfach etwas Zeit im örtlichen Supermarkt verbringen, indem Sie herumgehen oder vielleicht ins örtliche Einkaufszentrum, um durch die Geschäfte zu gehen und sich zu bewegen. Fahrrad fahren ist eine geringe Einwirkungsart, um mehr Training in Ihr Leben zu bringen. Das Konzentrieren auf Ihre Gelenke anstatt auf dem Boden und ab zu springen, kann helfen Ihre Flexibilität und Kraft zu verbessern, sogar, wenn Sie ein feststehendes Fahrrad nehmen und nicht auf der offenen Straße fahren. Tai Chi und Yoga sind andere entspannende Wege, um etwas mehr Aktivität zu bekommen und zugleich dabei helfen, Ihren Arthritis Schmerz zu verbessern. Wenn Sie Ihren Körper langsam in bestimmte Positionen bewegen, können Sie Ihren Gelenken erlauben, Spannung zu entlassen, genau wie Sie sich selbst helfen, besser ausgeglichen und koordiniert zu sein, während Sie durch den Rest des Tages schreiten.

Im Idealfall machen Sie auch eine Art von Krafttrainingsübungen. Dies wird helfen Ihre Muskeln zu stärken und lässt fester und robuster fühlen, wenn Sie alltägliche Aufgaben erfüllen. Je stärker Ihre Muskeln sind, desto leichter können Sie Ihre schwachen Muskeln unterstützen, um den Schmerz und die Steifheit zu kompensieren. Ihr Körper ist gemacht, um aktiv zu sein, sogar wenn er Schmerzen hat. Wenn Sie natürlich stechende Schmerzen beim Bewegen haben, sollten Sie Ihre Aktivität beenden und mit einem Arzt sprechen. Wenn es Ihnen nicht möglich war über eine bestimmte Zeit zu trainieren, ist es Zeit dies mit einem Arzt abzusprechen, um zu sehen welche Art von Training er empfiehlt.

Heiße Bäder für lange Nächte



Da Sie schon wissen, dass Wärme ein guter Weg ist, um Ihren Arthritis Schmerz zu lindern, sind besonders heiße Bäder ein starker Weg, um Ihren Körper zu entspannen und Gelenke zu öffnen. Es gibt eine Anzahl an Wegen, mit denen Sie Ihre Badezeit nutzen können, um Ihren Schmerzen zu helfen. Hier sind ein paar „Rezepte“, um Ihnen beim Starten zu helfen.

❖ Epsom Salzbad

Verwenden Sie Epsom Salz, das Sie in fast jedem Drogeriemarkt oder Apotheke finden können, und nehmen eine Tasse Salz und streuen Sie es in eine heiße Badewanne. Erlauben Sie dem Salz die Badewanne zu durchziehen, bevor Sie einsteigen und anfangen einzuweichen.

❖ Meersalzbad

Verwenden Sie eine Tasse von organischem Meersalz und folgen Sie denselben Anweisungen wie bei Epsom Salz. Meersalz wird oftmals von manchen Patienten besser angenommen, da es ausgeglichener mit dem natürlichen pH Wert des menschlichen Körpers ist.

❖ Lavendelbad

Aromatherapie ist auch als eine großartige Art bekannt, um die Spannung des Körpers zu lösen. Die Verwendung von 5 bis 6 Tropfen von ätherischem Lavendelöl kann einen leichten

und angenehmen Geruch in die Badewanne bringen, während es Ihre Sinne mit Ruhe und Gelassenheit füllt. Sie können auch andere ätherische Öle in das Salzbad geben, um einen möglichst großen Vorteil zu erlangen.

❖ Kamillenbad



Genau wie Kamillentee Ihren Magen und Ihre Nerven beruhigen kann, kann dieser Tee auch Ihren Körper beruhigen. Legen Sie ein paar Kamillentebeutel in das heiße Bad mit Ihnen, lassen Sie die Beutel ein paar Minuten ziehen, und entfernen Sie diese, bevor Sie in die Wanne gehen. Dies wird Ihnen helfen, Spannung der Muskeln zu lösen, während es Sie auch ruhig werden lässt.

Das Bad ist auch eine gute Zeit, um etwas mehr Ablenkung von Ihrem Schmerz mit Musik zu üben. Musik ist seit Jahrhunderten vorhanden, um die Stimmung der Zuhörer zu ändern. Während einige Menschen es mögen laute Musik zum Aufstehen zu hören, ist seichte Musik genauso effektiv, wenn Sie Ihren Körper beruhigen möchten. Aber dies ist auch Geschmackssache. Vielleicht finden Sie ja, dass seichte, beruhigende New Age Musik während Sie badet ein klasse Weg ist, all Ihre Sinne zur gleichen Zeit zu beeinflussen. Wenn Sie ein heißes Bad nehmen, stellen Sie sicher, dass Sie nur 30 Minuten oder weniger im der Wanne bleiben, da die Hitze anfängt zu verschwinden, was Sie kälter werden lassen kann, als Sie reingegangen sind. Und dann können Ihre Muskeln sich wieder verengen, bei dem Versuch warm zu werden. Wenn Sie auch Medikamente nehmen, klären Sie mit einem Arzt längere Badesitzungen ab, bevor Sie längere Zeit in der Wanne sitzen. Einige Medikamente (wie die für hohen Blutdruck) können Sie schwindlig fühlen lassen, wenn Sie mit den heißen Temperaturen der Badewanne gemischt werden. Zu der Temperatur, die Ihre Badewanne haben sollte – so heiß wie Sie es ertragen können, aber niemals so hoch, dass Ihre Haut verbrennt oder Ihnen Schmerzen verursacht

Andere Wege, das Beste aus Ihrer Badezeit zu machen:

❖ Benutzen Sie ein Badekissen

Wenn Sie Ihren Nacken mit einem zusammengerollten Handtuch unter Ihrem Nacken oder einem extra Badekissen unterstützen, schützen Sie Ihre Schultern vor dem Verengen, wenn Sie die Badewanne verlassen.

❖ Kerzen anzünden

Wenn Sie Aromatherapiekerzen haben, wie Lavendel oder Vanille, zünden Sie diese um die Badewanne herum an und schalten das Licht im Badezimmer aus, was Sie in eine andere Welt von friedlicher Glückseligkeit eintauchen lässt.

