

DOLORE DA ARTRITE REUMATOIDE

La connessione eclatante, rivelata dalla ricerca medica, che esiste tra i dolori fisici cronici e la disidratazione cronica ha segnato l'inizio di nuove prospettive e di nuovi paradigmi che con il tempo vedremo essere sfruttate.

Nello specifico affronteremo l'argomento sui dolori alle congiunture delle ossa, ed altri dolori correlati, come:

- sciatica
- mal di schiena
- dolori al collo e alla cervicale
- artrite reumatoide
- dolori al ginocchio

Il dolore delle articolazioni affette da artrite reumatoide sono indicatori di una mancanza di acqua nella superficie della cartilagine delle articolazioni colpite.

L'ORIGINE DEL DOLORE ALLE CONGIUNTURE: IL GINOCCHIO

Le cellule ossee sono immerse in depositi di calcio, mentre le cellule cartilaginose sono immerse in una sostanza contenente molta acqua. Di conseguenza tutta la superficie cartilaginosa delle ossa situate nelle articolazioni contiene molta acqua. Tutta questa acqua è utilizzata come lubrificante permettendo alle due superfici opposte di scorrere ottimamente l'una sull'altra durante qualsiasi movimento articolare.

In caso di danno da “ frizione articolare” una cartilagine ben idratata presenta una percentuale di danno minima, mentre una cartilagine disidratata presenta un danno maggiore, direttamente proporzionale con il livello di disidratazione corporea. Possiamo valutare l'efficacia dell'articolazione dal rapporto tra il tasso di rigenerazione delle cellule cartilaginose e il loro “squamarsi abrasivo”, questo indice ci rivela dell'efficacia dell'articolazione stessa.

La disidratazione della struttura ossea, se protratta nel tempo, può causare un serio danno alle superfici cartilaginose fino al punto che le superfici dell'osso si ritrovano nude ed esposte, dando origine ad una osteoartrite. Conseguentemente si innesca un meccanismo di riparazione, dove gli ormoni addetti si mettono in moto per ristrutturare le superfici delle articolazioni provvedendo alle linee di forza e di pressione che le giunture devono sopportare; tutto questo a spese di una deformazione delle giunture stesse.

Per evitare questa spiacevole conseguenza **è saggio prendere in considerazione il dolore sin dall'inizio, provvedendo subito con una corretta e costante idratazione giornaliera.**

Il dolore è un segnale del corpo che chiede soccorso, se a questo segnale rispondiamo soddisfacendo la necessità, siamo in tempo ad evitare i danni.

Il Dott. Laurence Malone, medico esperto ed educatore ha potuto anch'egli sperimentare e verificare l'efficacia dell'acqua in situazioni di dolore articolare.

SCIATICA, MAL DI SCHIENA E DOLORI AL COLLO

Le giunture vertebrali spinali comprendono le articolazioni intervertebrali e le strutture del loro disco. Il buon funzionamento della colonna vertebrale dipende dall'acqua immagazzinata sia nel nucleo del disco, sia nella placca terminale della cartilagine che copre le superfici lisce delle vertebre spinali.

Nelle giunture vertebrali spinali l'acqua non è solo un lubrificante per le superfici di contatto, ma essendo contenuta anche nel nucleo del disco all'interno dello spazio intervertebrale ha l'importantissimo compito di sostenere tutto il peso derivato dalla compressione della parte superiore del corpo.

In tutte le articolazioni della spina dorsale l'acqua agisce come lubrificante oltre a supportare la forza prodotta dal peso e dalla tensione muscolare sulla giuntura.

E' Interessante e affascinante sapere che il 75% del peso della parte superiore del corpo è interamente sostenuto dal volume dell'acqua immagazzinata nel nucleo del disco intervertebrale, mentre il restante 25% è supportato dai materiali fibrosi intorno al disco stesso.

Ed è invece un grande peccato sapere che:

“Una volta iniziata la disidratazione, tutte le parti del corpo iniziano a soffrire. I dischi intervertebrali e le loro articolazioni sono i primi della fila. Il quinto disco lombare è intaccato nel 95% dei casi.” dal libro “Il tuo corpo implora acqua” del Dott. Fereydoon Batmanghelidj.

Il Dott. Batmanghelidj ci ha relato la sua sapienza da consultare, adottare e sperimentare direttamente ognuno da casa propria, un tesoro per tutti coloro che soffrono di dolori alla schiena. Ecco come fare:

Per prevenire il mal di schiena bisogna bere acqua sufficiente e fare una serie di esercizi speciali per creare il vuoto intermittente al fine di indirizzare l'acqua nella zona del disco intervertebrale. Tali esercizi ridurranno inoltre lo spasmo dei muscoli della schiena, il quale è causa principale del mal di schiena per la maggior parte delle persone. E' anche necessario adottare posture corrette e praticare esercizi di rafforzamento dei muscoli. Il tema del mal di schiena e la sua reazione con l'acqua è talmente importante che è stato da me trattato in un libro specifico “How to Deal with Back Pain and Rheumatoid Joint Pain” e un video complementare “How How to Deal with Back Pain”. Se soffrite di mal di schiena e in particolare di sciatica, trarrete beneficio dalla lettura del libro e dalla visione del video. Nella maggior parte dei casi il dolore di natura sciatica può essere completamente alleviato entro mezz'ora qualora i particolari movimenti che producono un vuoto intermittente nell'area dei dischi – come mostrato nel libro e nel video- vengono effettuati.” dal libro “Il tuo corpo implora acqua” del Dott. Fereydoon Batmanghelidj.

Anche per i dolori al collo è valida la regola di una corretta e costante idratazione giornaliera.

Se i dolori al collo sono causati dallo spostamento del disco dovuto a scorrette posture è importante aggiungere la pratica di specifici esercizi, tutti riportati nei libri del Dott. Batmanghelidj

Silvia Pellegrini
www.vitaesalute.org