

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 27 de noviembre de 2019

Seis Enfoques para Tratar el Dolor de Rodilla Comentario de Tom Taylor

(OMNS 27 de noviembre de 2019) ¿A cuántas personas ha escuchado quejarse de dolor de rodilla? En los adolescentes puede descartarse como "dolores de crecimiento". En los adultos, los problemas de rodilla a menudo se resuelven durante años hasta que se eliminan y se reemplazan. Esto es caro, con una recuperación dolorosa y muy probablemente se usa demasiado. Este artículo enumerará alternativas interesantes a considerar antes de dejar que la multitud de sierras y cinceles te golpee la rodilla.

Una suposición inicial antes de pasar a esta lista es que, por lo demás, la salud está en buena forma. Una buena dieta y un alto nivel de antioxidantes, por ejemplo, vitamina C, es un punto de partida asumido para cualquier recuperación de la rodilla (consulte el punto 4 a continuación).

Habiendo estudiado varias fuentes, aquí hay una lista de posibles soluciones que algunos han encontrado efectivas.

1. Niacinamida

La niacinamida y la niacina son ambas formas de vitamina B-3. La diferencia es que la niacina causa enrojecimiento de la piel que resulta incómodo para algunas personas, pero también aumenta el colesterol HDL "bueno" y ayuda a reducir el colesterol LDL "malo". La niacinamida no causa ninguno de esos efectos, pero el cuerpo la utiliza con tanta eficacia como la niacina como nutriente esencial y precursor de NAD, vitamina B3. En 1949, William Kaufman M.D. Ph.D. escribió un pequeño libro sobre sus hallazgos sobre el uso de niacinamida como solución a los problemas de rodilla. Hoy parece un camino extraño, pero como algunos de nosotros recordamos hoy, en 1943 todos los cereales procesados y los productos de granos se enriquecieron con niacina según la directiva del USDA / FDA para detener la pelagra, una enfermedad que se había vuelto común con las harinas blancas deficientes en nutrientes. Con ese éxito de salud pública, es fácil ver cómo se desarrollaría un trabajo como el de Kaufman. En su prefacio, Kaufman declaró: "Se verá que la forma común de disfunción articular se corrigió o mejoró con el tiempo mediante una terapia adecuada con niacinamida". En términos simples, descubrió que la niacinamida ayudó a aliviar el dolor articular. Kaufman administró diferentes dosis según los niveles de dolor. Desde el trabajo de Kaufman, Abram Hoffer estableció que 3 gramos al día está bien para la mayoría de las personas, por lo que si uno quiere probar la niacinamida, Hoffer probablemente sugeriría un gramo en cada comida por 3 gramos al día. Los detalles del trabajo de Kaufman se pueden encontrar hoy en <http://www.doctoryourself.com/kaufman.html>

Una fuente mejorada de información sobre niacinamida es el capítulo 7 del libro "Niacina, The Real Story" de Abram Hoffer et. Alabama. El título de este capítulo es "Revertir la artritis con niacinamida: el trabajo pionero de William

Kaufman". La niacina probablemente proporcionará el mismo beneficio para la artritis que la niacinamida y, además, ayudará a reducir el colesterol. Siguiendo los consejos del libro de Hoffer, para minimizar el rubor, puede comenzar con una dosis muy baja de niacina (25 mg) y aumentar lentamente hasta 500 mg o más.

Curiosamente, mi esposa recientemente tuvo una lesión en la rodilla una mañana sin razón física aparente. Finalmente, probó la niacinamida en una dosis de 500 miligramos por día. Ella notó la mejora casi de inmediato y, aunque generalmente es escéptica sobre los suplementos, pensó que la mejora valió la pena lo suficiente como para tener mucho cuidado de empacar la niacinamida para un viaje de dos semanas.

2. Los arcos caídos contribuyen al dolor de rodilla

Es bien sabido que las personas con "pies planos" no pueden hacer las caminatas de 20 millas que requiere el campo de entrenamiento militar. Los pies desalineados causan rodillas desalineadas, dolor eventual hueso sobre hueso y desalineación en la parte superior del esqueleto. Este interesante video de 20 minutos del Dr. Alan Mandell. DC hace un buen trabajo al reconstruir esta historia.

