

## Dossier combattre l'arthrose

“Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie.

Alors, seulement, est-il possible de l'aider.” Hippocrate

L'arthrose est une maladie métabolique dégénérative caractérisée par une usure, une destruction du cartilage qui devient de plus mince, de plus en plus friable et par l'apparition à l'extrémité des os d'épines osseuses appelées ostéophytes, ou plus communément becs de perroquets lorsqu'elles se situent sur la colonne vertébrale.

La médecine naturelle représente une conception alternative d'une réelle efficacité. Grâce à certaines thérapeutiques non classiques, de nombreux arthrosiques prétendus incurables ont vu leurs troubles s'atténuer ou même disparaître ; mais il leur a généralement fallu accepter en contrepartie de modifier leur hygiène de vie.

° L'usage thérapeutique de l'argile remonte à de temps immémoriaux et, même si ce n'est pas une panacée, de nombreux malades ont pu témoigner que l'argilothérapie avait réellement amélioré leur état. Pour soigner l'arthrose les spécialistes conseillent d'appliquer un cataplasme froid d'argile verte sur la zone douloureuse. Laissez agir pendant environ une heure. Répétez ce geste trois ou quatre fois par jour. La guérison est malgré tout longue... Patience !

L'argile verte a des vertus antiseptiques, cicatrisantes, anti-inflammatoires et désinfectantes.

\* Préparer un cataplasme d'argile : Ajoutez à l'argile une eau peu minéralisée (et surtout non chlorée) et malaxez jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme mais souple que vous placerez dans un linge très propre. Ce cataplasme froid doit, normalement se réchauffer progressivement de lui-même, une fois appliqué. Si ce n'est pas le cas, vous devrez délaissier ce type de traitement.

° La chiropractie : La personne atteinte de coxarthrose devrait, en se levant le matin, assoir le bout de ses fesses sur une table en laissant pendre ses jambes, puis, gentiment, tourner sa jambe de façon que son propre poids tire la tête fémorale et fasse une espèce d'appel d'air interne pour une meilleure lubrification par le fluide.

° La magnétothérapie : Pose des aimants médicaux sur la zone douloureuse et/ou sur les points d'acupuncture correspondants. Les aimants médicaux peuvent être facilement fixés sur la peau grâce à des disques dermo-adhésifs microporeux et anallergiques. Ils peuvent rester sur le corps pendant plusieurs semaines sans gêner les activités quotidiennes. Les aimants reconstituent la charge électrique des cellules malades. Ils exercent un effet sédatif en diminuant considérablement la sensibilité des fibres nerveuses chargées de transmettre les douleurs au cerveau.

° L'eau magnétisée : Boire chaque jour un litre d'eau magnétisée. Placer dans une bonne eau de source des aimants entourés d'un revêtement plastique ou en la faisant passer à travers un appareil spécialement conçu pour s'adapter sur le goulot d'une bouteille. Pas bon pour les femmes enceintes, les porteurs d'un stimulateur cardiaque, les spasmophiles et les malades mentaux.

° La phytothérapie : Qui fait appel aux propriétés curatives des plantes médicinales pour rétablir les santés compromises. Elle agit en profondeur, sans agresser l'organisme, en stimulant ses capacités de régénération. En infusions mais également en pharmacie ou dans les boutiques de produits

diététiques conditionnées sous forme de gélules concentrées. De nombreuses plantes sont aussi disponibles sous formes de teintures mères.

- La griffe du diable, harpagophytum procumbens : mes tubercules sont dotés de surprenants pouvoirs antirhumatismaux. Souplesse articulaire et atténuation des douleurs. Diminution notable de la cholestérolémie et de l'uricémie (accès d'acide urique) qui aggrave l'arthrose. L'harpagophytum peut parfois avoir un léger effet laxatif.

- La reine des près : est une plante de chez nous : pour les affections rhumatismale.

- Le cassis : la poudre de feuilles de cassis, un adjuvant essentiel de toute thérapie antirhumatisme. Elle renferme une huile essentielle, du cymène, des pigments anthocyaniques et de la vitamine C. Boire chaque soir une infusion de feuilles de cassis.

- La vergerette du Canada : Une mauvaise herbe haute d'un mètre. Erigeron : elle favorise l'excrétion de l'acide urique dans les urines ; on l'emploie dans le traitement adjuvant des douleurs articulaires, des rhumatismes et de l'arthrose.