❖ Visualisieren Sie, wie Ihr Schmerz aus dem Körper weicht

Wenn Sie in der Badewanne sind, schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor, wie der Schmerz aus Ihrem Körper in das Wasser weicht. Wenn die Badewanne abläuft, denken Sie daran, wie der Schmerz aus Ihrem Leben und in den Abfluss geht. Regelmäßige heiße Bäder können Ihnen, wenn Sie Schmerzen haben, helfen, aber sie können auch für die Schmerzvorbeugung überhaupt angewendet werden. Wenn Sie Ihren Geist und Körper entspannt halten, werden Sie viele weitere schmerzfreie Tage am Horizont erblicken.

Die schriftliche Medizin

Manchmal ist der beste Weg, um Schmerzen zu lindern nicht die Dinge, die wir tun, sondern die Dinge, die wir nicht tun. Oft genug gehen Menschen, die an Arthritis leiden, dem Gespräch darüber aus dem Weg, da Sie für die anderen keine Belastung darstellen möchten. Da dies bis zu einem gewissen Grad nachvollziehbar ist, scheint es, dass das Zurückhalten Ihrer Gefühle auch schädlich für ihren Körper ist. Es ist bewiesen, dass diejenigen, die eher Ihre Gefühle und Wut zurückhalten, auch eher Probleme mit Ihrem Herzen und chronischen Schmerzen haben. Also ist es keine Annahme zu glauben, dass diejenigen, die an Arthritis leiden, auch in diese Studien passen. Einer der besten Wege, um etwas des Drucks zu lösen und etwas der Angst, die Sie über den Schmerz fühlen, ist auf täglicher Basis darüber zu schreiben. Fangen Sie damit an, ein Tagebuch zu finden, das angenehm für Sie zum Schreiben ist, und machen dann eine tägliche Übung, in der Sie schreiben, wie Sie sich fühlen, was Sie darüber machen und schreiben alles nieder, was Ihnen in den Sinn kommt. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Gefühle auszudrücken, die Sie möglicherweise innehalten, während Sie Ihrem Gehirn erlauben, auf dem Papier die Dinge zu verarbeiten.

Hier sind einige Ideen, damit Sie Ihr Schreiben beginnen können:

❖ Wie denke ich über meinen Schmerz?

Wenn Sie anfangen Ihren Schmerz so zu betrachten, als wäre er eine Person, können Sie es eventuell einfach finden Ihre Gefühle logisch zu betrachten und die Wege, mit denen Sie mit diesen Gefühlen umgehen. Einige Menschen finden es hilfreich, Ihrem Schmerz Namen zu geben (zum Beispiel Bill) und reden dann über ‚Bill‘, als ob der Schmerz jemand ist, den Sie nicht gerne um sich herum haben. Dies hilft Ihre Spannung um den Schmerz herum zu lösen, ohne es in Ihren Muskeln und Ihrem Bauch zu halten.

❖ Was ist gut an diesem Tag?

Um positive Gefühle an Ihrem Tag zu schaffen, fangen Sie an nach all den Dingen zu suchen, über die Sie glücklich sind am Tag. Sie können dies entweder am Ende des Tages machen oder am Anfang des Tages, um Selbstsicherheit und Selbstachtung aufzubessern. Bei dem ständigen Suchen, was gut an jedem Tag ist, werden Sie mehr und mehr positive Dinge finden, auf die Sie sich konzentrieren können.

❖ Was sind meine Frustrationen?

Wenn Sie Schmerzen haben, finden Sie manche Sachen vielleicht frustrierend. Haben Sie keine Angst über diese zu schreiben und warum diese Sie so sehr frustrieren. Manchmal hilft einfach das Schreiben über die Dinge, um sich besser zu fühlen und es kann Ihnen helfen zu verstehen, warum Sie sich schmerzhaft und mies fühlen.

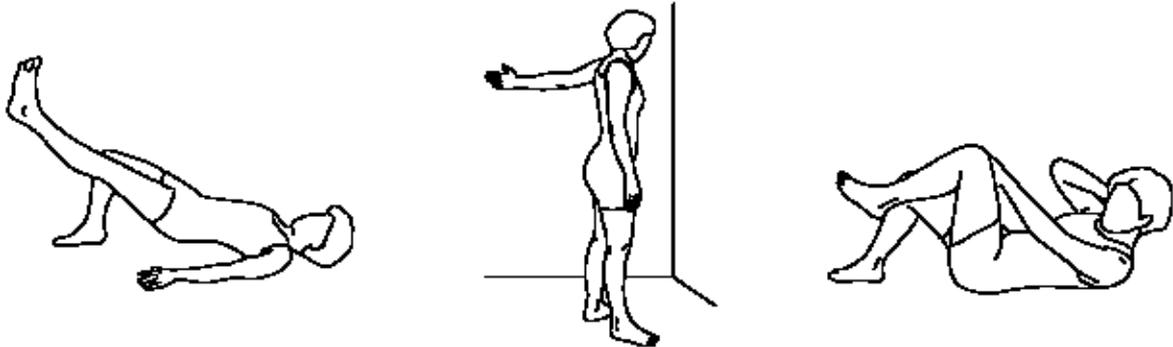
❖ Welche Probleme muss ich lösen?

Ein Weg, um anzufangen sich mehr in Kontrolle des Schmerzes und seiner Auswirkung zu fühlen, ist über die Probleme zu schreiben, die Sie wegen Ihrer Arthritis haben. Mit dem Niederschreiben dieser können Sie Wege finden, dieses Problem auf eine aktive Art und Weise zu lösen. In vielen Fällen haben Sie nicht einmal an das Lösen der Probleme gedacht, bis Sie diese niedergeschrieben haben.

❖ Wie ist meine emotionale Gesundheit grade?

Da Schmerz sich vergrößern kann, wenn Sie sich gestresst, einsam oder wütend fühlen, kann ein Tagebuch hilfreich bei der Schmerzführung sein, in dem Sie über Ihre emotionale Gesundheit schreiben. Mit der Feststellung, dass Sie aufgebracht sind, können Sie anfangen an zuerst Ihren emotionalen Problemen zu arbeiten, um zu sehen, ob Ihr Schmerz nachlässt oder umgänglicher als Resultat wird. Beachten Sie auch, dass Ihre Niederschrift IHRE Niederschrift ist. Kein andere hat es zu lesen, so dass es keinen Grund gibt, was Sie sagen zu zensieren, warum Sie es sagen usw. Alles was Sie tun müssen, ist auf einer regelmäßigen Basis zu schreiben, um Resultate sehen zu können.

