

# Découverte contre l'arthrose : l'avez-vous essayé ?

Très chers amis,

En mars 2019, je vous ai annoncé cette découverte majeure contre l'arthrose :

1. Elle aide votre corps à **fabriquer lui-même** le "lubrifiant" des articulations ;
2. Grâce à elle, vos os pourraient arrêter de se cogner l'un contre l'autre ;
3. Votre cartilage, cette substance blanche et lisse, retrouverait **une belle élasticité** ;
4. Et que grâce à cette découverte + une nutrition adaptée, vous pourriez **éteindre les douleurs...** et même peut-être stopper l'arthrose.

Et j'aimerais bien savoir si vous avez essayé :

- avez-vous senti un effet *significatif* ?
- vos douleurs ont-elles disparu ?
- vos genoux, vos poignets sont-ils **comme avant** ?

Beaucoup de personnes qui ont profité de cette découverte ont observé ces effets-là.

## Vraiment, ça n'a rien à voir avec les solutions que vous aurez si vous allez voir votre "médecin de famille"

Votre généraliste vous prescrira sans doute des antidouleurs et des anti-inflammatoires : *diclofénac*, *ibuprofène*, le *naproxen* ou le *celecoxib*...

Je vous conseille vivement de les jeter, purement et simplement...

Vous aurez peut-être du mal à le faire, mais je suis convaincu que dans quelques mois, vous me direz "**MERCI**".

Car bien sûr, les antidouleurs vous feront du bien sur le moment.

## Mais attendez 3 mois et vous verrez :

- ils n'auront vite plus aucun effet contre la douleur, et le petit soulagement que vous éprouviez au début avec le *paracétamol* ou les anti-inflammatoires sera réduit à zéro : la douleur reviendra, et **vous aurez à nouveau un mal de chien** ;
- vous devrez augmenter les doses, et à ce moment-là, **votre risque de crise cardiaque explosera !!** La revue scientifique de référence *The Lancet* a confirmé une augmentation de 30 % des accidents cardio-vasculaires (crise cardiaque, AVC) avec la prise régulière d'anti-inflammatoires ;

→ en pensant soigner votre arthrose, **vous allez au contraire accélérer la destruction de votre cartilage** ; vous pensez peut-être que j'exagère, mais au contraire, je m'efforce de rester très prudent, car plusieurs études scientifiques pointent du doigt cette menace.

Avant d'aller plus loin, je voudrais revenir un instant sur ce qui se passe quand on a de l'arthrose :

## Quand votre cartilage se dissout, vos os cognent l'un contre l'autre : et c'est TERRIBLE

Vous le savez, l'arthrose, c'est la destruction progressive du cartilage qui entoure vos os.

Le cartilage, c'est comme un petit coussin qui fait que vos os ne s'écrasent pas l'un contre l'autre.

Mois après mois, son épaisseur diminue...  
... et un jour, il n'y a plus rien...  
... et vous ressentez comme un frottement os contre os.

C'est ça qui est terriblement douloureux, et qui ruine la vie des arthrosiques.

Ce n'est pas la lésion du cartilage qui fait mal (il n'y a pas de nerf) : c'est bien ces 2 os qui se cognent l'un contre l'autre, **comme des pierres.**

Franchement, c'est *horrible* (si vous n'avez encore jamais eu de crises d'arthrose, demandez à un ami ou une amie ce qu'ils ressentent).

**Des petits bouts de cartilages** peuvent même se détacher de l'articulation : **ça fait TRÈS MAL** et ça crée de l'inflammation.

Je ne veux surtout pas vous *affoler* mais...

