

Arthritis - Naturheilkundliche Ansätze, Behandlungen & Erfolgsgeschichten (Mega-Bericht aus 33 Quellen)

Arthritis ist eine bekannte Erkrankung, die extreme, schwächende, lebensverändernde Schmerzen verursacht. Laut der Arthritis Foundation sind über 50 Millionen Amerikaner von Arthritis betroffen, was sie zur Hauptursache für Behinderungen im Land macht ((Link entfernt)). Das bedeutet, dass jeder fünfte Erwachsene, 300.000 Kinder und unzählige Familien täglich mit den Folgen dieses schmerzhaften Zustands zu tun haben. Die Centers for Disease Control berichten, dass mehr als 43% der Erwachsenen mit Arthritis aufgrund von Schmerzen Einschränkungen in Bezug auf Arbeit oder Freizeit haben ((Link entfernt)). Arthritis ist eigentlich ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen (Link entfernt). Während alle Typen die gleichen allgemeinen Symptome von …



Arthritis ist eine bekannte Erkrankung, die extreme,

schwächende, lebensverändernde Schmerzen verursacht. Laut der Arthritis Foundation sind über 50 Millionen Amerikaner von Arthritis betroffen, was sie zur Hauptursache für Behinderungen im Land macht ((Link entfernt)). Das bedeutet, dass jeder fünfte Erwachsene, 300.000 Kinder und unzählige Familien täglich mit den Folgen dieses schmerzhaften Zustands zu tun haben. Die Centers for Disease Control berichten, dass mehr als 43% der Erwachsenen mit Arthritis aufgrund von Schmerzen Einschränkungen in Bezug auf Arbeit oder Freizeit haben ((Link entfernt)). Arthritis ist eigentlich ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen (Link entfernt). Während alle Typen die gleichen allgemeinen Symptome von Schmerzen und Gelenkentzündungen aufweisen, weist jeder eine einzigartige Ätiologie auf, von denen einige besser verstanden werden als andere. Die häufigsten Formen arthritischer Erkrankungen umfassen Arthrose (OA) und entzündliche Arthritis, einschließlich rheumatoider Arthritis (RA), Psoriasis-Arthritis (PsA) und Gicht.

Arthrose

Das Konzept der Pathophysiologie der OA entwickelt sich immer noch von einer Knorpelbeschränkung zu einer multifaktoriellen Erkrankung, die das gesamte Gelenk betrifft (Quelle). OA wird traditionell als „Verschleißschaden“ des Gelenkknorpels angesehen und ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die durch eine Störung der physiologischen Pfade verursacht wird, die den Knorpel und andere Gelenkstrukturen beeinflussen. Die physiologischen Ereignisse, die bei OA auftreten, führen zu einer fortschreitenden Degeneration der Gelenke, einschließlich Zerstörung des Knorpels, Verengung des Gelenkraums, Zysten, Bandscheiben- und Facettengelenkveränderungen sowie Veränderungen der Synovia, Gelenkkapseln, Bänder, Muskeln, Meniskus, Fettpolster und der Schicht Knochen unter dem Knorpel (Quelle). Symptome einer Arthrose können Gelenkschmerzen, Mobilitätsverlust und Deformation sein (Quelle). Derzeit sind nur symptommodifizierende Medikamente von der FDA zur Verwendung zugelassen. Hierbei handelt es sich

hauptsächlich um schmerzlindernde Therapien, deren Wirksamkeit begrenzt ist und die lebensbedrohliche Nebenwirkungen sowie eine signifikante Toxizität haben können (Link entfernt).