Dehnen Sie den Schmerz weg



Die umgebenden Muskeln der engen und schmerzenden Gelenke Ihres Körpers sind oft mehr verspannt als Sie es zuerst annehmen. Mit der Zeit können Sie sich daran gewöhnen, dass Ihre Muskeln verkrampft sind, so sehr, dass die Steifheit Ihres Körpers etwas wird, das Sie erwarten, etwas, über das Sie sich nicht allzu viel Sorgen machen. Aber, wenn Sie Arthritis Schmerzen haben, ist diese Anspannung und Steifheit das Letzte, was Sie gerade brauchen. Sie müssen die Dinge etwas lösen, mit der Zeit, die Sie sich nehmen, um sich zu dehnen. Dehnen ist etwas, was jeder machen kann an jedem Ort, zu jeder Zeit und je mehr Sie es machen, desto mehr Vorteile werden Sie merken.

Dehnen wird:

- ❖ Ihre Beweglichkeit vergrößern
- ❖ Ihr Gleichgewicht verbessern
- ❖ Steifheit und Anspannung lindern
- ❖ helfen, Schmerzen von Arthritis vorzubeugen

Unsere Körper sind gestaltet, um sich zu bewegen und leicht zu bewegen, aber wenn wir viel sitzen, verengen sich die Muskeln, weil Sie nicht benutzt werden. Zusätzlich zum Sport, muss das Dehnen ein Teil Ihrer täglichen Routine werden. Dehnen muss auch keine lange Routinearbeit werden, um Ihnen die Resultate zu bringen, die Sie brauchen. Sie können nur ein paar Minuten am Tag für das Dehnen nutzen, um Ihre Gelenke und Bänder gelenkig und geschmeidig zu halten.

Hier sind einige der einfachsten Dehnübungen, die Sie machen können:

- ❖ Handgelenkdehnungen

Sie können sitzen oder stehen für diese Dehnung. Nehmen Sie ein Hand und legen Sie diese vor Ihren Körper als ob Sie eine ‚Stopp‘ Geste machen würden. Nehmen Sie die andere Hand

und ziehen Sie die Finger der ausgestreckten Hand langsam zurück, um ein Ziehen an der Unterseite des Armes und des Handgelenks zu fühlen. Wechseln Sie die Seiten.

❖ Schulterkriese

Um Ihrer Schulter und Ihrem Nacken zu helfen sich zu lösen, legen Sie Ihren Arm an die Seite und bewegen langsam Ihre Schultern (nicht die Arme bewegen) in kleinen Kries Mustern umher. Machen Sie dies ein paar Mal und dann kehren Sie die Richtung der Kreise um.

❖ Rückseite der Arme

Nehmen Sie einen Arm und ziehen Sie diesen über Ihren Körper, so dass das Handgelenk die gegenüberliegende Schulter trifft. Drücken Sie leicht den Ellenbogen des Arms der über den Körper liegt, um eine Dehnung in der Rückseite dieses Armes zu fühlen. Wechseln Sie die Seiten.

❖ Brustdehnung

Nehmen Sie Ihre Arme und fassen Sie hinter sich, um zu versuchen Ihre Hände am Kreuz zu halten. Mit den Händen versperrt und den Fingern verflochten, heben Sie langsam Ihre Arme, um Ihre Schultern und Ihre Brust dehnen zu merken. Versuchen Sie nicht zu sehr anzuheben, nur genug, um zu dehnen. Dann senken Sie Ihre Arme langsam nach unten.

❖ Bauchdehnung

Legen Sie sich auf Ihren Bauch, wenn möglich und legen Sie Ihre Arme an Ihre Seiten, Handflächen auf dem Boden an Ihren Ohren. Drücken Sie sich langsam über Ihre Handflächen auf bis Sie anfangen eine Dehnung in den Bauchmuskeln zu merken, bewegen Sie sich langsam runter. Wiederholen Sie dies ein paar Mal, indem Sie Ihr Bewegungen kontrollieren, während Sie diese so langsam wie möglich machen

❖ Taillendehnung

Wenn Sie stehen, drehen Sie Ihre Taille von Seite zu Seite, um die Seiten Ihres Bauchs zu dehnen. Machen Sie dies langsam und versuchen Sie, Ihre Hüften nicht zur gleichen Zeit zu bewegen, um die Taille abzugrenzen.

❖ Hüftdehnung

Setzen Sie sich auf den Boden mit Ihren Beinen vor sich. Nehmen Sie ein Bein und biegen Sie es und legen Sie den Fuß an Knien des anderen Beines. Drehen Sie Ihren Körper zu Seite dem gebogenen Bein, so dass der gegenüberliegende Ellbogen an dem gegenüberliegenden Knie ist. Drehen Sie sich langsam zurück und wechseln die Beine.

❖ Kniesehnendehnung

Wenn Sie an einer Wand stehen oder sich an einen stabilen Stuhl festklammern, versuchen Sie den Fuß eines Beines zu nehmen und es auf die Rückseite des gleichen Beines zu ziehen. Halten Sie es so, dann lassen Sie los und wechseln die Beine.

❖ Wadendehnung

Stehen Sie und gucken Sie an eine Wand und behalten Ihre Beine etwa 1 Meter von der Wand selbst entfernt. Platzieren Sie Ihre Hände auf der Wand und lehnen Sie sich langsam an, wobei Sie Ihre Beine grade halten. Drücken Sie sich langsam wieder zurück und wiederholen Sie es.

❖ Knöchelrollen

Im Sitzen rollen Sie langsam Ihre Knöchel, um diese zu dehnen und wechseln ab und an die Richtung.