- Le guarana : plante utilisée par les Indiens pour ses extraordinaires vertus médicinales. Elle pourrait soigner à elle seule un grand nombre de troubles, dont la baisse du tonus sexuel, le vieillissement prématuré et l'arthrose.

- La prêle : queue de cheval : riche en minéral et silicium, un minéral qui stimule la synthèse du collagène et facilite la reconstitution des cartilages. La poudre de prêle doit être considérée comme un aliment acidifiant et, à ce titre, doit être évitée par les sujets incapables de métaboliser correctement les acides (facteur de l'arthrose). La prêle n'est pas toujours bien supportée par les personnes souffrant de fragilité intestinale ; mais on peut alors la prendre sous forme d'extrait aqueux.

- Le bambou : riche en silicium, on l'utilise en Inde pour, entre autres, son action bénéfique sur les articulations. Le bambou facilite en effet la reconstitution des cartilages détruits en stimulant fortement la synthèse du collagène

- La consoude : herbe aux coupures : symphytum durant six mois, faire cinq applications quotidiennes de teintures de consoude.

- L'aromathérapie : basée sur les propriétés curatives des huiles essentielles extraites des plantes. Frictionner la zone douloureuse avec 5 gouttes d'huile essentielle de thym diluées dans 10ml d'huile de calendula. Ne jamais utiliser les huiles essentielles pures mais toujours fortement diluées, le plus souvent dans une huile végétale de bonne qualité.

- Le bain aromatique : un antalgique précieux bain tiède-chaud (30° à 36°C) additionné de 4-5 gouttes d'H.E. de genévrier préalablement diluées dans un bouchon de gel de bain. Pour les douleurs de l'arthrose. Ou encore prendre des bains chauds additionnés de 2çàs de chlorure de magnésium (un produit que l'on peut se procurer en pharmacie).

- Des enzymes pour les cartilages : jouent un rôle fondamental dans notre organisme. Substances protéiques, d'une incroyable diversité, constituent en fait des piliers de notre organisme. Par leur fonction de catalyseur, elles interviennent dans tous les processus métaboliques et participent donc activement à l'essence même de notre vie.

- L'enzymothérapie systémique : nouvelle thérapeutique qui consiste à administrer par voie orale ou par injection de grandes quantités d'enzymes pour traiter de très nombreuses maladies, entre autre les troubles vasculaires, la sclérose en plaques, l'herpès, les névralgies, le cancer, les rhumatismes articulaires et l'arthrose. Il est possible de traiter, grâce à la modulation du système immunologique par les enzymes, les affections rhumatismales les plus diverses, de supprimer les handicaps moteurs et de calmer les douleurs ainsi que de freiner, voire de stopper complètement leur aggravation constante et évolutive.

- Des agents auxiliaires naturels et biologiques : l'enzymothérapie est une méthode de traitement dont l'efficacité ne s'accompagne que d'infimes effets secondaires. En effet, il ne s'agit pas ici d'administrer des substances chimiques étrangères à l'organisme mais des agents auxiliaires naturels et biologiques qu'il connaît parfaitement. Mais cela n'autorise pas une guérison immédiate. Il faut parfois persister pendant quelques semaines et même quelques mois avant d'observer une réaction positive.

- L'oligothérapie : une cure thermale à domicile. Les oligo-éléments sont des métaux et des métalloïdes présents en quantités infime dans nos aliments mais absolument nécessaires à la plupart des processus métaboliques de l'organisme. Leur manque provoque des carences et est responsable de l'apparition de l'arthrose.

- L'organothérapie : Il y est prescrit des préparations, fournies par les laboratoires homéopathiques, appelées dilutions d'organes. On cherche à soigner l'organe déficient ou malade en lui administrant son homologue sain, mais d'une manière fortement diluée et dynamisée dans la grande tradition des remèdes homéopathiques. Les souches d'organothérapie sont prélevées sur des animaux (en prenant bien évidemment toutes les précautions indispensables). Pour l'arthrose : Cartilago 4 CH, une préparation qui freine la destruction cartilagineuse et augmente sa régénération.