Kimberly M. Sanders, ND (University of Bridgeport):

„Unser Ziel ist es, Krankheiten vorzubeugen, bevor sie überhaupt beginnen. Arthrose kann für viele verhindert werden, indem ein gesundes Körpergewicht aufrechterhalten und das Verletzungsrisiko im jungen Erwachsenenalter verringert wird. Indem wir jungen Sportlern Sicherheitsmaßnahmen und die richtige Körpermechanik beibringen, können wir das Verletzungsrisiko sowie das Risiko, später im Leben an Arthrose zu erkranken, verringern. Die Vermeidung einer übermäßigen Verwendung von Gelenken kann auch das Risiko einer Arthritis verringern. Daher ist es eine wichtige Präventionsmaßnahme, Patienten über die richtige Ergonomie und Haltung zu unterrichten. Schließlich ist die Bewertung und Behandlung von Vitamin-D-Mangel eine weitere mögliche vorbeugende Maßnahme. Die Behandlungsziele für einen Patienten mit Arthrose umfassen die Kontrolle der Schmerzen und die Verbesserung der Gelenkfunktion. Um diese Ziele zu erreichen, naturheilkundliche Behandlungen umfassen entzündungshemmende und analgetische Interventionen zur Schmerzlinderung, idealerweise zur Verringerung der Abhängigkeit von NSAID-Schmerzmitteln. NDs können auch andere Therapien wie Hydrotherapie, Akupunktur, Manipulation und andere physikalische Therapien umfassen. Um die Gelenkfunktion zu verbessern, möchte der naturheilkundliche Arzt den Knorpelverlust verlangsamen und im Idealfall die Knorpelmenge im Gelenkraum wiederherstellen.“

Entzündliche Arthritis

Entzündliche Arthritis ist eine Kategorie von Arthritis, die Krankheiten enthält, die durch Entzündungen der Gelenke und anderer Gewebe gekennzeichnet sind (Link entfernt). Die

meisten als entzündliche Arthritis eingestuften Erkrankungen sind auch Autoimmunerkrankungen. Bei Autoimmunerkrankungen greift stattdessen das Immunsystem, das den Körper schützen soll, den Körper an. Zu den Symptomen einer entzündlichen Arthritis können Schmerzen, Schwellungen, Wärme und Druckempfindlichkeit in den betroffenen Gelenken sowie eine morgendliche Steifheit von mehr als einer Stunde gehören (Link entfernt). Entzündliche Formen der Arthritis sind systemisch und wirken sich auf den gesamten Körper aus. Aus diesem Grund können entzündungsbedingte Symptome auftreten, darunter Hautausschläge, Entwicklung von Klumpen oder Knoten unter der Haut, Augenentzündungen, Haarausfall, Mundtrockenheit und Fieber (Link entfernt). Die derzeitige Theorie geht davon aus, dass eine genetisch anfällige Person einem Umweltauslöser ausgesetzt ist, der der wahrscheinlichste Mechanismus für die Auslösung einer entzündlichen Arthritis ist (Link entfernt).

Jennifer Bennett, ND, LAc (Bastyr Universität):

„Die Grundlage für die Gesundheit zu legen, z. B. ausreichend Schlaf zu bekommen, genügend Wasser zu trinken und zu versuchen, Stress abzubauen, ist immer ein guter Ausgangspunkt, um die entzündliche Belastung zu verringern. Das Erkennen und Entfernen von Auslösern, die das Immunsystem stimulieren, wie Nahrungsmittelallergien, ein falsches Gleichgewicht des Darmmikrobioms, ein hormonelles Ungleichgewicht und andere Umweltgifte, sind der nächstbeste Ansatz, um entzündlicher Arthritis vorzubeugen und Symptome zu verbessern. Symptome wie Gas, Blähungen, häufiger oder dringender Stuhlgang, Verstopfung, Müdigkeit, unregelmäßige Menstruationszyklen, frühe Wechseljahre, chronische Kopfschmerzen, chronische Stauungen oder Allergien können Faktoren für zugrunde liegende Auslöser sein. Die Korrektur dieser anderen Symptome ist Teil des Ansatzes zur Verringerung von Entzündungen und zur Vorbeugung von Arthritis. Zu beachten ist jedoch, dass, wenn das Gelenk bereits geschädigt ist, die Entzündung nur teilweise den Schmerz lindert und weitere Schäden verhindert. Je nachdem, wie viel Schaden am

Gelenk angerichtet wurde, sollte (wenn möglich) eine weitere Behandlung durchgeführt werden, um die Schmerzen zu minimieren.“