Diese Dehnübungen müssen nicht alle auf einmal gemacht werden, noch müssen sie jeden Tag gemacht werden. Dehnübungen sind jedoch weitaus effektiver, wenn sie auf einer regelmäßigen Basis durchgeführt werden. Wenn Sie diese Dehnübungen als schmerzhaft empfinden, dann können Sie für ein paar Minuten in einer heißen Dusche stehen, bevor Sie anfangen oder 5 Minuten vorher etwas gehen. So können Sie Ihren Muskeln die Chance geben, sich aufzuwärmen und zu entspannen, bevor Sie diese dehnen. Wie mit jedem Trainingsprogramm, stellen Sie sicher, dies mit Ihrem Arzt abzusprechen bevor Sie diese Bewegungen ausprobieren. Wenn Sie in der Vergangenheit irgendwelche Verletzungen hatten, müssen Sie vielleicht ein anderes Dehnprogramm von Ihrem Arzt oder Therapeuten bekommen. Einige Menschen finden es sehr intuitiv sich zu dehnen, einfach mit der Bewegung Ihrer Körper von einer Position in die Nächste, ziehend an Ihren Muskeln, bis Sie diese entspannt fühlen. Dies kann auch gut funktionieren.

Hier sind die Grundlegenden Regeln für das Dehnen:

- ❖ Dehnen Sie nur, wenn Sie aufgewärmt sind
- ❖ Federn Sie niemals Ihre Dehnungen, lehnen Sie sich einfach in diese und lassen Sie langsam wieder los
- ❖ Versuchen Sie bis zu 30 Sekunden pro Dehnung jedes Mal zu schaffen
- ❖ Versuchen Sie mindesten 2 Wiederholungen pro Seite des Körpers
- ❖ Versuchen Sie sich mindestens jeden zweiten Tag zu Ihrem Vorteil zu dehnen

Wenn eine Dehnung schmerzt oder Sie ein knipsendes Geräusch hören, rufen Sie sofort Ihren Arzt an. Da es schwer ist, sich bei leichtem Dehnen zu verletzen, haben viele Menschen Probleme damit gehabt, ihre Dehnungen zu lange zu machen und sich in diesem Prozess verletzt. Wenn es eine lange Zeit her ist, dass Sie sich das letzte Mal gedehnt haben, kann es hilfreich sein, einen Kurs bei Ihrem Stadtteilzentrum oder Fitness Studio zu besuchen.

Eine Topische Lösung

Wenn Arthritis Schmerz beginnt, wollen Sie es so schnell wie möglich stoppen. Und obwohl Sie bisher ein paar Tipps gelernt haben, kann es nie schaden noch etwas zu haben, worauf Sie vertrauen können – topische Salben und Cremes. Mit der Anwendung von direkter Medizin oder einer beruhigender Substanz auf Ihre schmerzenden Gelenke und Knochen wird es Ihnen möglich sein, sofortige Linderung Ihres Schmerzes zu finden, oder zumindest eine Ablenkung während Sie auch andere Schmerzlinderungstipps ausprobieren.

Es gibt zwei verschiedene Kategorien für topische Arthritis Medikamente:

- ❖ Anästhetika (Schmerzmittel)
- ❖ Gegenreizmittel

Anästhetika sind Medikamente, die Ihre Haut durchdringen, um den Schmerz zu lindern. Sie können Bestandteile wie Aspirin oder Paracetamol enthalten, um die Irritation zu beruhigen. Diese Arten von Salben funktionieren auch gut, um die Entzündung der Gelenke zu reduzieren mit den Salicylaten, die in der Cremes und Salben enthalten sind. Eine Sache, die Sie bedenken müssen, ist wenn Sie diese Arten von Produkten verwenden, dass Sie empfindlich auf die eigentliche Medizin oral einnehmen sind, Sie auch eine Reaktion erleben können, wenn Sie topisch angewendet werden, da diese Bestandteile in Ihren Blutkreislauf gelangen werden. Ein weiterer Punkt ist sich daran zu erinnern, wenn Sie topische Medikamente nehmen, wenn Sie schon Aspirin oder Paracetamol Medikamente oral einnehmen einnehmen, kann das Verwenden der Cremes Sie in den Überdosenbereich in Ihrem Blutkreislauf bringen. Achten Sie darauf, nicht zu viel Creme zu verwenden, wenn Sie bereits Aspirin oder Tylenol Produkte für die Schmerzlinderung eingenommen haben. Es gab seltene Fälle, in denen Menschen von Lebertoxizität gelitten haben oder sie von dieser Art an Überdosis gestorben sind.

Wenn Sie natürlich Medikamente anderer Arten einnehmen, ist es immer eine gute Idee mit Ihrem Arzt zu sprechen oder Ihrem Apotheker, um sicherzustellen, dass Sie keine Wechselwirkungen erfahren werden. Blutverdünner zum Beispiel können auch mit diesen Arten von Cremes entgegenwirken. Die andere potenzielle Art von Salben und Cremes sind Gegenreizmittel. Schon wie der Name sagt, sind dies Behandlungen, die die Haut reizen – aber für einen guten Zweck. Wenn Sie Ihre Haut um den Bereich des Schmerzes irritieren, werden Sie das Gehirn verwirren durch die Sensationen, die es fühlt. Damit werden Sie beginnen weniger Schmerz zu fühlen, da der Körper nicht weiß, welches Erlebnis er

verstärken soll. Insgesamt neigt Ihr Gehirn dazu, sich auf die aktuellste Sensation zu fokussieren, damit funktionieren diese Gegenreizmittel ganz gut.

Einige der bekannteren umfassen:

- ❖ Öl von Wintergrün
- ❖ Eukalyptus
- ❖ Menthol



Diese Bestandteile werden die Haut entweder heiß oder kalt fühlen lassen, abhängig von der Art der Bestandteile und der Länge der Anwendung der Salbe. Zum Beispiel, je länger einige Bestandteile auf Ihrer Haut sind, desto heißer werden sie sich anfühlen, nach einer anfangs kalten Wahrnehmung. Einige Menschen sind jedoch zu empfindlich auf diese Art der Behandlung. Wenn Sie denken, Sie haben bereits empfindliche Haut, dann sollten Sie diese Art der Therapie vermeiden, wenn Sie Probleme haben mit den Sensationen, die Sie fühlen. Es ist das Beste mit diesen Behandlungen, wenig von diesen Produkten am Anfang zu benutzen, bevor Sie mehr in Ihre Haut einreiben. Gucken Sie was etwas der Creme macht, bevor Sie die Behandlung auf eine größere Fläche Ihrer Haut anwenden.

