

Les nutriments et produits qui font du bien

° La chondroïtine et la glucosamine :

Protéger et stimuler la fonction du cartilage : c'est le rôle des sulfates de glucosamine et de chondroïtine. