

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 27 de novembro de 2019

Seis abordagens para tratar a dor no joelho

Comentário de Tom Taylor

(OMNS 27 de novembro de 2019) Quantas pessoas você já ouviu reclamar de dor no joelho? Em adolescentes, pode ser considerado "dores de crescimento". Em adultos, os problemas nos joelhos costumam ser enfrentados por anos, até que sejam removidos e substituídos. Isso é caro, com recuperação dolorosa e muito provavelmente muito usado. Este artigo listará alternativas interessantes a serem consideradas antes de permitir que a massa da serra e do cinzel acerte seu joelho.

Uma suposição inicial antes de descer nesta lista é que a saúde está em boa forma. Uma boa dieta e tendo um alto nível de antioxidantes, por exemplo, vitamina C, é um ponto de partida assumido para qualquer recuperação do joelho (ver ponto 4 abaixo).

Tendo estudado várias fontes, aqui está uma lista de possíveis soluções que alguns consideraram eficazes.

1. Niacinamida

A niacinamida e a niacina são formas de vitamina B-3. A diferença é que a niacina causa rubores na pele que são desconfortáveis para algumas pessoas, mas também aumenta o colesterol HDL "bom" e ajuda a reduzir o colesterol LDL "ruim". A niacinamida não causa nenhum desses efeitos, mas é usada pelo corpo de forma tão eficaz quanto a niacina como nutriente essencial e a vitamina B3 precursora do NAD. Em 1949, William Kaufman MD Ph.D. escreveu um pequeno livro sobre suas descobertas sobre o uso de niacinamida como solução para problemas nos joelhos. Parece um caminho estranho hoje, mas como alguns de nós podem se lembrar hoje, em 1943 todos os cereais e produtos de grãos processados foram enriquecidos com niacina de acordo com a diretriz do USDA / FDA para interromper a pelagra, uma doença que se tornou comum com farinhas brancas deficientes em nutrientes. Com esse sucesso de saúde pública, é fácil ver como funcionaria um trabalho como o de Kaufman. Em seu prefácio, Kaufman afirmou: "Será visto que a forma comum de disfunção articular foi corrigida ou melhorada com o tempo por uma terapia adequada com niacinamida." Em termos simples, ele descobriu que a niacinamida ajudou a aliviar a dor nas articulações. Kaufman deu diferentes dosagens com base nos níveis de dor. Desde o trabalho de Kaufman, Abram Hoffer estabeleceu que 3 gramas por dia é bom para quase qualquer pessoa, então se alguém quiser experimentar a niacinamida, Hoffer provavelmente sugeriria um grama em cada refeição por 3 gramas por dia. Os detalhes do trabalho de Kaufman podem ser

encontrados hoje em Em termos simples, ele descobriu que a niacinamida ajudou a aliviar a dor nas articulações. Kaufman deu diferentes dosagens com base nos níveis de dor. Desde o trabalho de Kaufman, Abram Hoffer estabeleceu que 3 gramas por dia é bom para quase qualquer pessoa, então se alguém quiser experimentar a niacinamida, Hoffer provavelmente sugeriria um grama em cada refeição por 3 gramas por dia. Os detalhes do trabalho de Kaufman podem ser encontrados hoje em Em termos simples, ele descobriu que a niacinamida ajudou a aliviar a dor nas articulações. Kaufman deu diferentes dosagens com base nos níveis de dor. Desde o trabalho de Kaufman, Abram Hoffer estabeleceu que 3 gramas por dia é bom para quase qualquer pessoa, então se alguém quiser experimentar a niacinamida, Hoffer provavelmente sugeriria um grama em cada refeição por 3 gramas por dia. Os detalhes do trabalho de Kaufman podem ser encontrados hoje em <http://www.doctoryourself.com/kaufman.html>

Uma fonte melhorada de informações sobre a niacinamida é o capítulo 7 do livro "Niacin, The Real Story" de Abram Hoffer et. al. O título deste capítulo é "Invertendo a artrite com a niacinamida: o trabalho pioneiro de William Kaufman". A niacina provavelmente proporcionará o mesmo benefício para a artrite que a niacinamida - e, além disso, ajudará a reduzir o colesterol. Seguindo os conselhos do livro Hoffer, para minimizar o rubor, você pode começar com uma dose muito baixa de niacina (25 mg) e aumentar lentamente até 500 mg ou mais.