## Peut-on renoncer à ces petits BONHEURS ??

... si vous avez plus de 60 ans et que les douleurs de l'arthrose commencent à se manifester, voici ce qui vous attend si vous ne réagissez pas :

- Vous allez faire une croix sur vos chances de marcher à nouveau normalement (et de faire de la bicyclette comme ma mère) ;
- Finies les randonnées, les balades avec les enfants ou les petits-enfants, et même les voyages à l'étranger : car déambuler dans Venise ou à New-York avec de l'arthrose, croyez-moi, ce n'est pas évident ;
- Vous aurez plus de risques d'avoir un jour une **prothèse de la hanche** ;
- Vous augmentez votre risque d'être frappés par de graves maladies, et même de mourir prématurément.

Vous le savez, une des clefs de la lutte contre les maladies – et notamment l'arthrose - c'est la nutrition.

On devrait tous s'inspirer des travaux du **grand docteur Jean Seignalet**, le père de l'alimentation « hypotoxique ».

## Les 3 gestes simples qui soulagent immédiatement vos articulations

Voici des réflexes qui en sont inspirés, et que les bons naturopathes recommandent à toutes celles et ceux qui sont atteints d'arthrose :

→ **Réflexe numéro 1 - limiter les aliments acidifiants** : les aliments riches en protéines animales (*abats, charcuteries, œufs, viandes, produits laitiers*), les aliments riches en graisses d'origine animale et végétale ; les céréales complètes ou raffinées ; le sucre blanc et ses dérivés (*bonbons, jus de fruits sucrés, pâtisseries, sodas*) ; le café, le thé noir, le vin et le cacao (*et le tabac bien sûr*).

→ **Réflexe numéro 2 - Favoriser ces aliments basiques ou alcalinisants** : Les amandes, l'avocat, les châtaignes, les légumes verts et colorés, la banane, les graines, les légumineuses, les fruits mûrs ou secs, les céréales sans gluten, les viandes maigres, les poissons, les fruits de mer et les huiles végétales.

→ **Réflexe numéro 3 - Mettez aussi sur ces boissons bonnes pour le corps** : l'eau bien sûr, l'infusion citron tiède/gingembre, le thé vert et le rooibos, les infusions anti-arthrose à base d'*harpagophytum*, de prêle ou d'ortie.

Certains experts de la santé naturelle prétendent qu'en suivant les préceptes du Dr Seignalet, on peut vaincre l'arthrose **en seulement 9 semaines**.

Bien sûr, ça demande un tout petit peu plus d'efforts que d'avalier les pilules prescrites par le médecin.

Ça, c'est la base de tout et je vous encourage à adopter ces grands principes alimentaires.

## LA PREUVE que votre « médecin de famille » se trompe : les médicaments "battus" par 2 simples

## substances naturelles

Mais il y a une découverte majeure, publiée dans une des plus grandes revues scientifiques au monde.

Elle apporte la preuve par A + B que votre « médecin de famille » ne détient pas la vérité absolue sur l'arthrose.

C'est le *British Medical Journal* - la référence des revues médicales qui a publié cette découverte il y a quelques mois.

Je ne vais pas tout détailler ici, car ça reste assez "technique" : mais en clair, dans cette étude sur l'arthrose, le *BMJ* montre que deux substances naturelles connues et bon marché (*glucosamine* et *chondroïtine*) battent les médicaments anti-arthrose les plus vendus !! Vous voyez **la bombe** que représente cet article pour l'industrie pharmaceutique, qui vend 13 millions de boîtes de *diclofenac* et 20 millions d'*ibuprofène* chaque année, rien qu'en France ?

Ça veut simplement dire que TOUTES ces boîtes ne servent à rien - et qu'on peut les mettre à la poubelle, car ces 2 substances naturelles que vous connaissez sans doute font MIEUX contre l'arthrose.

Maintenant, tenez-vous bien.

Car il y a sans doute **encore plus efficace** que la *chondroïtine* et la *glucosamine* contre l'arthrose :

## **Encore plus prometteur : comment le collagène + l'acide hyaluronique pourraient restaurer vos articulations**

Ces deux substances dont je vais vous parler maintenant sont présentes naturellement dans vos articulations.

