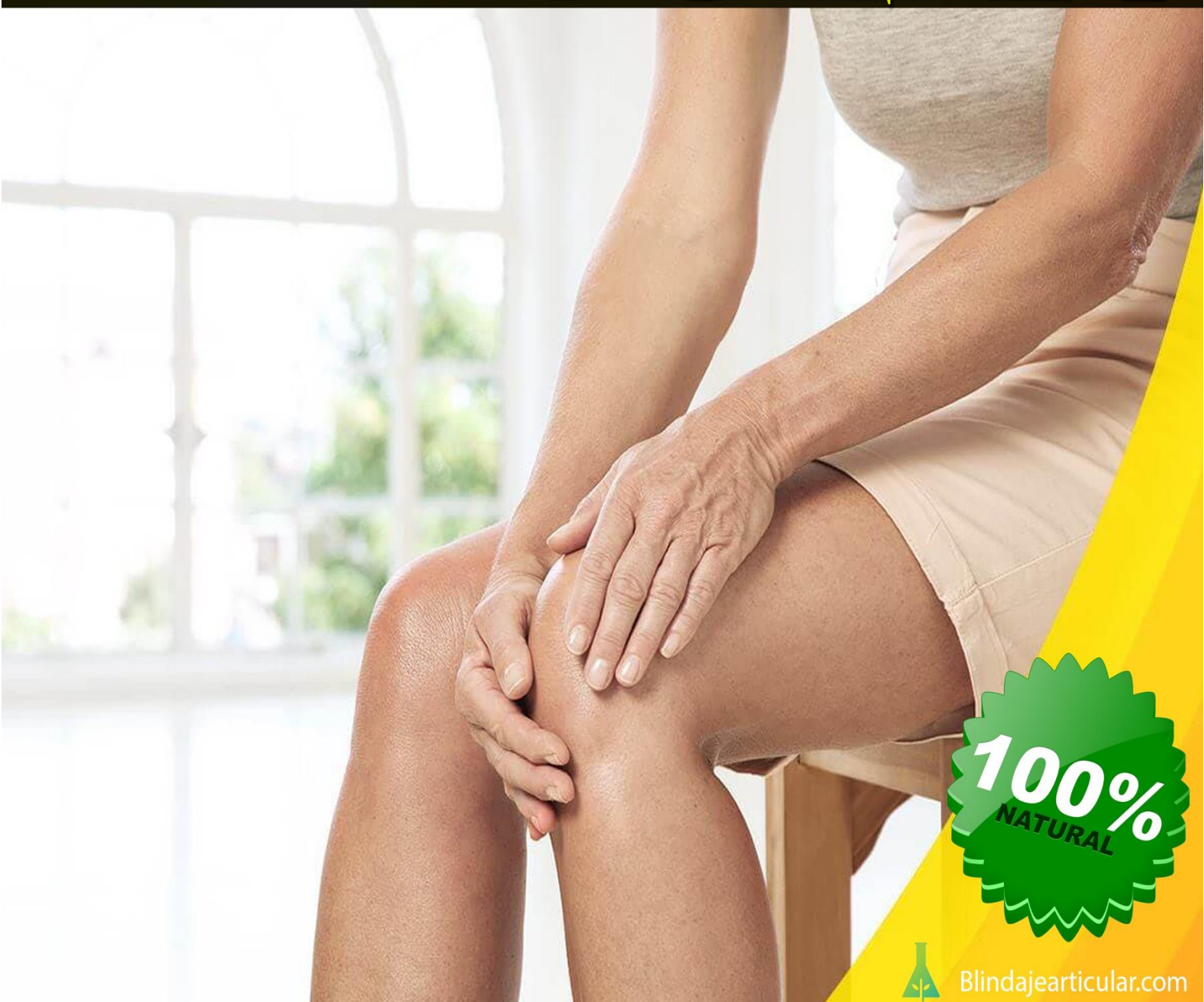


LIBERATE

— DEL DOLOR —

ARTICULAR



100%
NATURAL





CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO

*Recomendado
por expertos*

Tabla de contenido

PREFACIO	2
El Origen De Un Dolor Que Congela Tu Vida	4
Los Protagonistas De Una Historia Mal Contada	9
¿Por qué Duele?	13
Lo Básico No Se Olvida	15
Volviendo a lo básico	16
Ejercicio	16
Pérdida de peso	17
Dormir adecuadamente	18
Terapia de calor y frío	18
Ejercicios para la Artrosis	19
1. Estiramiento de isquiotibiales	20
2. Estiramiento de la pantorrilla	21
3. Fortalecimiento de la cadera	22
Kalenjin, Campeones Naturales Del Movimiento	23
Fortaleciendo Tu Movilidad	29
Una Solución Magistral	32
Té verde: bebida antiinflamatoria	34
Jengibre: reductor de dolor	35
Cúrcuma: trata la inflamación, el dolor y la rigidez	36
¿Porque Los Jugos Son Importantes?	38
Una nueva tendencia para tu salud	40
Reduciendo La Inflamación Y Protegiendo Las Articulaciones	40
Manténgase activo	43
Coma alimentos amigables con la Artrosis	46
¿Sabes que es Blindaje Articular?	49
Hoy mismo puedes tener esta invaluable guía en tus manos.	49

PREFACIO

Sobrepasas la cuarta década de la vida y vas notando que poco a poco tu movilidad no suele ser la misma que cuando tenías 25 años.

