



## Hausmittel gegen Rheuma

Rheuma ist ein alter, umgangssprachlicher „Laienbegriff“, der sich auf eine ganze Reihe von Erkrankungen bezieht, die Gelenke und Muskeln betreffen und Schmerzen verursachen. Der Begriff rheumatische Erkrankungen kann eine Vielzahl von schmerzhaften Zuständen bezeichnen, die durch Entzündungen von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Bindegewebe verursacht werden. Hausmittel gegen Arthrose Eine warme Kompresse kann Ihre Muskeln entspannen und die Durchblutung anregen. Ein heißes Topf ist eine gute Möglichkeit, steife Muskeln zu entspannen, und es macht auch Spaß. Verwenden Sie ein feuchtes Heizkissen oder ein warmes Handtuch und drücken Sie sanft auf die schmerzende Stelle Ihres Körpers, um den Schmerz zu lindern. Aber &hellip;



Rheuma ist ein alter, umgangssprachlicher „Laienbegriff“, der

sich auf eine ganze Reihe von Erkrankungen bezieht, die Gelenke und Muskeln betreffen und Schmerzen verursachen.

Der Begriff rheumatische Erkrankungen kann eine Vielzahl von schmerzhaften Zuständen bezeichnen, die durch Entzündungen von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Bindegewebe verursacht werden.

### **Hausmittel gegen Arthrose**

- Eine warme Kompresse kann Ihre Muskeln entspannen und die Durchblutung anregen. Ein heißes Topf ist eine gute Möglichkeit, steife Muskeln zu entspannen, und es macht auch Spaß. Verwenden Sie ein feuchtes Heizkissen oder ein warmes Handtuch und drücken Sie sanft auf die schmerzende Stelle Ihres Körpers, um den Schmerz zu lindern. Aber seien Sie vorsichtig, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Essen Sie eine gesunde Ernährung, die Vitamine und Mineralstoffe wie Vollkorn, Obst und Gemüse, Olivenöl, Bohnen, Kräuter und Gewürze enthält, um die Heilungsbemühungen Ihres Körpers zu unterstützen.



- Meeresfrüchte wie Thunfisch, Lachs und Sardinen enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Gelenkschmerzen und Morgensteifigkeit bei Menschen mit Arthritis lindern können.
- Ungeschälte Kartoffelscheiben über Nacht in einem Glas kaltem Wasser einweichen und dieses Wasser jeden Morgen auf nüchternen Magen trinken.

## **Hausmittel gegen Gelenkschmerzen**

- Das Training hält Ihren Körper flexibel und energisch und hilft, eine gute Bewegung aufrechtzuerhalten, die die Schmerzen und das Risiko von Gelenkverletzungen verringern kann.
- Ruhen Sie sich richtig aus, da dies Ihren Geist entspannen, Gelenkschmerzen lindern und die Müdigkeit reduzieren kann, die oft mit arthritischen Schmerzen verbunden ist.
- Ein warmes Bad oder eine warme Dusche können Gelenkschmerzen lindern.
- Bleiben Sie in Bewegung und halten Sie die Bewegung in Ihren Gelenken aufrecht, indem Sie moderate Aktivitäten im Haushalt, im Garten oder bei Spaziergängen ausführen. Dies kann dazu beitragen, dass Ihr Gelenk länger besser funktioniert.



## **Hausmittel gegen gicht**

- Eine Tasse Bitterkürbissaft extrahieren und mit einem Esslöffel Honig mischen. Drei Monate lang täglich einen Esslöffel dieser Mischung zu trinken, würde bei der Behandlung von Gicht helfen.
- Sellerie ist vorteilhaft bei der Minimierung der Symptome von Gicht. Den Selleriesaft extrahieren und für 5-10 Tropfen des Saftes ein Glas heißes Wasser hinzufügen. Nehmen Sie die Mischung täglich vor den Mahlzeiten ein. Sie können es entweder als Gewürz verwenden, um Salaten Geschmack zu verleihen, oder es als Selleriesaft trinken.
- Betroffene Zehen regelmäßig mit Neemöl massieren. Apfelessig hat Antioxidantien und entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, schmerzende Stellen im Nacken-, Rücken- und Schultergelenk zu lindern. 2 Teelöffel Apfelessig und Honig in ein Glas warmes Wasser geben. Iss diese Mischung ein- oder zweimal am Tag.

## **Hausmittel gegen Osteoporose**

- Bewegung kann eine Schlüsselkomponente sein, die bei der Bekämpfung von Osteoporose helfen und Ihre Gelenkschmerzen lindern kann. Es kann Ihnen mehr Energie geben und Ihre Stimmung verbessern.
- Eine ausgewogene Ernährung reich an Vitamin D und Kalzium wie grünes Blattgemüse und fettarme Milchprodukte sind wichtig für gesunde Knochen.
- Eine Handvoll Sesamkörner rösten und mahlen und das Sesampulver in 1 Tasse warme Milch geben. Rühren, gut mischen und dreimal täglich trinken.
- Magnesiummangel kann sich in Symptomen wie Muskelkrämpfen, Muskelschwäche, Müdigkeit und Schwindel zeigen, die alle zu Osteoporose führen können.
- Trinken Sie eine Tasse Ananassaft und geben Sie Ihrem Körper etwas Mangan, um Ihre Knochen zu stärken.



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