Diese Cremen sind schwer von der Haut zu entfernen, wenn sie einmal angewendet wurden.

Cremen mit topischen Salben sind perfekt für Menschen die:

- ❖ schnelle Schmerzlinderung haben möchten

Da diese Cremes und Salben direkt auf der Haut angewendet werden, werden Sie viel schneller in den Blutkreislauf gebracht und in die Gelenke als eine herkömmlich verschriebene Medizin. In nur Minuten können Sie eine Schmerzlinderung fühlen anstatt auf Ihren Verdauungstrakt zu warten.

- ❖ nicht mögen Pillen zu schlucken

Wenn Sie keine Person sind, die sowieso nicht gerne Pillen nimmt, kann die Anwendung von Cremes helfen, dieselbe Linderung zu erlangen ohne etwas zu schlucken.

- ❖ gezielte Schmerzlinderung haben möchten

Wenn Sie Ihre Behandlung auf einen bestimmten Teil Ihres Körpers konzentrieren möchten, sind Cremes und Salben viel einfacher zu benutzen. Manchmal kann Medizin Ihren gesamten Körper benommen wirken lassen anstatt den Schmerz an einer bestimmten Stelle zu lindern

- ❖ etwas praktisches haben möchten

Da Sie diese Cremes und Salben in Ihrem örtlichen Drogeriemarkt kaufen können, können Sie immer Zugang zu der Linderung haben, die Sie brauchen.

Generell nicht teuer, sind diese Behandlungen genau das, was der Arzt verordnet hat. Genau wie bei jedem anderen Medikament, lassen Sie Ihren Arzt wissen, ob Sie diese Behandlungen anwenden. Den Arzt über den Prozess Ihrer eigenen Therapie zu informieren wird es ihm erlauben, Änderungen und Anpassungen an unsere Behandlungen zu machen, wenn nötig.

Das Anwenden dieser auf der Haut ist einfach, folgen Sie einfach diesen Schritten:

- ❖ Reinigen Sie die Haut.
- ❖ Suchen Sie nach offenen Wunden, Irritationen oder Infektionen. Wenn Ihre Haut nicht gesund ist, ist es keine gute Idee diese Cremes anzuwenden.
- ❖ Verwenden Sie einen kleinen Betrag der Creme und reiben diese direkt auf Ihre Haut.
- ❖ Fahren Sie solange fort, bis die Creme ganz in die Haut eingezogen ist.

Lassen Sie diese solange auf der Haut, wie die Packung vorschreibt und spülen Sie diese ganz ab, bevor Sie mehr auf die betroffene Stelle anwenden.

Fünf neue Wege , um Arthritis Schmerzen zu lindern

Capsaicin



Eine der interessantesten Ergänzungsmittel von dem Arsenal gegen Arthritis Schmerz ist etwas, was Sie vielleicht einmal zu Abend gegessen haben – Capsaicin. Oder es ist bekannt als Pfefferschote. Dieser scharfe Arthritis Helfer funktioniert genauso wie Sie denken – mit dem Erwärmen der Haut und entspannt die Gelenke und Muskeln um die betroffene Fläche. Aber das ist nur ein Teil des Prozesses. Was Capsaicin macht, ist hat der Haut auch zum Desensibilisieren geholfen. In unsere Haut sind Rezeptoren auf Schmerz, die verursachen, dass wir Schmerz fühlen und das Pochen. Aber wenn dieser Rezeptoren desensibilisiert sind, können Sie über Monate schmerzfrei sein. Die Substanz P ist was im Körper mit Schmerz assoziiert wird. Beim Eingreifen oder dezimieren dieser Substanz, empfängt das Gehirn nicht die Nachricht von Schmerz und somit spüren Sie keinen Schmerz. In einer der Studien der Universität von Oxford wurde herausgefunden, dass 4 von 10 Arthritis Patienten in der Lage waren Ihren Schmerz fast zur Hälfte zu reduzieren, nach der Verwendung von Capsaicin Creme über einen Monat. Dies ist ein dramatischer Unterschied und kann auch Arthritis Leidenden sicherlich helfen. Capsaicin wurde sogar empfohlen für diejenigen, die an Neuropathie, Muskelschmerz, Gelenkschmerz, Nervenschmerz und an Gürtelrose leiden, einer schmerzhaften Kondition, die ältere Patienten betrifft. Da Capsaicin von der Pfefferschote abgeleitet wird, gibt es einige Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie es auf Ihrem Körper anwenden. Erstens kann es genau wie die Pfefferschote sehr scharf sein – oft zu scharf für die empfindliche Haut manche Leute. Wenn Sie fühlen, dass Ihre Haut zu

empfindlich ist, nutzen Sie eine sehr kleine Stelle nah Ihrer Hand, um zu sehen wie Ihre Reaktion ist. Genau wie andere topische Salben ist Capsaicin leicht in der örtlichen Apotheke zu finden, was es zum Liebling unter denen macht, die nicht jedes Mal zum Arzt rennen möchten, wenn Sie Schmerzen haben. Um Capsaicin zu benutzen sollten Sie einen kleinen Betrag nehmen und es direkt in Ihre Haut einreiben, wo der Schmerz ansässig ist. Sofort danach sollten Sie die Creme von Ihren Händen waschen, damit Sie dort nicht auch das brennende Gefühl haben. Wenn Sie jedoch diese Creme auf Ihren Händen gegen Schmerzen oder Steifheit anwenden möchten, könne Sie dies machen – entfernen Sie es einfach nach einer halben Stunde, um zu gewährleisten, dass Sie die Creme nicht auf andere Körperteile übertragen. Wenn Sie die Creme ins Auge bekommen, beispielsweise, ist dies sehr schmerzhaft und kann einen nötigen Trip ins Krankenhaus in seltenen Fällen veranlassen. Wie die anderen Arthritis Salben, sollte Capsaicin nur auf saubere und gesunde Haut angewandt werden, die frei von Schnitten oder offenen Wunden ist. Wenn Sie die Creme in solche Arten von Hautöffnungen bekommen, wird dies sehr schmerzhaft, schmerzhafter als der Arthritis Schmerz selbst. Dies besagt, ein Vorteil von Capsaicin ist, dass es keine bekannten Wechselwirkungen hat. Also können Sie andere Schmerzmittel oral einnehmen und immer noch diese Creme verwenden.