Lo peor de todo es que escuchas decir a todo el mundo que es a causa de los años.

Entonces te vas haciendo a la idea que el dolor, la limitación, el congelamiento de las articulaciones es normal y que tendrás que vivir con ellos por el resto de tu vida.

Así dejas de ver con buenos ojos el subir escaleras, trotar, bailar, cargar objetos pesados e incluso levantarte por las mañanas.

Sin embargo, todos esos comentarios son solo rumores dejaron de ser ciertos para mi cuando decidí investigar por cuenta propia todo lo relacionado con el dolor articular ya que mis padres padecían de esta enfermedad y veía como poco a poco sus vidas empeoraban años tras año.

Hoy quiero que conozcas en detalle lo que descubrí en mis investigaciones alrededor del mundo buscando y probando soluciones naturales a problemas de salud frecuentes y crónicos.

Para que elimines de forma inmediata esa falsa creencia que debemos dejar de movernos a medida que nuestros años en el calendario van aumentando.

Jhon McCoy

Investigador a tiempo completo y fiel creyente en la naturopatía.

El Origen De Un Dolor Que Congela Tu Vida

Una articulación es la estructura que permite la unión entre dos huesos y que permite generar movimiento a través de músculos, ligamentos y tendones.

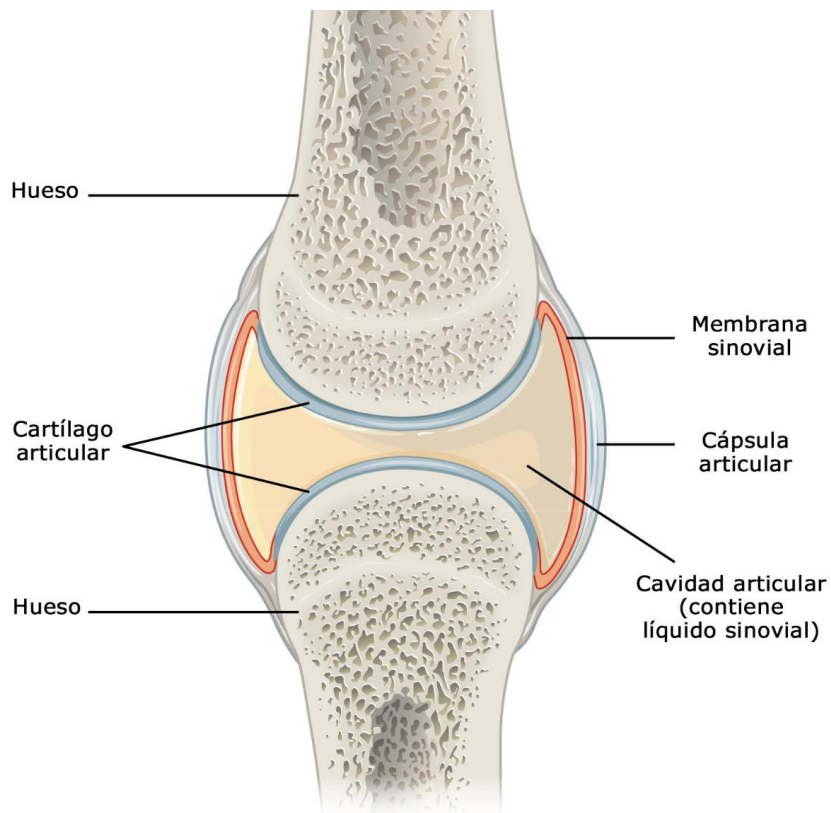
Para que este movimiento se produzca de forma agradable, las articulaciones en bisagra cuentan con elementos que disminuyen la fricción, aportan elasticidad y mitigan el impacto.



Todos estos elementos de reducción de la fricción se encuentran dentro de la cápsula articular y en ellas se incluyen:

- Membrana sinovial.
- Líquido sinovial.
- Cartílago articular.