Rheumatoide Arthritis

Rheumatoide Arthritis (RA) ist die häufigste autoimmune entzündliche Arthritis (Quelle). Es betrifft mehr als 1,3 Millionen Amerikaner, von denen etwa 75% Frauen sind (Quelle). RA ist gekennzeichnet durch anhaltende Synovitis (Entzündung der Gelenkschleimhaut), systemische Entzündung und Autoantikörper (insbesondere gegen Rheumafaktor und citrulliniertes Peptid) (Link entfernt). Die kleinen Gelenke in Händen und Füßen sind am häufigsten betroffen, und manchmal kann RA sogar Organe wie Augen, Haut oder Lunge betreffen. Im Laufe der Zeit kann eine anhaltende Entzündung das Gelenk zerstören und zu dauerhaften Gelenkdeformitäten und -schäden führen.

Psoriasis-Arthritis

Psoriasis-Arthritis ist eine Art von autoimmuner entzündlicher Arthritis, die bei einigen Patienten mit Hautpsoriasis auftritt. Sie kann jedoch bei Menschen ohne Hautpsoriasis auftreten, insbesondere bei Patienten mit Verwandten mit Psoriasis (Quelle). Psoriasis-Arthritis tritt am häufigsten in den größeren Gelenken auf. Es ist besonders ausgeprägt in den Gelenken der unteren Extremitäten sowie in den distalen Gelenken der Finger und Zehen und kann auch die Rücken- und Iliosakralgelenke des Beckens betreffen.

Gicht

Gicht ist eine Form der nicht-autoimmunen entzündlichen Arthritis, die über 8 Millionen amerikanische Erwachsene betrifft und die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung bei Männern ist (Link entfernt). Die Inzidenz von Gicht hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt, was wahrscheinlich auf

Ernährungsumstellungen und die erhöhte Prävalenz von Fettleibigkeit zurückzuführen ist (Link entfernt). Glücklicherweise führt dies nicht zu einer systemweiten Entzündung bei RA oder Psoriasis-Arthritis (Link entfernt). Bei Gicht ist die Gelenkentzündung das Ergebnis eines erhöhten Harnsäurespiegels im Blutstrom (Hyperurikämie), der zur Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken führt. Die Wahrscheinlichkeit, an Gicht zu erkranken, steigt durch eine reichhaltige Ernährung (rotes Fleisch und Wein sind häufige Schuldige, die zu einem Anstieg der Harnsäure führen). Das Ergebnis ist eine äußerst schmerzhaft Gelenkentzündung. Die häufigste Stelle für Gicht ist das große Gelenk an der Basis des großen Zehs, es kann aber auch andere Gelenke betreffen.

Naturheilkundliche Behandlungen

Obwohl die verschiedenen Formen der Arthritis auf unterschiedliche Weise Schmerzen verursachen, sind die Grundlagen des naturheilkundlichen Managements und der Behandlungsoptionen bei allen Arten ziemlich ähnlich.

Tyna Moore, ND, DC (National University of Natural Medicine):

„Arthritis ist eine metabolische und systemische Erkrankung, daher sind Änderungen des Lebensstils wie Ernährung, Bewegung und gezielte Nahrungsergänzungsmittel von entscheidender Bedeutung. Das Verringern des Zuckers, das Erhöhen gesunder Proteine und Fette, das Ausbalancieren von Hormonen und das Erhalten einer angemessenen täglichen Bewegung und die Stärkung des Gelenks sind meine Aufgabe. Darüber hinaus setze ich regenerative Injektionstherapien wie Prolotherapie und plättchenreiches Plasma als meine bevorzugten Behandlungen ein. Aber diese Injektionen funktionieren einfach nicht oder halten nicht an, wenn die anderen Faktoren nicht angesprochen werden.“

