

Pour avoir un bon équilibre !

° Pour garder le bon PH :

Pour rester à un bon équilibre (homéostasie), le sang doit avoir un PH neutre, dans une fourchette qui varie de 7,32 à 7,42. Lorsque celui-ci est trop acide, le corps se défend en allant chercher des éléments basiques comme les minéraux qui peuvent être du calcium, du magnésium ou du potassium, là où il y en a le plus : dans les articulations et les os, ce qui contribue largement à fragiliser ces tissus.

° Le bon trio pour soulager les articulations :

Le houblon – Le romarin – Acide oléanolique.

° Pour avoir une bonne alimentation :

Pour avoir des articulations et des os plus costauds, 6 réflexes sont à adopter à table :

Mettre davantage d'aliments alcalinisants dans l'assiette ; manger lentement ; privilégier les fruits en dehors des repas ; préférer les aliments crus ; éviter de manger de la viande (qui se digère avec le PH très acide de l'estomac) en même temps que des féculents (digérés avec le PH très basique de la bouche) ; veiller à ne pas se stresser.

° La ligne est sous surveillance :

Si vous êtes en surpoids, le meilleur remède consiste à suivre un régime qui permettra de décharger vos articulations et éviter leur usure. Attention, il ne doit pas être fondé sur l'exclusion de familles d'aliments ou être carencé.

° Les aliments alcalinisants à privilégier :

Le lait – les amandes – le soja – les jus de légumes – les graines germées – le vinaigre de cidre – tous les fruits (sauf abricot et prune) – le curry – tous les légumes orientaux – le gingembre – le miso – le sel de mer.

° Les aliments acides dont il ne faut pas abuser :

Les protéines animales (viande, volaille...) En excès – les charcuteries – le beurre et le saindoux – l'alcool et le café – les légumes secs, comme les haricots rouges – les pâtes, les céréales et le pain, sauf l'orge – L'abricot et la prune – les fruits secs, sauf l'amande et la noix de cajou – les légumes : tomate, oignon, asperge, artichaut, oseille, épinards... - Les sucres : bonbons, pâtisserie, miel et sucre.

Et à la salle de bains !

° Des frictions à l'huile de gingembre :

Râpez du gingembre frais pour obtenir une cuillerée à café de jus de gingembre. Mélangez avec la même quantité d'huile de sésame. Si ce mélange donne une sensation de brûlure, réduisez la quantité de jus de gingembre : 10 gouttes de jus pour une cuillerée à soupe d'huile. Cette préparation est particulièrement efficace pour soulager l'arthrite.

° Petits pois pour gros bobos :

Gardez dans votre congélateur une petite poche remplie de petits pois surgelés que vous appliquerez pendant 10 à 15 minutes pour engourdir l'articulation douloureuse.

° Un bain au sel :

Pour obtenir un soulagement immédiat (mais temporaire), prenez un bain chaud dans lequel vous aurez dissous 2 kg de gros sel.