OSASUNARI BURUZKO HITZALDIAK: URRIAK 27
CHARLAS DE SALUD EN OKONDO: DÍA 27 DE OCTUBRE

ANTIINFLAMATORIOS PARA DOLORES MUSCULARES Y ARTROSIS

Los antiinflamatorios han contribuido de forma muy importante a mejorarnos la calidad de vida, aliviando mucho dolor, inflamación y fiebre y ayudando a controlar enfermedades incapacitantes como las reumáticas. El problema es que se ha estandarizado tanto su

uso que no nos hemos dado cuenta que el abuso puede acarrear muchos efectos no deseados.

1. ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR

- CERVICALGIA
- LUMBALGIA
- CIÁTICA
- ARTROSIS
- ARTRITIS
- REUMA….

2. QUE SON LOS AINES Y COMO FUNCIONAN

- IBUPROFENO
- NAPROXENO
- NOLOTIL
- DEXKETOPROFENO
- CELECOXIL

3. EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS AINES

Son varios los efectos secundarios relacionados con ellos, aunque no afecta a todas las personas por igual.

4. ANTIINFLAMATORIOS NATURALES

- CÚRCUMA
- JENGIBRE
- HARPAGOFITO
- ROMERO

5. ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

- FRUTOS SECOS
- PESCADO AZUL
- CARNE MAGRA
- ACEITE
- GRASAS SALUDABLES
- CÚRCUMA
- AZAFRAN

COLOQUIO Y DUDAS