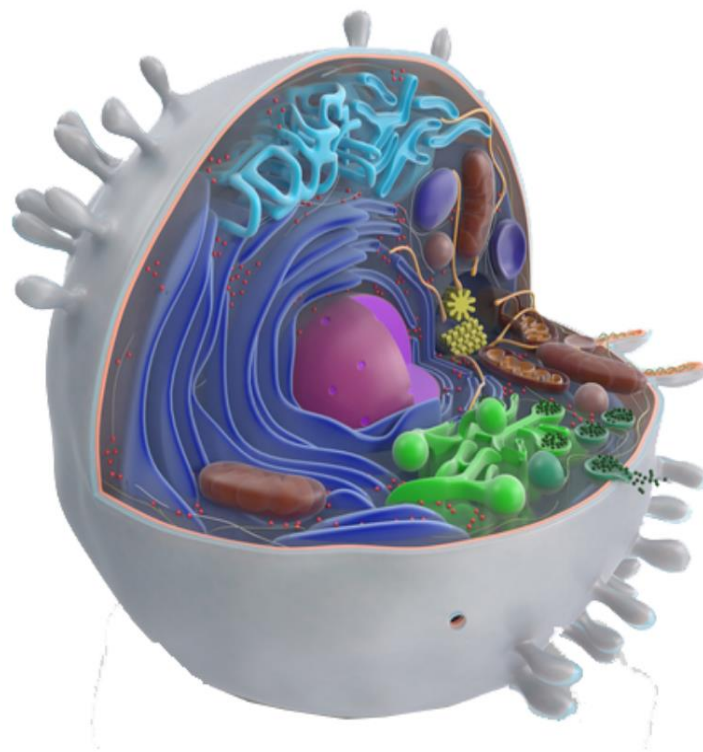
Sin restar importancia a ningún componente de las articulaciones, para este particular caso nos vamos a enfocar en el cartílago. y el líquido sinovial.



Los principales participantes cuando se empiezan a presentar síntomas en las articulaciones como lo son el dolor, el congelamiento y la inflamación.

Presta mucha atención a estos nombres:

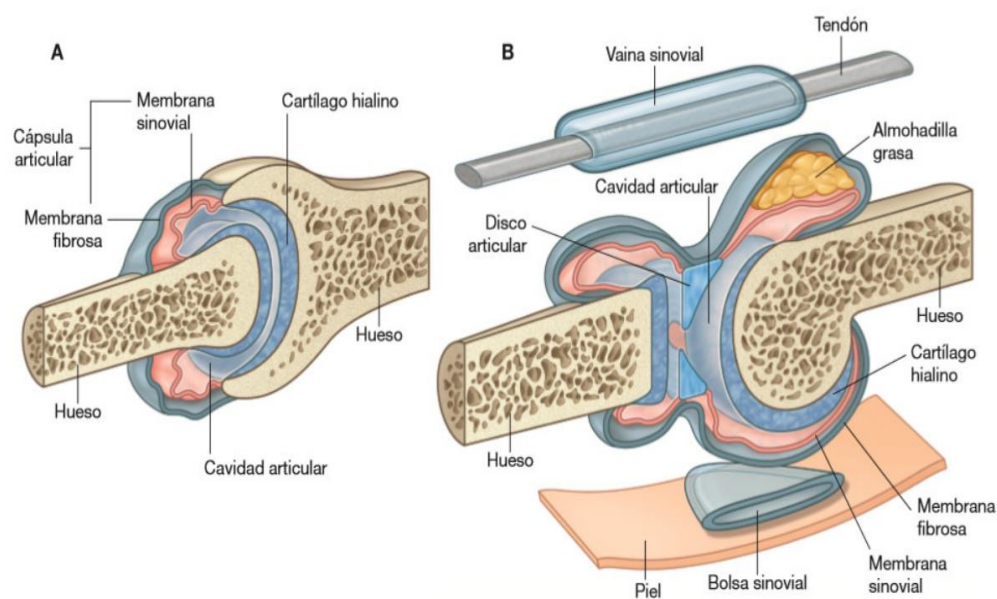
- Condrocitos, productores de cartílago.
- Sinoviocitos, productores de líquido sinovial.
- Fibrocitos, productores de fibra elástica.



Todas son células, qué como mencioné anteriormente producen importantes sustancias para el buen funcionamiento de la mecánica articular.

Lastimosamente solo nos acordamos de ellas cuando su actividad primordial empieza a decaer y aparecen los primeros síntomas de la artrosis.

Cuando disminuye la producción de colágeno, de líquido sinovial y de fibras elásticas, tus articulaciones empiezan a limitarse, ya que el espacio entre los huesos se empieza hacer más pequeño.



Todo esto resulta en aumento de la fricción entre dos huesos (calor), aumento del flujo sanguíneo (enrojecimiento) y aumento en producción de líquido inmune (hinchazón).

