

## Remèdes Naturels contre l'arthrose (mains, cervical, hanche, colonne vertébrale, etc) Par Harrag Aloés

L'arthrose, que ce soit des mains, de la hanche, cervical, etc, est un vieillissement, une usure des articulations, du cartilage, entraînant de l'inflammation, voir des petites excroissances osseuses (ostéophytes) au niveau des articulations.

Il faut savoir qu'une personne sur 4 souffre au niveau de ses articulations. L'arthrose est la plus fréquente des arthrites. Comme précisé plus haut, il peut s'agir d'arthrose des mains, cervical, de la hanche, de la colonne vertébrale, etc.

Cette maladie chronique donne des douleurs ininterrompues dans une puis parfois plusieurs articulations.

Les symptômes de l'arthrose sont variables d'une personne à l'autre

Les douleurs sont présentes dans une seule articulation atteinte, surtout lors des mouvements. Lors d'une légère pression sur l'articulation on ressent une sensibilité.

On entend ou on sent des craquements dans l'articulation. Au réveil ou après une période d'immobilité, l'articulation est raide durant moins d'une demie heure. C'est le cas pour l'arthrose des mains par exemple...

L'articulation perd progressivement sa flexibilité. Lors des changements de température, on éprouve une sensation désagréable dans l'articulation. Et plus rarement, on peut avoir une rougeur, un gonflement de l'articulation douloureuse inflammée.

Les causes de l'arthrose sont nombreuses

Pour toutes les formes d'arthrose (mains, cervical, hanche, colonne vertébrale, etc) l'alimentation est importante, mais pas seulement. L'arthrose peut provenir d'autres sources, voir d'une combinaison de plusieurs causes:

Une carence en sels minéraux et oligo-éléments; un manque d'activité physique; un excès de poids; une alimentation trop riche en protéines qui acidifie l'organisme et entraîne une déminéralisation; des mouvements répétitifs; des petits traumatismes articulaires répétés; des articulations désaxées; le port de talons hauts (arthrose du genou) ou bien même des prédispositions héréditaires.

Voici 5 catégories de remèdes naturels contre l'arthrose qui peuvent bloquer la douleur, agir sur le cartilage pour qu'il arrête de se dégrader, et aider à sa régénérescence. Essayez-les pour votre arthrose des mains, cervical, de la hanche, de la colonne vertébrale, etc:

2 plantes anti acide urique

Pensez à drainer l'acide urique, provoquant douleur et raideur lorsqu'il est déposé dans les articulations. Le bouleau et l'aubier de tilleul par exemple aident à rejeter les déchets d'acide urique de l'organisme.

3 plantes anti douleur

Le Boswellie (*Boswellia serrata*) mais aussi la reine des prés (*Filipendula ulmaria*, contient de l'acide salicylique un antalgique et aide à éliminer l'acide urique) et la vergerette du Canada (*Conyza canadensis*). Ce sont des plantes antalgiques à prendre lors des poussées d'arthrose.

L'harpagophytum

L'harpagophytum (La griffe du diable) est indiquée contre la douleur.

La racine de cette plante est anti-inflammatoire, analgésique et draine l'acide urique. Elle est très connue contre la douleur de l'arthrose sous toute ses formes, que ce soit l'arthrose des mains, de la hanche, cervical, de la colonne vertébrale et toutes les autres. Efficace, elle fait diminuer les douleurs mais aussi les symptômes de l'arthrose et aurait moins d'effets secondaires que les médicaments allopathiques.

On trouve le plus souvent l'harpagophytum sous forme de poudre, en gélules; suivez les indications du flacon; 435 mg par jour donnent d'excellents résultats.

6 reminéralisants naturels

Reminéraliser avec des algues comme la lithothamme, la spiruline, mais aussi avec la prêle et l'ortie pour recalcifier.

Recette de la tisane d'ortie:

Laisser infuser environ 10 minutes après avoir couper le feu et mis un couvercle, une dizaine de feuilles d'orties fraîches dans 1 litre d'eau bouillante.

Buvez 1 à 3 tasses de cette tisane tous les jours. Au bout de quelques semaines, cela devrait agir et vous devriez sentir un mieux pour votre arthrose des mains, cervical, de la colonne vertébrale, etc.