Curiosamente, minha esposa recentemente teve um machucado no joelho uma manhã sem nenhuma razão física aparente. Eventualmente, ela tentou niacinamida em uma dose de 500 miligramas por dia. Ela notou a melhora quase imediatamente e, embora geralmente seja cética quanto ao uso de suplementos, achou que a melhora valeu a pena para ter muito cuidado ao embalar a niacinamida para uma viagem de duas semanas.

2. Arcos caídos contribuem para a dor no joelho

É amplamente conhecido que pessoas com "pés chatos" não podem fazer as caminhadas de 20 milhas que o acampamento militar exige. Pés desalinhados causam joelhos desalinhados, eventual dor osso com osso e desalinhamento no esqueleto. Este interessante vídeo de 20 minutos do Dr. Alan Mandell. DC faz um ótimo trabalho juntando essa história. <https://www.youtube.com/watch?v=5VQ1q3lCrt4&t=329s> Mesmo que você não acredite que isso seja um problema para você, as explicações dele sobre a estrutura do esqueleto valem bem alguns minutos do seu tempo. Para prevenir e reverter arcos caídos, você pode tentar suportes de arco, sem receita ou com design personalizado. Você também pode usar sapatos de apoio; eles podem ser mais confortáveis do que, por exemplo, sandálias ou sapatos de bandeira. Esses esforços não vão curar o problema, mas podem prevenir a dor. Em alguns casos, o problema é causado por um tendão de Aquiles encurtado e exercícios apropriados para alongar o tendão podem ajudar.

3. DMSO

DMSO (dimetilsulfóxido) é um produto natural líquido odorífero que muitos, inclusive eu, afirmam que ajuda com dores nos joelhos e pernas quando aplicado topicamente. Dito de forma simples, o DMSO é uma fonte de enxofre na dieta, um mineral comum necessário ao corpo. O DMSO é um produto oficial para joelhos doloridos de cavalos, mas por razões conhecidas principalmente pelas pessoas que agora recebem aposentadoria do FDA, ele nunca foi amplamente aprovado para uso humano. Outros países o aprovam para muitos outros usos. Normalmente aplicado externamente, é um item muito fácil de comprar na web.

O livro de 1993 "DMSO, Nature's Healer" do Dr. Morton Walker diz muito no título. E na página 31, o Dr. Stanley W. Jacob, co-descobridor das propriedades terapêuticas da droga, diz: "Tivemos apenas três novos princípios (da medicina) em nosso século: o princípio do antibiótico, o princípio da cortisona e o Princípio DMSO." Com esse tipo de entusiasmo, para onde o DMSO foi parar? O FDA encerrou todos os testes em novembro de 1965 (página 129) e ordenou que todos os registros fossem devolvidos às empresas farmacêuticas patrocinadoras. Várias disputas se seguiram, mas entre o 60 Minutes e o FDA, a indústria farmacêutica evidentemente perdeu o interesse e parece que o mundo simplesmente mudou. O DMSO foi identificado pela primeira vez em 1866, portanto, normalmente, qualquer coisa tão antiga não atrai o interesse da grande medicina.

Se alguém digitar "DMSO pain" em uma busca no YouTube, um depoimento interessante e curto aparecerá "Fast Pain Relief for Guitarists - DMSO and How to Use It". <https://www.youtube.com/watch?v=z26iSSmKCCc> Esse cara dá uns 4 minutos muito informativos no DMSO. Ele afirma que o DMSO tóxico afrouxou as articulações dos dedos para que ele pudesse segurar uma foto de guitarra novamente. Vale a pena assistir, mesmo se você nunca pegar uma foto de guitarra. Vários outros depoimentos e listas de reprodução de DMSO seguem na lista do YouTube após sua peça. Esta lista sugere vários testemunhos em primeira pessoa sobre os benefícios do DMSO no alívio da dor.