Que vienen a ser los componentes principales de la inflamación:

- Calor.
- Rubor.
- Edema.

Afortunada o desafortunadamente, las leyes de la física aplican de igual manera a un objeto sin vida como a ti.

En este caso cuando empieza a faltar o a escasear alguno de estos componentes, la articulación se queda sin "lubricación y amortiguación" es aquí que se empieza a limitar la vida.

Lo difícil de levantarse de la cama de inmediato, lo complicado de subir escaleras lentamente y lo imposible de

movearse como cuando estabas en la segunda década de la vida, se debe al escaso mantenimiento y a la poca importancia que le has prestado a estas células durante lo que va corrido de la vida.

Sin embargo, no hay que alarmarse tanto, porque en mi investigación por el cuerno de África hallé sorprendentes soluciones que te voy a mostrar, pero era necesario que comprendieras todo lo que está pasando en este momento al interior de tus articulaciones.

Los Protagonistas De Una Historia Mal Contada

El cartílago es una sustancia resistente y elástica que es flexible y más suave que el hueso.



Su trabajo es proteger los extremos de los huesos dentro de una articulación y permitirles moverse fácilmente uno contra el otro.

Cuando el cartílago se descompone, estas superficies óseas se vuelven ásperas.

Esto puede causar dolor dentro de la articulación, e irritación en los tejidos circundantes.

El cartílago dañado no puede repararse solo. Esto se debe a que el cartílago no contiene vasos sanguíneos.

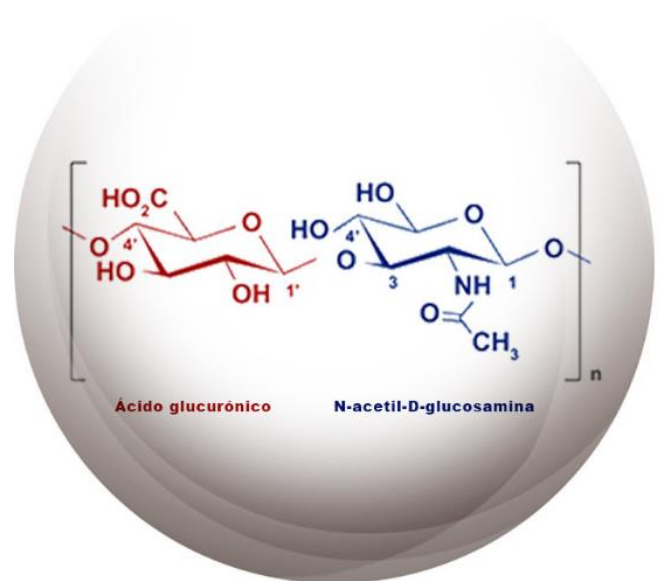
Cuando el cartílago se desgasta por completo, el tampón de amortiguación que proporciona desaparece, lo que permite el contacto hueso con hueso.

Esto causa dolor intenso que no te permite movilizarte bien.

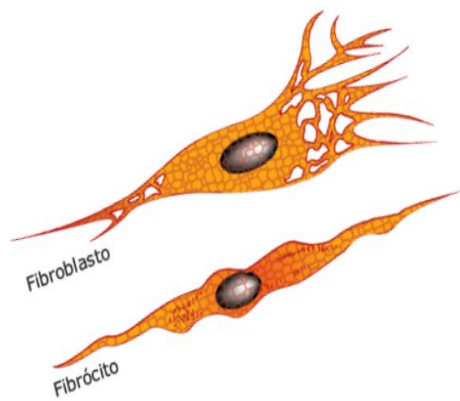
El **líquido sinovial** que tiene parecido a la clara del huevo, es un fluido transparente y espeso, lo que le confiere características de lubricante en el proceso de la movilidad articular.

Es producido por los sinoviocitos y está conformado en su mayoría por ácido hialurónico, lubricina y lípidos (grasas).

El ácido hialurónico a su vez lo componen dos moléculas importantes, el ácido glucurónico y la N-acetil-D-Glucosamina.



Importante sustancia con la que prácticamente tratan a todas las personas con artrosis.



Fibrocitos y Fibroblastos, células que su principal función es producir colágeno y son un importante participante en los procesos de cicatrización.

Estas tres células, fundamentales para la salud del movimiento, han sido protagonistas hasta ahora de una historia mal contada.

Ya que solo se menciona de ellos su capacidad productiva:

- Cartílago.
- Colágeno.
- Ácido hialurónico.
- Elastina.

Pero jamás se menciona cómo se cuidan, cómo se fortalecen y mucho menos cómo se regeneran.

Siendo esto así, deberían ser los protagonistas cuando se habla de tratamientos y manejos; porque si la fuente está mala, buena agua no producirá.

¿Por qué Duele?