- Le psychiques : qui peut avoir une influence désastreuse sur les pathologies articulaires car tout se tient dans un organisme et les défenses générales sont fortement amoindries par le stress ou les déséquilibres psychiques. Apprendre à gérer ses stress ou même entreprendre une psychothérapie ne peut dans certains cas qu'être d'un grand secours dans la lutte contre l'arthrose.

- Une articulation a besoin de mouvements pour vivre mais cette mobilisation doit se pratiquer dans des limites bien précises selon chaque cas. Il faut les étudier avec rigueur dans leur amplitude mais aussi les pressions que subissent les surfaces articulaires. Il est déconseillé une marche prolongée en cas de coxarthrose mais un quart d'heure de pédalage sur un vélo d'appartement (sans serrer le frein) est extrêmement salutaire aux hanches arthrosiques ou sur route mais à condition de se servir d'un très faible développement pour monter les côtes de façon à éviter ces néfastes excès de pression articulaire. Vérifiez également que la selle n'est pas trop basse, ce qui risquerait d'entraîner une arthrose fémoropatellaire (entre la rotule et le genou).

- La crénothérapie : cure thermale entraîne de très nette améliorations qui se poursuivent sur plusieurs mois. Par son action antalgique, ainsi que par ses propriétés régénérantes sur le tissu osseux et l'appareil articulaire, permet un ralentissement et une stabilisation des lésions. L'action des boues est propice, les arthroses aggravées par l'ostéoporose sont particulièrement reminéralisantes.

- La thalassothérapie : elle utilise à des fins thérapeutiques, les propriétés de l'eau de mer et l'effet tonique du climat marin. La cure hélio-marine favorise la pénétration dans l'organisme des micronutriments (oligo-éléments, vitamines, etc.) contenus dans l'eau de mer, ce qui facilite la reconstitution de certains tissus lésés. Elle stimule, en outre, les défenses de l'organisme et augmente l'efficacité des autres traitements. Pour l'arthrose, la thalassothérapie soulage

notablement et durablement les douleurs tout en accroissant largement l'amplitude des mouvements des articulations touchées.

- Le silicium organique : un minéral très important qui participe au bon état général de la peau, des phanères, des vaisseaux sanguins et, préserve la souplesse de nos articulations. (peau de fruits, enveloppe des céréales, l'oignon, l'ail, l'échalotte, le lithotamne (algue marine), la prêle et le bambou. Une préparation : l'arthrosilium, comporte de la reine-des-prés et du cassis. Ce produit dépourvu d'effets secondaires peut rendre la joie de vivre à de nombreux arthrosiques.

Le rééquilibrage du terrain : le pH de notre terrain, l'équilibre acido-basique de notre organisme. Nos enzymes sont incapables d'agir efficacement lorsque leur milieu vital est déséquilibré, quand le pH s'éloigne trop la norme. Terrain alcalin (ou basique) lorsque le pH est supérieur à 7,45 et de terrain acide lorsqu'il est inférieur à 7,35. Entre ces deux chiffres se situe le pH normal, que la force vitale qui nous habite essaie de maintenir sans toujours y parvenir. Pour l'homme contemporain, du fait de son hygiène de vie et de son alimentation, la perturbation principale du terrain est l'acidification.

- Acidification et rhumatismes : affections rhumatismales viennent d'une acidification méconnue et prolongée de l'organisme. Les acides agressent les tissus osseux et les cartilages des articulations qui, rongés, corrodés, deviennent arthritiques ou arthrosiques sans que les enzymes puissent s'y opposer. On doit commencer par traiter le terrain acide.

- Le terrain acidifié : Manque constant d'énergie, frilosité, tendance dépressive, pâleur, problèmes de gencives, caries, acidité stomacale, brûlures rectales, urine acide, rhumes fréquents, règles douloureuses, peau irritée dans les régions à forte sudation, ongles minces et dédoublés, crampes, douleurs articulaires migrantes, hypotension, inflammation des voies génitales, insomnie, etc.

