

Aliments à manger pour douleurs articulaires

Les douleurs articulaires peuvent être causées par une blessure sportive récente ou, plus communément, elles peuvent être liées à l'arthrite. Si tu as des douleurs osseuses ou articulaires, tu sais par expérience qu'elles peuvent être dévastatrices et vraiment gênantes dans ta vie quotidienne. Bien qu'il ne soit pas prouvé qu'un régime puisse y remédier, des études ont montré que certains aliments et épices aident les patients, car ils agissent comme des remèdes naturels.

L'équipe de Sympa a fait quelques recherches et a trouvé tous les éléments qui, ajoutés à une alimentation équilibrée, peuvent éliminer la douleur et l'inflammation, renforcer les os et améliorer la vie quotidienne de façon générale.

1. Les fruits

Il est bien connu que les fruits contiennent de nombreuses vitamines dont notre corps a besoin, en particulier notre système immunitaire. Mais ce n'est pas tout.

Raisins : outre leur goût, les raisins ont un composant végétal appelé proanthocyanidine, qui est responsable de la réduction de l'inflammation et des douleurs articulaires.

Agrumes : on sait que notre corps a besoin de vitamine C, surtout notre système immunitaire. L'orange, le pamplemousse et d'autres agrumes ont une teneur élevée en vitamine C, qui aide à prévenir l'arthrite inflammatoire et les douleurs articulaires.

Cerises : il a été démontré que les cerises, et en particulier le jus de cerise acide, fonctionnent bien chez les personnes souffrant d'arthrose. Une étude chez des femmes atteintes de cette maladie a montré qu'après avoir bu du jus de cerise acide pendant 3 semaines, les marqueurs de leur niveau d'inflammation ont baissé et que la douleur a également diminué dans certains cas.

2. Les légumes

Nos parents disaient tout le temps : "Mange tes légumes !" et ils avaient raison. Les légumes sont vraiment bons pour notre santé.

Épinards : Popeye, le marin, aimait les épinards parce qu'ils sont délicieux et riches en antioxydants. L'un de ses composants est le kaempférol, dont il a été démontré qu'il réduit l'inflammation, la douleur et ralentit le développement de l'ostéoarthrose.

Brocoli : ce légume contient du sulforaphane, qui aide à soulager les douleurs articulaires et à diminuer les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde.

Le soja est très bénéfique. Il est faible en gras et riche en protéines, en fibres et en acides gras oméga-3, qui aident à soulager les douleurs articulaires inflammatoires. Cela est valable pour ce produit végétal et non pour les produits à base de soja, qui sont riches en sucre ou en sel.

Les haricots rouges sont également riches en fibres, ce qui réduit les niveaux de protéines C-réactives tout comme les aliments complets. Ils sont riches en protéines, en acide folique, en fer, en magnésium et en potassium, qui renforcent notre système immunitaire.

3. Les épices

En plus de donner une touche de saveur supplémentaire à nos plats, les épices ont de nombreuses propriétés. Pour profiter de la plupart de leurs propriétés calmantes, il est préférable de les infuser dans l'eau et d'en faire une boisson chaude ou froide.

Curcuma : il agit comme un agent anti-inflammatoire et aide à réduire les symptômes de l'arthrite. Des études ont montré que la curcumine, l'un des principaux composants du curcuma, possède des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et antiprolifératives ; il est également efficace chez les personnes souffrant de douleurs articulaires.

Gingembre : une étude sur les effets du gingembre chez les personnes souffrant de douleurs sévères aux articulations du genou a montré qu'après un certain temps de consommation, 63 % des patients ont signalé un soulagement significatif de la douleur.

Ail : il a des effets miraculeux lorsqu'il s'agit de prévenir les symptômes et les maladies. En plus d'abaisser la tension artérielle et d'aider à prévenir les maladies cardiaques, selon des études, l'ail possède de fortes propriétés anti-inflammatoires, et réduit le risque d'ostéoarthrose et ses symptômes douloureux.

Thé vert : il est surtout connu pour ses qualités antioxydantes et pour stimuler le métabolisme. De plus, il contient un composé appelé polyphénol, un anti-inflammatoire, et aide à soulager la douleur. Une autre étude a montré que l'épigallocatechine gallate, que l'on trouve également dans le thé vert, prévient les lésions articulaires chez les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde.

4. Autres aliments

La liste des aliments qui aident à soulager les douleurs articulaires ne se limite pas aux fruits, aux légumes et aux épices.

Poisson et huile de poisson : la variété de poissons gras, comme le saumon, le thon et la truite, contient un taux élevé d'acides gras oméga-3, dont il a été démontré qu'ils aident à combattre l'inflammation et à diminuer immédiatement la douleur articulaire. Sa haute teneur en vitamine D aide également à réduire les symptômes de l'arthrite et d'autres maladies similaires.

Aliments complets : il est déconseillé d'utiliser des produits à base de farine dite "blanche". Il a été démontré que les aliments complets comme les pâtes complètes, les flocons d'avoine, le riz complet et les céréales complètes ont pour effet, par leurs composés, de réduire la teneur en protéines C-réactives dans notre sang. Cette protéine est liée à plusieurs maladies, dont l'arthrite.

Les produits laitiers faibles en matières grasses, comme le yaourt, le lait et le fromage, sont riches en calcium et en vitamine D. Il a été démontré qu'ils renforcent les os et stimulent le système immunitaire. Ils constituent un bon complément à une alimentation équilibrée et aident à soulager la douleur de l'ostéoporose et de l'arthrose.

Les noix, pistaches et amandes : toutes les noix sont nutritives, mais les arachides, les pistaches et les amandes contiennent beaucoup de calcium, de magnésium, de vitamine E, de protéines et d'acide alpha-linolénique, qui renforcent le système immunitaire. Les noix ont une teneur élevée en acides gras oméga-3 qui aident à réduire l'arthrose et la douleur de la polyarthrite rhumatoïde.

C'est vraiment étonnant de voir comment, malgré les progrès de la médecine, la nature est toujours là pour nous soutenir. Et toi, as-tu déjà eu des douleurs articulaires et réalisé que l'aide de la nature

est inestimable ? Quels autres aliments ont été bénéfiques dans ton cas ? Partage ton expérience dans les commentaires !

https://sympa-sympa.com/creation-bien-etre/15-aliments-que-tu-dois-manger-pour-te-debarrasser-des-douleurs-articulaires-766410/?utm_source=fb_sympa&utm_medium=fb_organic&utm_campaign=fb_gr_sympa&fbclid=IwAR1tKmt_gk3dNhUx5pmL_gqxT8aji4ttspi5cEEWakYNPKbhUmjgqJNRAJ8