



## Arthritis - Goji-Beeren und andere natürliche Heilmittel

Wenn Sie unter den Schmerzen und Beschwerden von Arthritis leiden, kann es Ihnen helfen zu wissen, dass eine der Ursachen dieser und anderer chronischer Krankheiten die Übersäuerung Ihres Systems ist. Diese Säure wird durch eine proteinreiche Ernährung und verarbeitete Lebensmittel verursacht. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Goji-Beere alkalisierende Eigenschaften haben kann, was bedeutet, dass sie die Säuren in Ihrem Körper neutralisiert. Bei der Behandlung meiner Arthritis-Patienten habe ich die Verwendung von Arthritis-Mitteln wie Goji-Beerensaft empfohlen und großartige Ergebnisse erzielt. Diese natürlichen Arthritis-Mittel helfen dem Patienten normalerweise, indem sie die Entzündung und/oder den Säuregehalt reduzieren. Die Goji-Beere soll beides &hellip;



Wenn Sie unter den Schmerzen und Beschwerden von Arthritis leiden, kann es Ihnen helfen zu wissen, dass eine der Ursachen dieser und anderer chronischer Krankheiten die Übersäuerung Ihres Systems ist. Diese Säure wird durch eine proteinreiche

Ernährung und verarbeitete Lebensmittel verursacht. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Goji-Beere alkalisierende Eigenschaften haben kann, was bedeutet, dass sie die Säuren in Ihrem Körper neutralisiert.

Bei der Behandlung meiner Arthritis-Patienten habe ich die Verwendung von Arthritis-Mitteln wie Goji-Beerensaft empfohlen und großartige Ergebnisse erzielt. Diese natürlichen Arthritis-Mittel helfen dem Patienten normalerweise, indem sie die Entzündung und/oder den Säuregehalt reduzieren. Die Goji-Beere soll beides lindern.

Andere natürliche Heilmittel gegen Arthritis sind Omega-3-Fettsäuren. Diese Säuren kommen in Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering und Sardinen vor. Sie können Omega-3-Fettsäuren auch in einigen Nüssen oder Samen wie Leinsamen finden. Fettsäuren wie diese sind für die Gesundheit und Funktion unseres Körpers unerlässlich, aber wir können sie nicht selbst produzieren, daher ist es wichtig, Lebensmittel, die sie enthalten, in unsere Ernährung aufzunehmen. Omega-3-Fettsäuren werden als natürliches Heilmittel für Arthritis verwendet, da sie helfen, Entzündungen zu verringern.

Omega-3-Fettsäuren können in drei Typen unterteilt werden: ALA (a-Linolensäure), EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Dein Körper profitiert am meisten von den Fettsäuren EPA und DHA. Diese Säuren haben in umfangreichen Forschungen gezeigt, dass sie Entzündungen und die Risikofaktoren im Zusammenhang mit anderen chronischen Krankheiten wie Herzkrankheiten, Krebs und Arthritis reduzieren.

Leider essen die Amerikaner nicht annähernd genug Omega-3-haltige Lebensmittel. Normalerweise essen wir nur einen Bruchteil der empfohlenen Mengen. Es wird empfohlen, dass Omega-3-Fettsäuren 1/4 bis 1/2 unserer Fettaufnahme einnehmen. Unsere Ernährung ist größtenteils mit

Omega-6-Fettsäuren gefüllt, die ebenfalls essentiell sind, aber bei zu viel Verzehr zu Entzündungen führen können, anstatt sie zu verhindern oder zu reduzieren. Omega-6-Fettsäuren sind häufig in Saflor-, Sonnenblumen-, Mais-, Sesam-, Walnuss- und Nachtkerzenöl enthalten.

Wenn Sie nach natürlichen Heilmitteln gegen Arthritis gesucht haben, empfehle ich Ihnen, mit der Einnahme von Goji-Beerensaft und einem reinen Omega-3-Ergänzungsmittel in pharmazeutischer Qualität zu beginnen. Dies wird helfen, Ihre Entzündung zu lindern. Stellen Sie sicher, dass Ihr Omega-3-Präparat das richtige Verhältnis von EPA und DHA enthält. Die empfohlene Dosierung für Erwachsene beträgt 1-3 Gramm EPA und DHA täglich. Möglicherweise müssen Sie 2-3 Wochen warten, bis Sie Ergebnisse bemerken, aber wenn Sie dies tun, wird sich das Warten lohnen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**