- La correction du terrain acide passe par l'augmentation de la consommation des aliments alcalinisants (basiques), par la suppression ou la forte réduction de la consommation des aliments acides et par une restriction plus ou moins sévère de l'apport d'aliments acidifiants, en prenant bien garde de ne pas tomber dans le piège de la dénutrition. ex: la viande, le poisson, les oeufs, le yaourt et le fromage sont des aliments acidifiants mais ils contiennent également des protéines dont notre organisme ne saurait se priver. ° Aliments acidifiants : qui ne contiennent pas de substances acides mais en produisent naturellement lors des transformations digestives. Les aliments protéinés, dont les huiles végétales (huiles raffinées), les céréales (le millet), les légumineuses, les sucreries, le sucre blanc, les fruits oléagineux (sauf l'amande), le vin, le café, le cacao, et le thé. ° Les aliments acides renferment des substances acides à l'état naturel. ex: le cresson, l'oseille, la rhubarbe et la tomate, le miel, le vinaigre, la choucroute ainsi que les agrumes (surtout) et la plupart des autres fruits (sauf la pomme douce, la poire et la banane). Ces aliments sont favorables aux personnes dont l'organisme est capable de métaboliser les acides mais ils doivent être consommés avec parcimonie par les sujets sensibles aux acides. Les pommes de terre (sauf sous forme de frites), les légumes verts et colorés, le maïs, les châtaignes, le sarrasin et les bananes sont des aliments alcalinisants recommandés en cas d'acidose. Une activité physique quotidienne permet de mieux brûler les acides et pour une bonne oxygénation. Pratiquer également et quotidiennement une bonne respiration consciente afin d'éliminer les substances acides synthétisées en excès.

- Désintoxiquer l'organisme : l'auto-intoxication, le corps s'empoisonnant lui-même... Un terrain encrassé, surchargé de toxines, d'où viennent la plupart de nos maladies qui prolifèrent. On doit se débarrasser des toxines qui y stagnent. Pour l'arthrose, cette détoxification renforce considérablement l'efficacité des autres méthodes de traitement naturel.

- Drainer les déchets accumulés : – 1 jour par semaine, se tenir en une stricte diète au potage de légumes. – la consommation journalière d'un litre d'eau magnétisée exerce un effet de drainage général des cellules. – Pour éliminer les poisons intestinaux, l'hydrothérapie du côlon, technique fine est effectuée par un praticien et qui consiste à introduire dans le rectum de grandes quantités d'une eau douce filtrée afin de déloger les déchets incrustés dans les parois du côlon. On peut ainsi se libérer de 3-4 kilos de matières fécales qu'elles hébergeaient à leur insu depuis des années. – La phytothérapie : des plantes adéquates pour éliminer (aux reins, intestins, foie, poumons ou peau). Ex: la bourdaine ou le séné pour les intestins ; la feuille d'olivier, l'artichaut ou la dent-de-lion (pissenlit) pour le foie ; la busserole, la bruyère ou le chiendent pour les reins, etc.

- La cure de raisin : pour enclencher l'autolyse des toxines et la régénération tissulaire. L'efficacité de cette méthode provient d'une part du fait qu'elle implique la suppression provisoire des aliments habituels (souvent nocifs) et, d'autre part, parce qu'elle permet de profiter des vertus purement dépuratives et détoxiquantes du raisin, un aliment diurétique, laxatif, qui purifie le sang et décongestionne le foie et la vésicule biliaire. Les dépôts inorganiques accumulés dans les articulations sont apparemment dissous et expulsés sous forme de diarrhées ou de sueurs huileuses très désagréables. Durant trois jours (pas dépasser 9 jours), ne mangez que du raisin bio, 1 kilo par jour fractionné en petites quantités permettant de manger toutes les deux heures environ. Pour éviter la monotonie, alterner diverses variétés de raisin. Toute cure prolongée doit être supervisée par un thérapeute compétent. On peut manger à la place du raisin frais, des raisins secs de qualité bio. Mais attention ! La monodiète de raisin est strictement réservée aux personnes métabolisant bien les acides. Les autres peuvent faire à la place, une cure de bananes, de châtaignes, de carottes bio (crue, cuite, jus) ou encore de riz complet (sauf en cas de dérèglement des surrénales).

- Régulariser sa digestion : Arthrose – Limiter la production des poisons intestinaux provoquée par l'indigestion chronique. – Eviter les aliments indigestes: pizzas, raviolis, café au lait, charcuterie, confiture... – Manger modérément des aliments naturels riches en nutriments essentiels et en fibres – Mastiquer, le plus longuement possible, tous les aliments. – Prendre ses repas dans le calme ; pas de discussions. – S'abstenir, dans la mesure du possible, de consommer un quelconque aliment dans les trois heures qui suivent un repas car vous stoppez alors le processus digestif pour l'obliger à recommencer quasiment au début. – Si on souffre de constipation, essayer de la supprimer par des moyens naturels car il n'y a pas de digestion réussie sans une évacuation correcte des selles.