Como lo mencione anteriormente, el aumento de la fricción al interior de la articulación y la disminución de las sustancias elementales para lubricar y amortiguar hacen que se presente el dolor.

Regularmente inicia en las articulaciones mayores:

- Rodillas.
- Caderas.
- Manos.
- Tobillos.
- Hombros.



Debo aclararte que no podemos achacarles toda la culpa a las células participantes de esta situación.

Tu en parte has aportado a que la enfermedad se presente, agregando factores que puedes controlar como lo son malos hábitos alimenticios, sedentarismo y uso excesivo.

Existen también otros desencadenantes que no se pueden controlar como lo son la edad, la genética y enfermedades que producen daño en el cartílago.



Lo Básico No Se Olvida

Actualmente el tratamiento que ofrece la medicina tradicional se centra en el manejo de los síntomas y lo más lamentable es que estos empeoran con el tiempo.

El tipo de tratamiento que más te ayudará estará determinado en gran medida por la gravedad de tus síntomas y su ubicación.



Volviendo a lo básico

No quiero darte la falsa esperanza de que solo tomando un preparado o alguna fórmula magistral va desaparecer el

problema sino agregas a tu vida actividades saludables que aporten a un buen mantenimiento de la salud y aunque sé que ya los conoces, te dejo una breve descripción del por qué aportan beneficios al control de la enfermedad.

Ejercicio

La actividad física fortalece los músculos alrededor de las articulaciones y puede ayudar a aliviar la rigidez.

Hacer por lo menos 20 a 30 minutos de movimiento físico, al menos cada dos días.



Elige actividades suaves y de bajo impacto, como caminar o nadar.

El taichí y el yoga también pueden mejorar la flexibilidad articular y ayudar con el manejo del dolor.

Pérdida de peso



Tener sobrepeso puede provocar tensión en las articulaciones y causar dolor.

Eliminar el exceso de peso ayuda a aliviar esta presión y reduce el dolor.



Un peso saludable también puede reducir el riesgo de padecer otros problemas de

salud, como diabetes y enfermedades cardíacas.

Dormir adecuadamente

Descansar los músculos puede reducir la hinchazón y la inflamación.

No sobrecargues tu cuerpo con actividades extenuantes.

Dormir lo suficiente por la noche también puede ayudarte a controlar el dolor de manera más eficaz.

Terapia de calor y frío

Puedes experimentar con terapia de calor o frío para aliviar el dolor muscular y la rigidez.

Aplica una compresa fría o caliente en las articulaciones durante 15 a 20 minutos varias veces al día.

Es muy recomendable alternar entre calor y frío durante la sesión de 15 a 20 minutos.



Estas compresas pueden ayudar a quitar los síntomas y mejorar su calidad de vida.

Ejercicios para la Artrosis

Los ejercicios de estiramiento suave pueden ser muy útiles para las personas con Artrosis, especialmente si tienes rigidez o dolor en las rodillas, las caderas o la espalda.

El estiramiento puede ayudar a mejorar la movilidad y el rango de movimiento.

Al igual que con cualquier plan de ejercicios, consulta con tu médico antes de comenzar, para asegurarte de que sea el curso de acción correcto para ti.



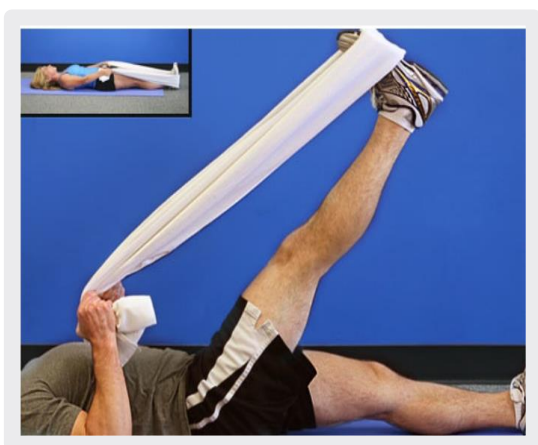
Si los ejercicios de estiramiento son permitidos, prueba estos cuatro ejercicios para ayudarte con la Artrosis.

1. Estiramiento de isquiotibiales

El estiramiento lo mantiene flexible y mejora su rango de movimiento, o hasta qué punto puede mover sus articulaciones en ciertas direcciones.

También lo ayuda a reducir sus probabilidades de dolor y lesiones.

Siempre calienta con una caminata de 5 minutos primero.



Acuéstese cuando esté listo para estirar los isquiotibiales. Enrolle una sábana alrededor de su pie derecho. Use la sábana para ayudar a levantar

la pierna recta. Mantenga durante 20 segundos, luego baje la pierna. Repite dos veces. Luego, cambia de pierna.

