

**Te presentamos varias opciones de remedios naturales para la artritis: El ajo es beneficioso para las personas con artritis, te ofrecemos varias opciones de remedios con ajo:**



Comer 3 dientes de ajo al día.

Cortar un diente de ajo en dos y frotarlo en las zonas afectadas por artritis.

Majar 1 diente de ajo y mezclar con el jugo de un limón. Dejar reposar hasta el día siguiente, tomar en ayunas diariamente hasta que sienta que ha mejorado.

**Tomar dos cucharadas de Miel de Abejas 3 veces al día, acompañando las comidas principales. Comer cerezas, se**

**pueden ingerir de diferentes formas, en jugo, mermeladas, la fruta fresca. Lo importante es no agregarle azúcar a las recetas y de ser posible consumirlas varias veces al día. Tomar Té de perejil media hora antes de cada comida. Este té se prepara poniendo a hervir una rama de perejil en agua luego que es apartado del fuego se dejar reposar por 20 minutos.**

**Preparar loción con Manzanillas y Germen de Trigo. Se mezcla 100 gramos de Manzanilla con 250 mililitros de aceite de germen de trigo, se colocan en un recipiente tapado y se deja reposar por 15 días en un lugar donde no reciba luz. Cuando haya transcurrido el tiempo, utilizar esta**

**mezcla para dar masajes en las zonas afectadas por la artritis.**

**Bañarse en el mar y si no puede ir al mar se puede bañar con agua de sal. Frotar el área afectada con aceite de castor caliente mezclado con cascara de limón. Cubrir con plástico la zona donde se colocó el aceite y se deja por un tiempo prudente entre media hora y dos horas. Mezclar alcanfor y aceite de almendras y dar masajes en las áreas afectadas por las noches antes de dormir.**

**Tomar agua con una cucharada de Vinagre de Sidra de Manzana cuatro veces por día.**

**Es importante que visite a su médico**

**para que le evalúe y le confirme si realmente padece de artritis.**

### **Se recomienda:**

Mantener un peso adecuado ya que el sobre peso puede empeorar su situación.

Tomar agua por lo menos 8 vasos al día.

Consumir alimentos que contengan Omega 3 como por ejemplo, almendras, salmón, sardina, trucha. Este antioxidante es bueno para controlar la inflamación causada por artritis.

Consumir Quinoa que también tiene propiedades inflamatorias.

Comer vegetales que contienen Solamina como lo son las Berenjenas, frijoles y papas. Esta sustancia interfieren con las enzimas que pueden causar el dolor.

Mantener los músculos activos y en movimiento, caminar y hacer ejercicios es recomendable.

## **Evitar:**

Carnes rojas

Cerdo.

Café

Sal

Tabaco

Alcohol

Azucares

Fuente:

[remediospopulares.com](http://remediospopulares.com)

[Source link](#)