Diät

Von den nicht-pharmakologischen Behandlungsansätzen

gehören diätetische Interventionen zu den häufigsten. In den letzten Jahren wurde die Rolle von diätetischen Antioxidantien bei der Behandlung von Arthritis von Forschern in berichteten Studien zunehmend angesprochen. Obwohl die zugrunde liegende Ursache von Arthritis weitgehend unbekannt ist, wurde gezeigt, dass eine Reihe von Nährstoff- und Nicht-Nährstoffkomponenten von Lebensmitteln den Entzündungsprozess beeinflussen und insbesondere das Fortschreiten der klinischen Krankheit beeinflussen (Link entfernt). Neue Forschungsergebnisse belegen, dass Früchte und ihre Polyphenole in präklinischen, klinischen und epidemiologischen Studien zu verschiedenen Formen von Arthritis eine schützende Rolle spielen (Link entfernt). Beeren und Beerenextrakte haben schützende Eigenschaften hinsichtlich der Gelenkstrukturen und des Gesamtentzündungsniveaus gezeigt (Link entfernt), (Link entfernt). Es gibt auch einige Hinweise auf die Rolle der spezifischen Frucht – Polyphenole, wie Quercetin und Zitrus Flavonoide bei Arthritis Symptome zu lindern (Link entfernt).

Joanne Gordon, ND, MSPT (Southwest College of Naturopathic Medizin):

„Die richtige Ernährung ist für die Gesundheit der Gelenke erforderlich. Die Umstellung der Patienten auf eine Vollwertkost, hauptsächlich Pflanzen, hilft, Schmerzen und Entzündungen in nur zwei Wochen zu lindern. Diese Vorteile werden verstärkt, wenn Sie verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Zucker und Milchprodukte entfernen. Lebensmittel wie Lachs enthalten essentielle Fettsäuren und Vitamin D, Beeren sind reich an Antioxidantien und eine meiner Lieblingsergänzungen für Menschen mit Gelenk- und Muskelschmerzen ist Vitamin D. So viele Menschen haben wenig Vitamin D und es kann oft produzieren ein großer Unterschied.“

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Bewegung als Medizin

Sport wird als konservativer First-Line-Interventionsansatz für Arthritis, insbesondere Arthrose, empfohlen. Es gibt starke Hinweise darauf, dass aerobe und stärkende Trainingsprogramme bei Erwachsenen mit leichter bis mittelschwerer OA zur Verbesserung der Schmerzen und der körperlichen Funktion beitragen (Link entfernt). Arthritis kann ein Hindernis für körperliche Aktivität sein. Studien haben ergeben, dass 43,5% der Erwachsenen mit Arthritis über Arthritis-assoziierte Aktivitätseinschränkungen berichten (Link entfernt). Bewegung kann jedoch auch vorbeugend bei der Entwicklung von Arthritis sein. Untersuchungen haben ergeben, dass altersbereinigt die Prävalenz von Arthritis bei Erwachsenen, die keine körperliche Freizeitaktivität angeben, mit 23,6% signifikant höher ist als die Prävalenz von Arthritis bei Erwachsenen, die angeben, die grundlegenden Empfehlungen für körperliche Aktivität mit 18,1% zu erfüllen (Link entfernt).

Kimberly M. Sanders, ND (University of Bridgeport):

„Wie in allen Fällen versuchen naturheilkundliche Ärzte, die zugrunde liegende Ursache für Arthrose zu finden. Wenn der Patient Übergewicht trägt, kann der Gewichtsverlust das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen, indem die Belastung der Gelenke verringert wird. Die richtige Stärkung der Muskeln um das betroffene Gelenk wird ebenfalls gefördert, um das Gelenk zu unterstützen und die Funktion zu verbessern. Übungen mit geringen Auswirkungen, insbesondere Schwimmen, sind auch für die Behandlung von Arthrosesymptomen von großem Vorteil.“

Physikalische Medizin

Physikalische Medizin ist ein Ansatz zur Patientenversorgung, der eine Vielzahl von physischen Modalitäten wie Physiotherapie, Chiropraktik, andere Arten von Körperarbeit und Hydrotherapie umfasst. Diese Ansätze können helfen, Symptome von Arthritis zu lindern. Beispielsweise verbesserten Physiotherapie-Sitzungen zusammen mit der Aufklärung über Krankheiten die Mobilität und Gelenksteifheit bei RA-Patienten

während eines sechswöchigen Versuchs, und die Stärkung der Oberschenkelmuskulatur unter der Obhut von Rehabilitationsspezialisten verbessert die Ergebnisse bei Knie-OA und Gelenkersatz (Quelle1 , (Link entfernt)).