2. Estiramiento de la pantorrilla

Para más estiramiento, inclínese hacia adelante y doble la rodilla derecha más profundamente, pero no la deje pasar los dedos de los pies. Debe sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. Sostenga por 20 segundos. Repita dos veces, luego cambie de pierna.

3. Fortalecimiento de la cadera

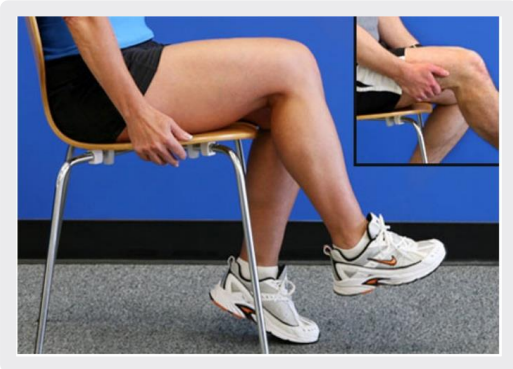
Fortalece los músculos de tus caderas y muslos. Puede ayudar con actividades diarias como caminar o pararse.



Siéntate derecho en una silla. Retroceda ligeramente el pie izquierdo, pero mantenga los dedos del pie en el piso. Levante el pie derecho del piso, con la rodilla doblada.

Mantenga la pierna derecha en el aire 3 segundos. Baje lentamente el pie al suelo. Haz dos series de 10 repeticiones. Cambia de pierna después de cada serie.

¿Demasiado duro? Use sus manos para ayudar a levantar la pierna.



Realiza estos ejercicios todos los días para que comiences a fortalecer los músculos que rodean las articulaciones y te permitirá una mayor movilidad.

Kalenjin, Campeones Naturales Del Movimiento



La tribu Kalenjin ubicada en el Valle del Rift, África, ha dado los mejores corredores que la historia ha conocido, son considerados en todo el mundo como súper atletas, y no es para menos.

Sus destacadas hazañas en todas las principales maratones del mundo son bien conocidas y se han ganado el respeto y reconocimiento que merecen.



Aún recuerdo el día que los vi correr en la maratón de New York, eso me impactó bastante y despertó una curiosidad en mí que me

hizo viajar hasta el oeste de Kenia.

Tal vez te estarás preguntando ¿qué me motivó a hacer ese viaje?

¡Muy buena pregunta! Es impresionante como estos atletas corren maratón tras maratón durante muchos años.

Cómo Naturópata que soy aquel día me pregunté, ¿cómo hacen estas personas para no sufrir de problemas articulares si se la pasan corriendo año tras año?

Ese día creció en mí una gran curiosidad que me llevó a investigar a estos atletas y conocer sus costumbres e idiosincrasia. Me di cuenta que a nadie se le había ocurrido buscar por qué estos corredores no sufren en su vida ningún problema articular.

Según la Organización Mundial de la Salud más de 210



millones de personas tienen algún problema articular que les impide gozar de una buena calidad de vida.

Pues bien, ahora ya sabes que fue lo que me motivó a emprender este viaje tan enriquecedor en donde pudimos extraer lo mejor de varias tribus milenarias en África.

Información que estoy dispuesto a compartirte y entregarte en un lenguaje sencillo que hasta un niño de 10 años puede entender.

Vas a descubrir qué es lo hacen estos super atletas para mantenerse alejados de la artrosis durante toda su vida a pesar de que sus rodillas y caderas sufren altos impactos en cada maratón.

Estos campeones naturales del movimiento no nacieron con un cuerpo distinto al tuyo o el mío. La diferencia está en lo que hacen y comen todos los días. Allí está el verdadero secreto.

Estoy dispuesto a compartirte y entregarte esta información en un lenguaje sencillo que hasta un niño de 10 años puede entender.

Vas a conocer el paso a paso para que puedas empezar a liberarte del dolor articular e incluso recuperar totalmente la

movilidad en tus articulaciones afectadas. En general vas a lograr mejorar tu salud, ya que toda la información que vas a recibir son métodos 100% naturales probados durante siglos por comunidades en todo el mundo

Vas a descubrir qué es lo hacen las personas que jamás han sufrido de dolor articular. Cuáles son sus hábitos, rutinas y que es lo que los hace prácticamente inmunes a cualquier dolor en las articulaciones.



De esta manera vas a blindar tus articulaciones contra el dolor.

La gran noticia aquí, es que hay un camino distinto a la medicina tradicional para enfrentar el dolor articular y lograr mejores resultados.

La medicina tradicional no te da muchas opciones fuera de la medicación y la cirugía.



Tú puedes a partir de hoy iniciar un cambio importante en el manejo de tu condición de salud con la información adecuada.