Es wird jedoch empfohlen, dass Sie die Anwendung von Capsaicin auf nicht mehr als 4 Mal am Tag begrenzen. Aber anders als bei den vorherigen Sektionen der sofortigen Schmerzlinderung, ist Capsaicin nicht etwas, das in diesen Fällen verwendet wird. Während manche Menschen finden es geht Ihnen nach dem brennenden Gefühl besser, wird eine Langzeit Linderung erst nach bis zu 2 Wochen wahrnehmbar sein. Bleiben Sie jedoch geduldig, und Sie werden die Kraft der Pfefferschote als sehr effektiv im Kampf gegen Ihren Arthritis Schmerz sehen. Rezeptfrei kommt Capsaicin in einer Vielfalt an Stärken, also stellen Sie sicher, dass Sie mit der niedrigsten Dosierung anfangen, bevor Sie eine stärkere Dosierung nehmen. Die Chancen sind gut, dass die niedrige Dosis für Sie genügt.

Arnika



Während Homoötherapie immer noch etwas an Boden gewinnen muss in Bezug auf dem gesamte medizinischem Bereich, scheint Arnika eines der meist respektierten Behandlungen in Bezug auf Arthritis und Muskelschmerz. Egal ob es äußerlich aufgetragen oder oral eingenommen wird, hilft diese europäische Blume das Leiden der betroffenen Patienten zu mindern. Homoötherapie ist die Anwendung von sehr kleinen Mengen von Kräutern, Blumen und anderen Bestandteilen, um die körpereigenen Heilungsreaktion zu stimulieren. Es kann verbunden werden mit der Idee von Impfungen, bei welchem der tote Virus oder die Bakterien in den Körper gespritzt wird, um den Körper dazu zu bewegen die passenden weißen Blutkörperchen zu machen, um die Krankheit zu verhindern. Arnika, diese Blume ist Teil der Sonnenblumen Familie, und die haarigen Blättern geben ihr diesen Namen, abgeleitet von Griechischen für ‚Lamm‘ oder ‚arna‘. Es gibt verschiedenen Arten von Arnika, aber die üblich verwendete ist Arnika Montana. In diesem Präparat ist das chemische Helenalin, welches tatsächlich giftig ist, wenn man es in größeren Mengen zu sich nimmt. Wenn dies jedoch in sehr kleinen Messmengen genommen wird, hilft es die Entzündung der Gelenke zu reduzieren und hilft auch, die Ergussbildung auf der Haut zu verhindern. Es ist auch hart, dass die Wurzeln der Arnika Pflanze Thymol enthalten, was auch hilft Pilzinfektionen vorzubeugen, was etwas damit zu tun haben könnte, die Entzündungsreaktion vorzubeugen. Die Wissenschaft ist noch dabei herauszufinden, wie dieser homöopathische Prozess funktioniert.

Der Hauptgrund der Nützlichkeit von Arnika ist, dass es dabei zu helfen scheint, den Transport des Blutes von einem Teil des Körpers in den betroffenen und kranken Teil des Körpers anzuregen. Dies hilft jede Ansammlung von Flüssigkeiten in den Gelenken und in der Haut aufzulösen, was dem Körper erlaubt, frei von Schmerz zu sein und auch hilft den

natürlichen Heilungsprozess anzuregen. Mit der Hilfe die Blutkapillaren zu erweitern, ist das Bluttransportsystem des Körpers viel effizienter und ein Patient kann seine Gelenke viel einfacher bewegen und seine Gelenke ohne Schmerz und Qualen bewegen. Die wirkliche Einnahme von Arnika ist nicht empfohlen, es sei denn sie wurde von einer bekannten Homöopathischen Firma oder einem Fachmann vorbereitet. Diejenigen, die Arnika einnehmen, können Ihren Magen schwer beunruhigen und sogar innere Blutungen als Resultat haben. Arnika ist leicht in den meisten Apotheken zu finden und es dient als Salbe, die direkt auf der Haut angewandt wird, um die Linderung des Schmerzes und der Schwellung zu fördern. Sie könne diese Salbe auf der Haut so oft wie Sie möchten Anwenden, wenn Sie immer darauf achten vor der nächsten Aufgabe Ihre Hände zu waschen. Sie müssen auch darauf achten, dass Ihre Haut sauber ist vor der Anwendung und dass es keine offenen Wunden oder Risse in der Haut sind, die von dieser Behandlung entzündet werden können. Wenn Sie wählen Arnika oral einzunehmen, können Sie es in kleinen Kügelchen finden, von welchen Sie 3 unter Ihre Zunge legen, bis zu 6 Mal am Tag, oder so wie es vom Hersteller oder dem homöopathischem Fachmann empfohlen wird. Da Arnika nicht mit anderen Medikamenten zu interagieren scheint, wird es empfohlen, dass Sie Ihren Arzt informieren, wenn Sie beginnen einer Arnika Kur jeglicher Art zu machen. Insgesamt ist Arnika sicher und effektiv, während es auch ein angenehmer Weg ist, der Ihrem Körper hilft, sich selbst zu heilen als eine ergänzende Behandlung der traditionellen Medizin.

Sam-e (S Andenoylmethionin)

Es scheint, dass die Anzahl an Ergänzungsmitteln im Internet und im Supermarkt täglich exponentiell steigt. Jedes Mal, wenn an die Nachrichten einschalten, scheint es, dass es eine andere Chemikalie oder Substanz gibt, die wir in unsere Körper aufnehmen sollten – wie SAM-e. Diese Chemikalie ist tatsächlich ein natürlich vorkommendes Präparat, gefunden in einer Aminosäure. Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine in unserem Körper und ohne diese könnte der menschliche Körper nicht überleben. Als Ergebnis scheint es logisch zu sein, dass mehr Aminosäuren zum Körper hinzugefügt werden, die den Heilungsprozess in vielen Wegen beschleunigen könnten. Wie bei vielen anderen natürlichen Heilmitteln scheint es, dass Wissenschaftler nicht vollkommen sicher sind, wie SAM-e arbeiten um bei Arthritis Schmerz zu helfen, aber Studien zeigen Ihre Nützlichkeit. Zum Beispiel, in einer Studie der kalifornischen Universität bei Irvine habe Forscher herausgefunden, dass SAM-e genauso effektiv ist wie traditionelle Anti-Entzündungsmedikamente wie NSAIDs. In nur 2 Monaten unter der Einnahme von SAM-e, fanden Patienten, dass Ihr Arthritis Schmerz halbiert wurde, etwas das nur wenig andere Medikamente behaupten erreichen zu können.