Antes de puxar e experimentar o DMSO, observe que é duro para a pele quando aplicado com força total. A maioria recomenda cortar 30% a 50% com água destilada ou, como sugere o guitarrista, obter um creme. Uma segunda e muito importante nota é que literalmente encharca a pele e carrega consigo o que quer que esteja na pele. No entanto, uma vez que a segurança da ingestão de grandes quantidades de DMSO não foi estabelecida, não engula soluções que contenham DMSO.

4. Excelente dieta

Para dar aos seus joelhos a melhor chance de se recuperar, coma uma variedade de alimentos, incluindo muitos vegetais coloridos e frutas frescas, vegetais de folhas verdes escuras, nozes, quantidades moderadas de carne e peixe. Evite açúcar, farinha branca, arroz branco e grãos processados para remover o germe e o farelo que contêm vitaminas e minerais. Além de niacina / niacinamida, certifique-se de obter doses adequadas de nutrientes essenciais. Tome um suplemento multivitamínico, junto com vitamina C extra (1000-3000 mg / d em doses divididas), vitamina D (2000-5000 IU / d),

vitamina E (400-800 IU / d) e magnésio (300-500 mg / d em doses divididas, na forma de citrato, malato ou cloreto). Os condrócitos na articulação precisam de todos esses nutrientes para crescer mais cartilagem. Para saber mais sobre como isso funciona, verifique o livro de Smith e Penberthy, "

5. Injeções

Existem soluções injetáveis que não estudei, mas são promovidas por vários médicos e centros médicos. Por exemplo, existem vários centros médicos que estão anunciando o uso de injeções de células-tronco para problemas nos joelhos. O tipo mais seguro é a "terapia com células-tronco autólogas", que usa as próprias células do paciente para minimizar complicações.

6. Cirurgia Ortopédica

Dois cirurgiões (Drs. Zalzal e Weening) fazem um trabalho muito bom ao explicar os problemas de dor no joelho da perspectiva de um cirurgião em www.talkingwithdocs.com. Eles são grandes defensores de exercícios, drogas em casos selecionados e cirurgia como última abordagem. Embora pareçam ser médicos bons e cuidadosos, eles não parecem dar muito peso à dieta. Aqui está o vídeo de 18 minutos intitulado "Tratamento da artrite do joelho sem cirurgia". <https://www.youtube.com/watch?v=mL28XdniyyA&t=26s>

Uma observação de engenharia mecânica

Uma limitação das soluções mecânicas é que elas acabam se desgastando, sendo as juntas esféricas de um carro um exemplo comum. E se as empresas automotivas gastassem cerca de mil dólares a mais por carro e criassem um sistema de injeção de lubrificante para juntas esféricas? O que aconteceria? Eles provavelmente nunca se desgastariam antes da morte do proprietário, mas o mercado de automóveis considera as juntas de substituição baratas. As sugestões nutricionais listadas acima são muito semelhantes à injeção de lubrificante para as suas próprias articulações. Faça a nutrição certa e os joelhos se regenerarão naturalmente. Vai demorar muito até que se desgastem. A substituição do joelho é cara e irreversível.

Conclusão

A nutrição pode prevenir e reverter a dor no joelho. Todos nós tendemos a pensar que o joelho é uma articulação mecânica, mas o joelho é o único que pode se auto-reparar com os ingredientes de construção certos. Listados acima estão três itens de nutrição do joelho que têm funcionado para muitos e vale a pena experimentar, niacinamida, DMSO e uma dieta geral melhor com suplementos de vitaminas e minerais. Eles são baratos e podem ser experimentados em casa. Assim, fica aparente que "você é o que você come" se aplica aos joelhos e uma dieta administrada para ajudar o joelho só pode trazer benefícios.

Este artigo forneceu exemplos de médicos, quiropraxistas e defensores da nutrição. Vale a pena dedicar seu tempo a tudo isso antes de fazer a substituição irreversível da articulação. As articulações do joelho feitas pelo homem se desgastam como as articulações do carro.

(Tom Taylor é formado em engenharia pela Georgia Tech e tem MBA. Ele se interessou por assuntos de nutrição como uma solução para se sentir muito velho e rígido para fazer as posições peculiares exigidas para trabalhar em barcos e aviões. Ele contribuiu com artigos anteriores para a OMNS.)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>