- Les radicaux libres : pour enrayer les actions désastreuses des radicaux libres sur les articulations, nous devons stimuler les moyens de défense naturels. Avoir une alimentation riche en antioxydants associée, au besoin, à des compléments nutritionnels est un impératif absolu si l'on souhaite contrer efficacement les effets nocifs des radicaux libres.

- Les antioxydants : ou antiradicalaires présents dans la nourriture ou les suppléments nutritionnels : vitamines A – B2 – B6 – B15 – C – E, des minéraux et des oligo-éléments (magnésium, zinc, sélénium, germanium, etc.) et des enzymes (surtout S.O.D et glutathion peroxydase).

- Articulation et l'eau : Les rhumatismes articulaires indiquent en premier lieu une déficience en eau dans les cartilages articulaires affectés. La propriété lubrifiante de l'eau captive dans le cartilage des deux surfaces qui se rencontrent leur permet de glisser aisément l'une sur l'autre au cours des mouvements. Dans un cartilage déshydraté, les dommages dus à l'abrasion augmentent. Les reins sont responsables de la mauvaise élimination des cristaux d'acide issus de la combustion de notre organisme. Ces cristaux sont repris par la circulation et vont se déposer sur les zones organiques riches en soufre. Pour éviter qu'un processus arthrosique débutant s'accroisse, il faut s'assurer un apport correct en eau. 6-8 verres d'eau chaque jour. Si la quantité d'urine produite augmente, on peut accroître la consommation d'eau. En cas de déshydratation longue et croissante, vous devez être très prudent et un traitement médical s'impose.

- Gérer son stress : Arthrose – Déterminer les agents stressants journaliers pour pouvoir les contrôler – Respectez les heures de sommeil – Adopter une alimentation équilibrée avec si besoin des compléments nutritionnels: vitamines B, C, – le calcium, le magnésium et le zinc – Ne plus s’intoxiquer, réduire le tabac, l’alcool, la caféine – Mais le vin à doses raisonnables agit comme un excellent agent antistress. – Rire: accroît dans l’organisme la sécrétion des endorphines, substances qui, ont le pouvoir de contrôler nos réactions face au stress. – Se détendre: relaxations training autogène de Shultz, technique Vottoo, autohypnose, méditation du mantra, relaxation progressive de Jacobson, etc. Pas de préoccupations mais des occupations... – Faire du sport, de la marche... L’exercice physique stimule puissamment les fonctions digestives et éliminatoires pour prévenir et améliorer les manifestations arthrosiques. – Se faire plaisir: un achat, un voyage... Des attentions que nous nous accordons et qui constituent des moments privilégiés qui nous aident à oublier les soucis quotidiens. – Ne pas accepter de travail trop lourd que l’on se sent incapable de gérer. – Etablir son budget: ne pas vivre au-dessus de ses moyens, la sécurité financière représente un interrupteur de stress. – Régler si possible les problèmes affectifs pour vivre une relation harmonieuse. – Gérer son temps : beaucoup de tensions inutiles engendrées par une mauvaise utilisation du temps... Pour mieux le contrôler, planifier rigoureusement les journées et, surtout, entreprendre une tâche à la fois. Ne pas gaspiller son temps en futilités. Identifier les tâches prioritaires et éliminer les actions superflues. Grâce à une organisation sans failles, on évite une foule de situations stressantes.

Déceler et supprimer la source de l’affection et la première démarche à entreprendre... Ensuite, on peut profiter de l’efficacité des médecines douces pour stimuler l’organisme.

Les arthrosiques doivent être persuadés que la guérison, ou la stabilisation de leur maladie dépend, en grande partie, de leur propre action, de leur collaboration active. Ils peuvent adopter un régime sain, désintoxiquer leur organisme, corriger un terrain acide, s’assurer une bonne digestion, prendre garde à la déshydratation, se souvenir que les stress non maîtrisés et les déséquilibres psychiques induisent une fragilité somatique certaine, une vulnérabilité accrue à la maladie.