Pour reconstruire le cartilage articulaire, les tendons, les ligaments, soulager la douleur, le sulfate de chondroïtine (800 mg à 1200 mg par jour en une ou plusieurs fois, les effets se font sentir après 2 à 8 semaines) et la glucosamine (1500 mg en mangeant, sous forme de suppléments par voie orale, les effets se font sentir après 2 à 6 semaines) qui sont des constituant essentiels du cartilage. Ils ne se trouvent pas dans les aliments mais dans les magasins de diététique et les pharmacies. Il n'y a pas d'effets secondaires à ma connaissance. Consultez toutefois votre médecin car il pourrait vous le prescrire, le traitement peut durer 3 ans.

Le gel de silicium organique combat l'arthrose également (exemple: le G5).

Ces 3 éléments soulagent les symptômes, arrêtent la dégénérescence et redonnent de la souplesse car même du cartilage neuf se reconstruit. Ce qui est vraiment super dans le cadre de l'arthrose des mains, de la colonne vertébrale et de toutes les autres formes.

Le silicium organique contre l'arthrose, souvenez-vous en. Car le silicium est vraiment un élément essentiel pour notre organisme...

3 épices anti-arthrose

1. Le gingembre soulage l'arthrose. C'est un anti-inflammatoire reconnu, il empêche l'inflammation qui détruit le cartilage.

Prenez 1/3 de cuillerée à café de poudre de gingembre par jour ou 1 tranche de gingembre frais par jour. Le gingembre peut s'ajouter dans les plats de tous les jours ou se boire en tisane.

Au bout de 6 semaines de ce traitement vos douleurs seront moins fortes, votre mobilité meilleure et vos articulations plus souples.

2. Le curcuma est aussi un anti-inflammatoire, un anti-oxydant, un anti-viral, anti-bactérien, un assainissant qui agit sur les articulations.

Vous serez moins raide (arthrose cervical par exemple) et aurez moins de douleur (arthrose des mains par exemple), en consommant 3 à 4 pincées de curcuma par jour, dans vos plats cuisinés. Ajoutez-y du poivre pour renforcer son action.

3. Le piment de Cayenne (*Capsicum frutescens*) soulage les douleurs de l'arthrose sous forme de crème appliquée sur la douleur, 1 à 4 fois par jour (regardez la notice d'utilisation).

Au bout de 2 petites semaines de ce traitement vous ressentirez l'efficacité.

Il est possible de ressentir une sensation de brûlure à l'application.

Associez le curcuma au poivre pour plus d'efficacité.

6 remèdes naturels de tous les jours

6 remèdes naturels de tous les jours, nécessaires pour enrayer la progression de l'arthrose des mains, cervical, hanche, colonne vertébrale, etc. Soulagez la douleur.

1. Pour diminuer la perception de la douleur, chassez la fatigue, l'anxiété, le stress, la dépression. Faites de la relaxation, reposez-vous, dormez suffisamment.

2. Pratiquer une activité physique modérée et régulière entretient les articulations et les renforce en les oxygénant et les musclant. L'endorphine produit par les exercices physiques apaise la douleur. De 15 à 30 minutes 3 fois par semaine.

Sachez que le yoga, et le Tai-chi, sont tout particulièrement recommandés ; au bout de plusieurs semaines vous verrez une amélioration. N'allez pas au delà de vos capacités, allez-y progressivement, toujours dans des positions correctes pour votre corps et surtout ne forcez pas si vous souffrez. Reposez votre corps ensuite.

3. Tenez-vous droit pour respecter l'ensemble de vos articulations. Si vous devez ramasser quelque chose de lourd, gardez le dos droit, fléchissez les genoux, portez l'objet près du corps.

4. Changez de position régulièrement et ne restez pas trop longtemps immobile.

5. Portez des chaussures confortables, aux semelles assez épaisses, sans hauts talons.

Si vous avez besoin d'une canne, prenez-la et le reste du temps utilisez les appuis de la vie quotidienne pour vous soulager.

6. Maintenez votre poids de forme, car une surcharge pondérale usera plus vos articulations telles que les genoux par exemple. Vos douleurs dans les articulations peuvent être éliminées, en retrouvant votre poids de forme.