Es gibt auch Belege für die Verwendung von Hydrotherapie und Spa-Medizin zur Behandlung von Arthritis. In einer Studie wurden Patienten mit RA 28 Tage lang Therapien unterzogen, die Schlammpackungen, Mineralbäder und Duschmassagen umfassten. Die Teilnehmer zeigten bis zum Ende der Studie eine signifikante Verbesserung der Symptome und der Funktionsweise, einschließlich eines besseren Gefühls für das allgemeine Wohlbefinden (Link entfernt). Eine weitere Studie, auch die RA - Patienten zeigten , dass eine zweiwöchige Behandlung beteiligt Schlammpackungen und Mineralbad Schmerzen und Druckempfindlichkeit für durchschnittlich sechs Monate nach der Behandlung verbessert (Link entfernt).

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Ergänzungen und Kräuter

Es gibt eine große Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln und Kräuterprodukten, die auf ihre therapeutischen Vorteile bei der Behandlung von Arthritis untersucht wurden. Zu den am häufigsten verwendeten gehören Glucosamin und Chondroitin, und diese Produkte wurden sowohl allein als auch in Kombination eingehend untersucht. Glucosamin kann bei der Linderung von Gelenkschmerzen besser wirken als Ibuprofen, und Chondroitin wirkt bei der Verbesserung von Schmerzen und Beweglichkeit besser als Placebo (Link entfernt).

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl haben eine äußerst gut etablierte entzündungshemmende Wirkung und werden seit

Jahren zur Behandlung schmerzhafter Gelenkerkrankungen eingesetzt. Es wurde gezeigt, dass eine Omega-3-Supplementierung die Schmerzen von RA und OA lindert und die Abhängigkeit von rezeptfreien Schmerzmitteln verringern kann (Link entfernt). Eine andere Fettsäure namens Gamma-Linolensäure (GLA), die aus Schwarzstrolchsaamen, Borretsch und Nachtkerzenöl gewonnen wird, hat ebenfalls eine starke entzündungshemmende Wirkung. Eine Metaanalyse von Studien zur Untersuchung der Wirkung von GLA auf rheumatoide Arthritis ergab eine Verringerung der Schmerzen um 33% und eine Verbesserung der Mobilität um 15% (Link entfernt).

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Kräuterergänzungen haben auch Vorteile für diejenigen gezeigt, die an Arthritis leiden. Eine Metaanalyse von 49 Studien mit dem Kraut *Boswellia serrata* (Weihrauch) ergab, dass eine 90-tägige Behandlung die Symptome wie Schmerzen und körperliche Funktion im Vergleich zu Placebo signifikant verbesserte (Link entfernt). (Link entfernt) Der Extrakt Curcumin, der aus der Kurkuma-Longa-Wurzel gewonnen wird, ist bei Naturheilpraktikern wegen seiner unglaublichen entzündungshemmenden Eigenschaften beliebt. Studien haben gezeigt, dass Curcumin OA- und RA-Symptome sowohl verhindern als auch behandeln kann, indem es systemische Entzündungen reduziert und die Synovia des Gelenks vor entzündlichen Schäden schützt (Link entfernt) , (Link entfernt). Grüner Tee und Polyphenole aus grünem Tee wurden ebenfalls als mögliche Behandlungsmaßnahme für Arthritis untersucht. Grüner Tee moduliert die Entzündung über mehrere biochemische Wege und der regelmäßige Konsum von grünem Tee kann sowohl das Auftreten arthritischer Zustände als auch deren Fortschreiten verhindern (Link entfernt).

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Erfolgsgeschichten von naturheilkundlichen Ärzten

Joanne Gordon, ND, MSPT (Southwest College of Naturopathic Medizin):

„Connie, eine pensionierte Ärztin, hatte schmerzhafte Arthritis in ihrem linken Daumen und Knie, so dass sie wegen Schmerzen nicht mehr stricken, Garn spinnen oder auf ihren neuen 8 Wochen alten Welpen aufpassen konnte. Connie eliminierte einige der häufigsten entzündlichen Lebensmittel wie Zucker und Milchprodukte, überprüfte ihre Vitamine und Hormone und erhielt dann einige Prolotherapie-Sitzungen. Connie bemerkte einen signifikanten Unterschied in ihren Schmerzniveaus und kann nun stricken, zwei Cairn-Terrier pflegen und sich um ihre anderen Nutztiere kümmern.“