<https://www.youtube.com/watch?v=5VQ1q3ICrt4&t=329s> Aunque no crea que esto sea un problema para usted, sus explicaciones de la estructura esquelética bien merecen unos minutos de su tiempo. Para prevenir y revertir los arcos caídos, puede probar los soportes de arco, ya sea de venta libre o diseñados a medida. También puede usar zapatos de apoyo; pueden ser más cómodos que, por ejemplo, sandalias o zapatos con bandera. Estos esfuerzos no curarán el problema, pero pueden prevenir el dolor. En algunos casos, el problema es causado por un tendón de Aquiles acortado, y los ejercicios apropiados para estirar el tendón pueden ayudar.

3. DMSO

DMSO (dimetilsulfóxido) es un producto natural líquido oloroso que muchos, incluyéndome a mí, afirmarán que ayuda con el dolor de rodilla y pierna cuando se aplica tópicamente. En pocas palabras, el DMSO es una fuente de azufre en la dieta, un mineral común que necesita el cuerpo. El DMSO es un producto oficial para las rodillas doloridas de los caballos, pero por razones conocidas principalmente por las personas que ahora reciben pensiones de jubilación de la FDA, nunca fue ampliamente aprobado para uso humano. Según se informa, otros países lo aprueban para muchos más usos. Normalmente aplicado externamente, es un artículo muy fácil de comprar en la web.

El libro de 1993 "DMSO, Nature's Healer" del Dr. Morton Walker dice mucho en el título. Y en la página 31, el Dr. Stanley W. Jacob, co-descubridor de las propiedades terapéuticas de la droga, dice: "Sólo hemos tenido tres nuevos principios (medicinales) en nuestro siglo: el principio antibiótico, el principio de la cortisona y el Principio DMSO". Con ese tipo de entusiasmo, ¿a dónde desapareció DMSO? La FDA cerró todos los ensayos en noviembre de 1965 (página 129) y ordenó que todos los registros fueran devueltos a las compañías farmacéuticas patrocinadoras. Siguió varias disputas, pero entre 60 Minutos y la FDA, la industria farmacéutica evidentemente perdió interés y parece que

el mundo simplemente siguió adelante. El DMSO se identificó por primera vez en 1866, por lo que, por lo general, cualquier cosa tan antigua no logra atraer el interés de la gran medicina.

Si se escribe "dolor DMSO" en una búsqueda de YouTube, aparece un testimonio breve e interesante: "Alivio rápido del dolor para guitarristas: DMSO y cómo usarlo". <https://www.youtube.com/watch?v=5VQ1q3lCrt4&t=329s> Este chico da 4 minutos muy informativos sobre DMSO. Afirma que el DMSO tópico aflojó las articulaciones de sus dedos para que pudiera sostener una foto de guitarra nuevamente. Vale la pena verlo incluso si nunca tomas una foto de guitarra. Numerosos otros testimonios de DMSO y listas de reproducción siguen en la lista de YouTube después de su artículo. Esta lista sugiere numerosos testimonios en primera persona sobre los beneficios del alivio del dolor del DMSO.

Antes de retirar y probar DMSO, tenga en cuenta que es duro para la piel cuando se aplica con toda su fuerza. La mayoría recomienda cortarlo entre un 30% y un 50% con agua destilada o, como sugiere el guitarrista, obtener una crema. Una segunda y muy importante nota es que, literalmente, se empapa a través de la piel y lleva consigo todo lo que está en la piel. Sin embargo, dado que no se ha establecido la seguridad de ingerir grandes cantidades de DMSO, no ingiera soluciones que contengan DMSO.