3 remèdes naturels contre l'arthrose: l'eau, le chaud et le froid

– Avec l'eau, l'hydrothérapie (la balnéothérapie, le thermalisme, différentes sortes d'eaux) contre l'arthrose (voir les recherches thermales de l'association française Afreth <http://www.afreth.org/> pour les genoux, par exemple) permet d'améliorer les mouvements, de calmer les douleurs. Parlez-en à votre médecin, car il pourra éventuellement vous prescrire une cure qui dure 21 jours. Vraiment, pensez au thermalisme contre l'arthrose...

En plus le thermalisme est excellent pour bien d'autres soucis que l'arthrose. 😊

– La thermothérapie avec le chaud ou le froid peut apporter un bref soulagement.

Le froid pour une articulation enflée et douloureuse, une vive inflammation.

Mettez de la glace dans un sachet plastique puis enveloppez d'un linge fin et mouillé. Posez cela environ 10 minutes à ¼ d'heure sur l'articulation pour l'engourdir.

Le chaud pour des muscles douloureux et crispés.

Vous pouvez appliquer une bouillotte ou prendre un bain ou une douche d'environ 10 minutes sur la région à soulager. Cela soulage en relaxant et améliorant la circulation.

5 aliments anti arthrose

Les scientifiques l'ont constaté, des aliments préviennent les « rhumatismes ».

– Mangez du chou ou d'autres crucifères du chou-fleur, du chou rouge, du brocoli, du navet. Ces crucifères contiennent des antioxydants et aussi des glucosinolates qui stoppent l'inflammation de l'articulation.

Mangez-en 2 fois par semaine minimum, de préférence crus ou à la vapeur pour conserver les vitamines et principes actifs.

– Les oméga-3

Ce sont des acides gras (contenus dans les graisses), aux propriétés anti-inflammatoires qui stoppent les enzymes qui détruisent le cartilage, reconnus par

toutes les médecines. On les trouve dans les noix, les graines de lin, l'huile de colza, les poissons gras (sardine, saumon, foie de morue fumé par exemple, harengs, maquereaux, anchois...), les légumes à feuilles vertes forts nombreux.

– L'olive

L'huile d'olive 1ère pression à froid conserve toutes ses propriétés, c'est un anti-inflammatoire à long terme, elle permet aussi d'éviter la venue de l'arthrose.

– Les insaponifiables d'huile d'avocat

Sans effets indésirables, ce sont des anti-inflammatoires qui diminuent la douleur et améliorent la mobilité.

– Le vinaigre de cidre

Vous verrez une nette amélioration et même une rémission en buvant régulièrement 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau le matin.

Le goût du vinaigre de cidre surprend la première fois mais n'est pas désagréable, dans un grand verre d'eau. Vu toutes ses propriétés, l'expérience que j'en fait me ravie. Cela fait bientôt 2 mois que j'en bois tous les matins, mes articulations ne craquent plus autant, mes genoux sont moins raides et douloureux. Les toxines et tout ce qui s'est accumulé comme déchets dans les articulations et les organes s'éliminent.

D'autres aliments-médicaments naturels Voir ICI: « 5 aliments anti-arthrite délicieux ».

2 suppléments alimentaires: le Bore et le Collagène

Le Bore en apport chaque jour de 3 à 10 mg améliore un peu l'arthrose après 2 à 8 semaines de traitement ainsi que le Collagène pour retrouver de l'élasticité, régénérer l'ensemble de l'articulation et des tissus environnant.

Spray anti-arthrose

Le Phytodolor en spray serait très bien aussi. Pratique à pulvériser là où vous avez mal, pour les articulations, les muscles, les tendons, les nerfs et les os.

Il contient différentes plantes : curcuma, harpagophytum, cannelle, gingembre, camphre, menthol, peuplier faux tremble, frêne européen et verge d'or.

D'autres remèdes pourront vous soulager tels que l'acupuncture, l'homéopathie, les massages, le magnétisme humain et/ou la magnétothérapie (à l'aide d'aimant ou d'appareils émettant des champs électromagnétiques), l'auto-hypnose, les sangsues utilisées depuis l'Antiquité, etc.

Nous souhaitons sincèrement que tous ces remèdes naturels vous aideront contre votre arthrose des mains, cervical, de la colonne vertébrale, de la hanche, etc.