Es gibt viele verschiedene Wege wie SAM-e angewendet werden kann in Bezug auf die Verbesserung der Gesundheit. Nicht nur wurde SAM-e damit verbunden Arthritis Schmerz zu lindern, sondern es wird auch untersucht, für seine Fähigkeit Depressionen bei einigen Patienten zu lösen. Mit der Verwendung von SAM-e, scheint es, dass der Körper fähig ist, den Serotonin und Dopamin Chemikalien im Gehirn zu vergrößern, was zu eine guten Gefühl und sogar Euphorie führt. Da die Verbesserung Ihres mentalen Status auch mit dem Arthritis Schmerz verbunden ist, scheint es, dass SAM-e ist fähig mehrere Levels der Arthritis Schmerzprobleme anzusprechen. Der Hauptvorteil von SAM-e ist, dass es der zellulären Reparatur und mit dem Zellwachstum hilft. Dies kann dem Körper helfen Schäden zu reagieren, genau wie den Alterungsprozess zu verlangsamen. Natürlich wurde der Brunnen der Jungheit noch nicht gefunden, aber dieses Aminosäuren Präparat scheint sehr viele Möglichkeiten zu haben, für die Suche nach jugendlicher Gesundheit und Vitalität. Um das beste Ergebnis von SAM-e zu erlangen, müssen Sie diese Ergänzung regelmäßig einnehmen. Forschungen haben gezeigt, dass die Patienten weniger Schmerz bemerkt haben nach einer mindestens 2 wöchigen Einnahme der Ergänzung. Sie können SAM-e in der örtlichen Apotheke und in Supermärkten finden, aber es hilft nur bekannte Marken in Ihrer regelmäßigen Kur von Pillen zu benutzen. Auch, da SAM-e im Licht zu zerbrechen scheint, sollte die Verpackung die Pillen beschützen, wie eine Aluminium Blister Verpackungen. Andere Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie diese Pillen kaufen, ist, dass sie ein GMP

oder USP Qualitätssiegel haben sollten, um die Qualität zu gewährleisten und das Verfallsdatum sollte Ihnen ein paar Jahre Zeit lassen und ein stabilisierendes Salz kann helfen, um die Vollständigkeit der Pillen noch mehr zu schützen. Ein besondere Hinweis: Da SAM-e die Stimmung beeinflusst, müssen Sie, wenn Sie irgendeine andere Medizin gegen Depression oder Stimmungsstabilisierung einnehmen, mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie diese Ergänzung einnehmen.

Fischöl



Es beginnt danach auszusehen, dass Fischöl eine Art Wundermittel für alle Probleme auf der Welt ist. Von Depression zu Herzgesundheit, Arthritis Schmerz bis zu niedrigem Blutdruck, Fischöl wurde auf eine Anzahl von Herzproblemen verbunden. Aber die Nützlichkeit von Fischöl für Arthritis ist eine neue Entdeckung. Wenn das Fischöl verdaut wird und im Körper aufgelöst wird, wird es zu Chemikalien namens Prostaglandine. Diese Chemikalien werden die Entzündung im Körper verringern, was dann den Schmerz verringert. Der Körper kann diese Chemikalien natürlich herstellen, genau wie auch in bestimmten Situationen, aber um den Schmerz zu lindern, muss der Körper mehr als das Gewebe und die Organe bieten können für eine tägliche Wirkung. Abstammend von dem Gewebe des Fisches, werden Fischöle auch als Omega-3 Fettsäuren, DHA und EPA bekannt. Alle dieser Namen sind korrekt und alle von diesen Chemikalien brechen eine Entzündung herunter, mit der Verringerung der Chemikalien, die der Körper braucht. In einer Studie der Pennsylvania Universität von Pittsburgh waren Patienten fähig, die Kabeljauleber regelmäßig über 120 Wochen nahmen, Ihre ursprüngliche Schmerzmedikamente wegzulassen. Was das Hauptproblem mit Fischöl in Bezug auf die Schmerztherapie ist, das die meisten Patienten nicht genug nehmen. Obwohl die meisten Ergänzungsmittel in einer 1000 mg Verpackung kommen, müssen Sie mindestens 4 Mal so viel nehmen, damit Sie Ihrem Arthritis Schmerz helfen.

Einige Forscher haben sogar empfohlen bis zu 8000 mg pro Tag einzunehmen für die maximale Wirkung. Einige Patienten werden jedoch Probleme mit der Einnahme von Fischöl haben, da es ein auf Fisch basierendes Präparat ist. Da das Öl von einem richtigen Fisch kommt, können die Pillen einen fischigen Nachgeschmack haben. Dies kann verhindert werden, wenn Sie die Pillen nach einem Essen einnehmen. Es gibt auch einige

Ergänzungsmittel, die den fischigen Geschmack entfernt haben oder einen zitronigen Geschmack hinzugefügt haben, um bei der Verdauung zu helfen. Mit der Zeit jedoch, wird Ihr Körper gewohnt an die Einnahme dieser Öle sein und Sie werden den Fisch gar nicht schmecken. Wenn Sie empfindlich sind, probieren Sie verschiedene Fischölmarken, um zu sehen, welche am besten für Sie ist. Sie können auch versuchen, Ihre Fischölergänzung mit dem häufigeren Essen von fettigen Fischen zu erreichen, anstatt rotes Fleisch oder Geflügel. Aber der Trick bei diesem ist, dass Sie viel richtigen Fisch essen müssen, um nur nahe an die Menge von Omega Fettsäuren zu gelangen, die Sie sonst von den konzentrierten Ölen bekommen. Zusätzlich kann das Verzehren von viel fettigem Fisch Ihre Chancen auf Quecksilbervergiftung erhöhen, da fettiger Fisch dazu neigt mehr Quecksilber in seinem Körper anzusammeln, wenn Sie durch ihre Umgebung wandern. Quecksilbervergiftung kommt nicht bei den Fischölergänzungsmitteln vor, da diese gereinigt sind und diese ‚sauber‘ bezogen auf die Gifte außerhalb. Natürlich kann es nie schaden, eine Marke zu wählen, die bekannter ist als die, die günstiger und vielleicht nicht so gut verarbeitet sind. Es wird empfohlen, dass Ihre Grenze der Einnahme von fettigem Fisch nicht mehr als 2 bis 3 Mal pro Woche an Fisch ist – was damit aber Ihre Chance mindert, die maximalen Arthritis ‚Dosis‘ zu erhalten.