4. Dieta excelente

Para que sus rodillas tengan la mejor oportunidad de recuperarse, coma una variedad de alimentos, incluidos muchos vegetales coloridos y frutas frescas, vegetales de hojas verde oscuro, nueces, cantidades moderadas de carne y pescado. Evite el azúcar, la harina blanca, el arroz blanco y la sémola que se procesan para eliminar el germen y el salvado que contienen las vitaminas y los minerales. Además de niacina / niacinamida, asegúrese de obtener las dosis adecuadas de nutrientes esenciales. Tome un suplemento multivitamínico, junto con vitamina C adicional (1000-3000 mg / d en dosis divididas), vitamina D (2000-5000 UI / d), vitamina E (400-800 UI / d) y magnesio (300-500 mg / d en dosis divididas, en forma de citrato, malato o cloruro). Los condrocitos de la articulación necesitan todos estos nutrientes para desarrollar más cartílago. Para obtener más información sobre cómo funciona esto, consulte el libro de Smith y Penberthy, "The Vitamin Cure for Arthritis" (ISBN-13: 978-1591203124). Numerosos otros artículos, libros y videos cubren este tema. Hay numerosos ejemplos en Orthomolecular News.

5. Inyecciones

Hay soluciones inyectables que no he estudiado, pero que son promovidas por varios médicos y centros médicos. Por ejemplo, hay varios centros médicos que anuncian el uso de inyecciones de células madre para problemas de rodilla. El tipo más seguro es la "terapia con células madre autólogas", que utiliza las propias células del paciente para minimizar las complicaciones.

6. Cirugía Ortopédica

Dos cirujanos (los doctores Zalzal y Weening) hacen un buen trabajo al explicar los problemas del dolor de rodilla desde la perspectiva de un cirujano en

www.talkingwithdocs.com. . Son grandes defensores del ejercicio, las drogas en casos seleccionados y la cirugía como último enfoque. Aunque parecen ser buenos y cuidadosos médicos, no parecen dar mucho peso a la dieta. Aquí está su video de 18 minutos titulado "Tratamiento de la Artritis de Rodilla sin Cirugía". <https://www.youtube.com/watch?v=mL28XdniyyA&t=26s>

Una Observación de Ingeniería Mecánica

Una limitación de las soluciones mecánicas es que eventualmente se desgastan, siendo un ejemplo común las rótulas de un automóvil. ¿Qué pasaría si las empresas automotrices gastaran aproximadamente mil dólares más por automóvil y crearan un sistema de inyección de lubricante para rótulas? ¿Qué pasaría? Probablemente nunca se desgastarían antes de la muerte del propietario, pero el mercado de automóviles considera que las juntas de reemplazo son baratas. Las sugerencias nutricionales enumeradas anteriormente se parecen mucho a la inyección de lubricante para sus propias articulaciones. Haz una buena nutrición y las rodillas se regenerarán naturalmente. Pasará mucho tiempo antes de que se desgasten. El reemplazo de rodilla es caro e irreversible.

Conclusión

La nutrición puede prevenir y revertir el dolor de rodilla. Todos tendemos a pensar que la rodilla es una articulación mecánica, pero la rodilla es única, ya que puede repararse por sí misma con los ingredientes de construcción adecuados. A continuación se enumeran tres elementos de nutrición para las rodillas que han funcionado para muchos y que vale la pena probar: niacinamida, DMSO y una mejor dieta general con suplementos de vitaminas y minerales. Son económicos y se pueden probar en casa. Así, es evidente que "eres lo que comes" se aplica a las rodillas y una dieta lograda para ayudar a la rodilla solo puede traer beneficios.

Este artículo ha proporcionado ejemplos de médicos, quiroprácticos y defensores de la nutrición. Vale la pena dedicar su tiempo a trabajar en todos estos aspectos antes de realizar el reemplazo articular irreversible. Las articulaciones de rodilla artificiales se desgastarán como las articulaciones de rótula de un automóvil.

(Tom Taylor tiene títulos de ingeniería de Georgia Tech y un MBA. Se interesó en temas de nutrición como una solución para sentirse demasiado viejo y rígido para ocupar las posiciones peculiares requeridas para trabajar en barcos y aviones. Ha contribuido con artículos anteriores a OMNS).