A continuación, te voy a dar un poco de información sobre algunos alimentos que puedes empezar a consumir para aliviar el dolor en las articulaciones.

Fortaleciendo Tu Movilidad



No hay inconveniente en comer sano, pero si tienes Artrosis la dieta y la nutrición son especialmente importantes.

En primer lugar, querrás mantener tu peso en un rango normal para reducir la presión innecesaria sobre las articulaciones.

Hay investigaciones que sugieren que algunos tipos de Artrosis, como la Artrosis de la rodilla, responden positivamente a una dieta alta en flavonoides, que son nutrientes que se encuentran en frutas y verduras.

Además, los antioxidantes que se encuentran en muchas frutas y verduras también pueden ayudar a combatir los radicales libres producidos por la inflamación. Los radicales libres son moléculas que pueden causar daño celular.

Una dieta de alta calidad puede ayudar a aliviar los síntomas de la Artrosis al reducir la inflamación y la hinchazón. Comer alimentos ricos en lo siguiente puede ser muy beneficioso:

- Vitamina C.
- Vitamina.

- Betacaroteno.
- Ácidos grasos omega-3.

Aumentar la ingesta de alimentos con propiedades antiinflamatorias también ayudará.



Una Solución Magistral

Los remedios naturales están aumentando en popularidad para condiciones como la Artrosis y la Artritis.

Son más seguros ya que no tienen efectos secundarios en comparación con los medicamentos tradicionales. Como regla general todo medicamento tiene efectos secundarios.



Hable con su médico acerca de los siguientes remedios naturales. Los suplementos herbarios "naturales" pueden interactuar con los medicamentos que usted podría tomar.

Siempre asegúrese de comprar suplementos o hierbas de una fuente de buena reputación.

Té verde: bebida antiinflamatoria



El té verde contiene polifenoles. Estos compuestos pueden ayudar a reducir la inflamación y evitar la necesidad de medicamentos.

Un estudio en la investigación de la Artrosis y Artritis concluyó que el té verde aumenta la protección del cartílago.

El té verde se debe tomar con moderación debido al riesgo de problemas hepáticos y efectos secundarios si se ingiere en cantidades muy concentradas.

Jengibre: reductor de dolor

El jengibre oral se utiliza para reducir el dolor de la Artrosis.

Según un estudio del año 2015, el jengibre tomado a largo plazo puede incluso disminuir el riesgo de discapacidad relacionada con la Artrosis.

Se recomienda el uso de jengibre moderadamente.



El mayor riesgo para la sobredosis de jengibre son los síntomas de abstinencia.

El jengibre puede causar malestar estomacal, diarrea y acidez estomacal. También puede interactuar con medicamentos recetados, como la

Warfarina, porque es un anticoagulante (diluyente de la sangre).

Cúrcuma: trata la inflamación, el dolor y la rigidez

La curcumina es el compuesto activo en la cúrcuma. Es parte de la familia del jengibre, pero puede ayudar a la Artrosis de diferentes maneras.

Estudios muestran que la curcumina puede combatir los compuestos anti inflamatorios. También puede ayudar a reducir el dolor y la rigidez durante un brote de Artrosis.



Para el tratamiento de la artritis, la Fundación de la Artritis recomienda las siguientes opciones de dosificación:

- Cápsulas: 400 a 600 miligramos hasta tres veces al día.
- Extracto de raíz en polvo: 0.5 a 1 gramo, tres veces al día.

Si está tomando cúrcuma, es posible que necesite agregar pimienta negra para activar los beneficios de la hierba.

Mientras que la cúrcuma es generalmente segura puede causar náuseas y puede interactuar con anticoagulantes.

¿Porque Los Jugos Son Importantes?

¿Has probado los jugos? Si es así, Eso es genial, porque el jugo tiene mucho que ofrecerte ya que beneficiará tu salud y bienestar. Los zumos pueden hacerte sentir mejor de muchas maneras.



Es un hecho simple que cuantas más frutas y vegetales consuma, más disfrutará de los beneficios. Deberías comer

más de cinco porciones cada día. Eso suena casi imposible, ¿no?

Aquí es donde entra el jugo. No siempre podemos consumir todas las frutas y verduras que necesitamos.



Los jugos concentran los productos para que un vaso pueda servir como equivalente a varias piezas de fruta y verdura.

Una nueva tendencia para tu salud

El consumo de jugos es una de las tendencias de salud más populares y de más rápido crecimiento. Sabemos que las verduras y frutas frescas son necesarias para nuestra salud. Contienen las vitaminas y enzimas que nuestros cuerpos necesitan para prosperar.