Ce sont elles qui "mettent de l'huile" dans le cartilage.

Grâce à elles, vos os se plient en douceur, en silence, sans grincer et sans faire mal :

- Le **collagène** est une protéine présente dans la peau, les os, et les articulations ; il garantit l'élasticité et la régénération des différents tissus du corps ;
- L'**acide hyaluronique** augmente la viscosité du *liquide synovial* : c'est ce qui rend le cartilage plus **élastique**.

Mais avec l'âge et l'usure, ces deux substances fonctionnent moins bien.

En plus, le *collagène* des articulations ne se renouvelle quasiment pas au cours de la vie.

C'est pourquoi des apports *externes* supplémentaires de collagène sont si intéressants chez les personnes qui souffrent d'arthrose et de douleurs articulaires.

On ignore encore avec précision les mécanismes d'action, mais le collagène en supplémentation pourrait **stimuler la fabrication naturelle du collagène par le corps** !

## Ce DUO déjà présent à l'intérieur du corps pourrait stopper votre arthrose

Oui, vous avez bien lu.

- Cela veut dire que votre corps recommencerait à **fabriquer lui-même** cette "huile lubrifiante" qui lui manquait ;
- Que vos os arrêteraient de se cogner l'un contre l'autre, et que le cartilage, cette substance blanche et lisse, pourrait retrouver **une belle élasticité** ;
- Et que grâce à ces 2 substances + une nutrition adaptée, vous pourriez **éteindre les douleurs...** et même stopper l'arthrose.

Attention, je ne vous parle pas d'injections de *collagène* et d'*acide hyaluronique*.

Ces substances sont maintenant souvent utilisées dans les cliniques de chirurgie esthétique (parce qu'elles sont très puissantes pour rajeunir les cellules et surtout, très bien assimilées comme elles sont naturelles).

Je parle de compléments alimentaires qui vous permettent d'apporter à vos articulations, en douceur, ces nutriments dont elles ont besoin.

D'ailleurs, en plus d'agir sur vos articulations, ces substances peuvent redonner de l'élasticité et de la souplesse à votre peau, surtout si vous avez la peau qui commence à se creuser et à se rider.

Le problème, c'est qu'il est compliqué de trouver des produits de qualité.

## Une très belle invention (naturelle et puissante)

Depuis quelques années, vous pouvez trouver de l'acide hyaluronique en comprimés : le laboratoire de Montélimar **D-Plantes** en propose, **ArkoPharma** aussi.

Pour le collagène, il y a l'*hydrolisat de collagène* du laboratoire **Le Stum**, disponible également dans les bonnes pharmacies.

Mais un petit laboratoire très en pointe vient de mettre au point une formule qui me semble intéressante : ils ont combiné le *collagène* et l'*acide hyaluronique* dans un produit spécialement conçu pour les articulations (le produit s'appelle [Artimium 360](#)).

À ma connaissance, c'est une première.

C'est le laboratoire [Biovancia](#) qui fait ça : une maison très sérieuse dont je vous ai déjà parlé.

En plus du *collagène* et de l'*acide hyaluronique*, ils ont intégré des actifs naturels très intéressants comme des extraits de *résine de boswellia* (une plante connue pour son action anti-inflammatoire naturelle).

**Cette nouvelle formule “articulations” (Artimium 360) avec du collagène et de l'acide hyaluronique** contient aussi de la *vitamine C* qui facilite la fabrication du collagène, de la *vitamine D* pour la santé des os.

Il y a même du **MSM**, le méthyl-sulfonyl-méthane.

C'est un composé soufré particulièrement efficace sur les douleurs.

Dans une étude en double-aveugle, le MSM a montré une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après 6 semaines, ce qui est un excellent résultat.

Voilà pourquoi je vous conseille d'essayer cette formulation si vous avez de l'arthrose.

À très vite !

Benoît Dauriac