Wenn Sie Symptome wie Kopfschmerzen, Energieverlust und ein insgesamt Krankheitsgefühl haben, ist es ratsam Ihre Fischölkur abubrechen und mit einem Arzt über eine mögliche Quecksilbervergiftung zu sprechen. Stellen Sie sicher, dass die Anweisung der Fischölergänzung sorgfältig lesen, bevor Sie Ihren Einkauf machen. Sie werden Kapseln finden, von denen jede mindestens 1000 mg enthält, um die Anzahl an Pillen zu begrenzen, die Sie nehmen müssen. Omega 6 Fettsäuren sind diese, die in Geflügel, Eiern und pflanzenbasierenden Ölen gefunden werden. Diese Fettsäuren sind auch gut für das Herz und auch für die, die eine gute Gesundheit aufrechterhalten wollen. Jedoch sind sie nicht allzu sehr mit der Handhabung des Arthritis Schmerz verbunden, somit ist Fischöl das bevorzugte Heilmittel. In der Tat habe wissenschaftliche Studien gezeigt, dass die Verdauung von zu viel pflanzlichen Omega 6 Fettsäuren unsere Fähigkeit beeinflusst Omega 3 Fettsäuren zu verarbeiten, was zu mehr Arthritis Fällen führen kann – aber grade im Moment ist es nur eine Spekulation und muss weiter erforscht werden. Noch einmal, wenn Sie andere Medikamente einnehmen, ist es eine gute Idee, mit einem Arzt über die Ergänzung mit Fischölen zu sprechen.

Methylsulfonyl – Methane (MSM)

MSM ist eine natürlich vorkommende Substanz, die in einigen Pflanzen und Essen gefunden wird. Herkommend von Sulfur, wird die Verwendung von MSM in der Welt der Ergänzungsmittel mehr und mehr beliebter mit jeder kommenden Studie. Was interessant an MSM ist, ist, dass seine Hauptnutzung in der Welt als ein Lösungsmittel ist. Es hilft tatsächlich Substanzen bei hoher Temperatur zu lösen. Obwohl es nicht so ein gutes Lösungsmittel wie Wasser ist, funktioniert es gut in der Industrie, andere Chemikalien zu lösen und zu reinigen. Aber es ist die Sulfurherkunft, die MSM geholfen hat, ein Teil des Gesundheitsergänzungsmarktes zu werden. In einer Studie der kalifornischen Universität von San Diego wurde herausgefunden, dass MSM hilft die Regeneration von Knorpel und den Gelenken an sich hilft. Wenn dies weiterhin herausgefunden wird, könnte die Verwendung von MSM Arthritis vorbeugen, bevor es überhaupt anfängt sich zu etablieren. Nicht nur ist MSM verbunden mit der Vorbeugung dem Abbau, sondern ist auch verbunden mit der Fähigkeit die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Dies kann einer Person helfen, weiterhin zu trainieren und die Umgebung der Gelenke und Muskeln zu stärken. Damit kann der Arthritis Schmerz noch mehr reduziert werden. Da ist ein Streit grade über die Wirkung von MSM, deshalb werden grade weiter Studien durchgeführt. MSM kann als Ergänzungsmittel eingenommen werden und ist oft in Verbindung mit Glucosamin gefunden für die Gesundheit der Gelenke. Patienten können mit einer Dosis von 1.5 g starten und wenn Sie daran gewöhnt sind, diese auf bis zu 2 und sogar 3 mg erhöhen.

Jedoch könne Sie auch denken, Sie sehen Vorteile in einer viel geringeren Dosis – jeder Patient ist unterschiedlich. Das Hauptbedenken mit MSM ist, dass es nicht nötig ist, dies zu der Ernährung hinzuzufügen, die Fleisch-basierende Erfahrungen dazu neigen genügend Sulfat aufzuweisen. Aber für diejenigen, die weniger Fleisch essen und für diejenigen, die gar kein Fleisch essen, scheint MSM eine weise Wahl zu sein. Wie bei viele der verschriebenen natürlichen Ergänzungsmittel, kommt das beste Ergebnis von einer täglichen Verwendung von MSM, Der Körper muss eine Reserve der Chemikalien bilden, um weiterhin die Gelenkabbau zu verhindern. Einige Patienten können leichte Beschwerden wahrnehmen, bei den ersten Malen, wenn Sie MSM einnehmen, darum beginnen Sie mit einer kleineren Dosis zu Essenszeiten, um eine Magenverstimmung so gut wie möglich auszuschließen. MSM ist bequem online und in örtlichen Apotheken ohne Rezept zu haben, aber Ihr Arzt sollte über eine MSM Kur informiert sein.

Schlussfolgerung

Egal welche Arthritis Behandlung Sie wählen, Sie haben viel mehr Optionen als es Ihrem Arzt womöglich bewusst ist. Und mit diesen Möglichkeiten kommt die Kraft, mit der Sie Ihre Gesundheit und Ihre Schmerztherapie selbst bestimmen. Da jeder Patient anders ist, gibt es einen Behandlungsplan für jeden. Mit der Verwendung dieser Schmerzlinderungsmöglichkeiten, können Sie ein Leben erfahren, das weniger eingeschränkt und genießbarer ist. Arthritis kann lediglich eine Kondition des Alterns gesehen werden, aber es muss nicht etwas sein, das Ihnen in Ihrem Leben im Weg steht und der Fähigkeit, wie Sie Ihr Leben leben. Sie habe die Auswahlmöglichkeiten – also warum testen Sie ein paar, um zu sehen, was am besten für Sie funktioniert? Vielleicht sind Standardmedikament nicht die beste Behandlungswahl für Sie – oder vielleicht brauchen Sie einfach diese Alternativen, um eine Kur zu ergänzen, die Ihr Arzt Ihnen schon verschrieben hat.