Jennifer Bennett, ND, LAc (Bastyr Universität):

„Viele Patienten zeigen eine Verbesserung ihrer Arthritis-Symptome, und einige können sogar mit der Zeit ihre Medikamente absetzen. Eine bemerkenswerte Patientin war eine Frau, bei der im Alter von 32 Jahren rheumatoide Arthritis diagnostiziert wurde. Sie hatte viele Jahre lang eine Kombination aus Leflunomid und Methylprednisolon mit begrenztem Erfolg erhalten. Zu ihren weiteren Symptomen gehörten ein unregelmäßiger Menstruationszyklus (Zyklen von 65 bis 33 Tagen), chronische Migräne und chronischer Stress. Nach einem Jahr konnten wir ihre Menstruationszyklen mit Kräutern wie Flachs und Vitex auf alle 31 Tage regulieren, was ihre chronische Migräne und Gelenkschmerzen reduzierte. Wir haben auch an einer entzündungshemmenden Diät gearbeitet und ihr Darmmikrobiom mit Berberin und hochdosierten Probiotika korrigiert. Wir konnten sie schließlich mit minimalen Gelenkschmerzen oder Fackeln von ihrem Steroid verjüngen. und wir arbeiten derzeit daran, sie von ihrer Leflunomid-Dosierung abzuhalten. Bis heute ist sie relativ

schmerzfrei und die jüngste Bildgebung zeigt nach anderthalb Jahren kein Fortschreiten der Gelenkschädigung.“

Kimberly M. Sanders, ND (University of Bridgeport):

„Steven ist ein 56-jähriger Mann, der sich im Juni 2018 erstmals zur Behandlung der Arthrose des linken Knies vorgestellt hat und dessen Schweregrad er mit 5/10 bewertet hat. Er war krankhaft fettleibig mit einem BMI von 47,8. Bei der körperlichen Untersuchung bemerkte ich einen leichten Erguss im linken Knie, aber kein Erythem oder Schmerzen beim Abtasten. Es wurde auch eine eingeschränkte Beugung des linken Knies festgestellt. Die Untersuchung des rechten Knies war normal. Bei seinem ersten Besuch bestellte ich grundlegende Labore, um seinen Blutzucker- und Cholesterinspiegel zusammen mit Vitamin D- und Schilddrüsen-Panels zu bestimmen. Seine Nüchtern glukose kehrte mit 101 mg / dl leicht erhöht zurück, A1C mit 5,8% und sein Insulin war mit 21,8 uIU / ml hoch. Sein Vitamin D war mit 25 ng / ml ebenfalls niedrig. Sein Cholesterinspiegel lag innerhalb normaler Grenzen. Basierend auf diesen Befunden stellte ich fest, dass die Insulinresistenz zu seiner Fettleibigkeit beitrug. Dies war eine wahrscheinliche Ursache für seine Arthrose im linken Knie. Darüber hinaus könnte seine Vitamin-D-Insuffizienz auch ein Hindernis für die Heilung darstellen, da niedrigere Vitamin-D-Spiegel mit einer Verschlechterung des Fortschreitens der Arthrose zusammenhängen können. Mein Fokus für den Patienten lag auf der kurzfristigen symptomatischen Kontrolle mit dem langfristigen Ziel, die Insulinsensitivität zu verbessern und den Gewichtsverlust zu fördern, um die Spannung am Gelenk zu verringern.

Er erhielt einen Trainings- und Ernährungsplan zur Verbesserung der Insulinsensitivität sowie eine Vitamin-D-Ersatztherapie, einen Bioflavonoid-Komplex, ein Omega-3-Präparat mit hohem EPA-Gehalt und ein Curcumin-Präparat zur Symptomkontrolle und Entzündungshemmung. Mein Fokus für den Patienten lag auf der kurzfristigen symptomatischen Kontrolle mit dem langfristigen Ziel, die Insulinsensitivität zu verbessern und den Gewichtsverlust zu fördern, um Verspannungen am Gelenk