Reduciendo La Inflamación Y Protegiendo Las Articulaciones

Jugo de naranja, ajo y perejil

La naranja contiene mucha vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico tal y como confirma este estudio realizado por la Universidad de Otago (Nueva Zelanda); el ajo es un buen antiinflamatorio, según



sugiere este estudio realizado por la Yunnan Academy of Agricultural Sciences (China). El perejil le da un toque de sabor delicioso.

La combinación de ingredientes que hacemos en este jugo natural nos da como resultado una bebida antiinflamatoria y antioxidante que mitiga los síntomas negativos de la Artrosis y Artritis.

Además, este jugo contiene ácido fólico, vitaminas B y C, además de potasio y calcio, todos necesarios para fortalecer los cartílagos y las articulaciones.

Ingredientes

- 2 ajos.
- 5 ramas de perejil.
- 1 chile verde.
- El jugo de 5 naranjas.

¿Cómo prepararlo?

1. Pela los ajos y ponlos en el vaso de la licuadora.
2. Lava las ramas de perejil y agrégalas junto con el chile.
3. Exprime el jugo de las cinco naranjas y procésalo junto con el resto de los ingredientes por unos instantes.
4. Tras obtener una bebida homogénea, consúmela de inmediato.
5. Tómallo todos los días hasta sentir mejoría (preferiblemente en ayunas).

¿Qué No Debes Hacer?

Para un mayor alivio a largo plazo, los cambios en el estilo de vida a menudo son efectivos.

El ejercicio regular, una dieta saludable y el mantenimiento del peso pueden ayudar a mejorar la salud y la función de las articulaciones. Con el tiempo, los músculos que estabilizan las articulaciones se fortalecerán y protegerán contra el daño.

Manténgase activo



El ejercicio puede ser difícil con las articulaciones dolorosas. Pero mantenerse activo puede reducir el dolor a largo plazo, e incluso fortalecer los músculos para evitar más daños en las articulaciones.

La Fundación de la Artritis dice que el ejercicio es "el tratamiento no farmacológico más eficaz para reducir el dolor y mejorar el movimiento cuando se sufre de Artrosis".

Los mejores tipos de ejercicios para la Artrosis utilizan una ligera resistencia, mejoran la flexibilidad, ofrecen un

elemento aeróbico y son de bajo impacto. Las opciones incluyen:

- Bicicleta.
- Natación.
- Tai chi.
- Caminar.
- Yoga.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo, especialmente si no ha estado activo antes.

La Fundación de La Artritis recomienda 150 minutos de ejercicio aeróbico cada semana a una intensidad moderada. También puede comenzar con períodos más cortos de ejercicio y añadir tiempo a medida que se hace más fuerte.

Por ejemplo, podrías empezar a caminar durante 10 minutos y aumentar gradualmente la velocidad y la duración de tus caminatas.

Si eres nuevo en hacer ejercicio, es posible que encuentres un ligero dolor después de los entrenamientos.

Esto podría significar que necesita tomarse uno o dos días de descanso y luego reanudar su régimen de entrenamiento. No dejes de hacer ejercicio por completo.



Coma alimentos amigables con la Artrosis

Comer una dieta equilibrada puede ayudarte a sentirte mejor y a perder peso. La investigación muestra que ciertos alimentos son especialmente beneficiosos para la Artrosis.

Se recomiendan estos alimentos:

- Brócoli.
- Cítricos.
- Pescado rico en ácidos grasos omega-3 (atún, salmón, caballa).
- Ajo (contiene disulfuro de dialilo, que puede reducir el daño del cartílago).
- Té verde.
- Productos lácteos bajos en grasa (el calcio y la vitamina D pueden promover la salud de las articulaciones y los huesos).

- Aceites vegetales hechos de aguacate, aceitunas, cártamo y nuez.

Por otro lado, ciertos alimentos pueden agravar los síntomas de la Artrosis y Artritis al aumentar la inflamación del cuerpo.



Evite los siguientes alimentos:

- Alcohol.
- Aspartamo (edulcorante artificial).
- Sal.
- Grasas saturadas y trans.
- Azúcar.
- Pan blanco.
- Arroz.

Mantener un peso saludable

Cada libra de peso corporal pone el equivalente de tres a seis libras en las articulaciones.

La pérdida de peso puede ser un largo camino para aliviar el dolor articular y la prevención de la Artrosis. Esto también puede ser útil para las personas con Artrosis en las rodillas y caderas, ya que estas articulaciones tienen mucho peso.

¿Sabes que es Blindaje Articular?

Es la guía completa con años de investigación que revela los secretos para liberarse del dolor articular sin cirugías ni medicamentos. Todo 100% Natural.

En ella se revelan los secretos que les ha permitido a miles de personas recuperar la movilidad en las articulaciones y volver a una vida sin limitaciones.



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO

[Hoy mismo puedes tener esta invaluable guía en
tus manos. Haz Clic Aquí para continuar.](#)