abzubauen. Er erhielt einen Trainings- und Ernährungsplan zur Verbesserung der Insulinsensitivität sowie eine Vitamin-D-Ersatztherapie, einen Bioflavonoid-Komplex, ein Omega-3-Präparat mit hohem EPA-Gehalt und ein Curcumin-Präparat zur Symptomkontrolle und Entzündungshemmung. Mein Fokus für den Patienten lag auf der kurzfristigen symptomatischen Kontrolle mit dem langfristigen Ziel, die Insulinsensitivität zu verbessern und den Gewichtsverlust zu fördern, um die Spannung am Gelenk zu verringern. Er erhielt einen Trainings- und Ernährungsplan zur Verbesserung der Insulinsensitivität sowie eine Vitamin-D-Ersatztherapie, einen Bioflavonoid-Komplex, ein Omega-3-Präparat mit hohem EPA-Gehalt und ein Curcumin-Präparat zur Symptomkontrolle und Entzündungshemmung.

Steven kehrte im August 2018 mit aktualisierten Labors zurück. Seine Nüchtern glukose blieb bei 103 mg / dl erhöht, aber sein Insulin betrug jetzt 11,6 uIU / ml. Sein A1c% wurde nicht wiederholt, da nur zwei Monate vergangen waren. Er hatte noch keinen Gewichtsverlust oder keine Schmerzreduktion bemerkt, gab aber auch zu, dass die Diät unregelmäßig eingehalten wurde. Er hat sich regelmäßig an das Trainingsprogramm gehalten, das wahrscheinlich für den festgestellten Insulinabfall verantwortlich ist. Nach weiteren zwei Monaten bleibt seine Nüchtern glukose bei 106 mg / dl erhöht, aber sein A1c% beträgt jetzt 5,5%. Sein Insulin ist immer noch 11,1 Uiu / ml und sein Vitamin D ist jetzt 31 ng / ml. Am bemerkenswertesten ist jedoch eine 30% ige Verbesserung seiner Knieschmerzen und seiner Funktion bei diesem Besuch. Er bemerkte, dass die Kombination von Curcumin und Fischölpräparat mit hohem EPA-Gehalt nach konsequenter Anwendung eine große Erleichterung zu bieten schien, obwohl noch kein Gewicht verloren wurde. Bei unserem letzten Besuch bei Steven im Februar 2019 liegt sein Insulin weiterhin bei 11,2 Uiu / ml und sein A1c% beträgt jetzt 5,3%. Jetzt, da die Ferienzeit vorbei ist, stellt er fest, dass sein Ernährungsplan seit dem neuen Jahr besser eingehalten wird, und hat bereits einen Gewichtsverlust von 16 Pfund festgestellt. Seine Knieschmerzen bleiben 2/10 und er hat seine Abhängigkeit von Ibuprofen

verringert, indem er stattdessen Curcumin und ein Präparat mit hohem EPA-Gehalt verwendet.“

Tyna Moore, ND, DC (National University of Natural Medicine):

„Es ist meine Leidenschaft, meinen Patienten zu helfen, ihre Schmerzen zu lindern. Mein Lieblingsfall war ein Patient mit einer gefrorenen und schmerzhaften Schulter. Sie konnte ihren Arm kaum benutzen oder ihn mehr als einen Fuß von der Seite ihres Körpers heben. Sie wollte plättchenreiches Plasma, aber ich wusste es besser. Zu viel, zu schnell, zu stark kann diese Art von Zustand noch schlimmer machen. Wir begannen langsam und leise mit sanfteren regenerativen Injektionstypen, bauten den Hormonausgleich und die allgemeine Pflege ein, arbeiteten uns von dort mit der Stärke der Injektionen nach oben, bauten Reha und Kräftigung ein und innerhalb weniger Behandlungen war sie 100% schmerzfrei und fähig volle Bewegungsfreiheit genießen. Sie warf die Arme voll über den Kopf und rief: „Schau mich an!“ Ihre Erleichterung von Schmerzen zu sehen, brachte mir viel Freude in mein Herz.“

Die Naturheilkunde verfügt über einen großen und umfassenden Werkzeugkasten, mit dem Menschen mit Arthritis geholfen werden kann.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki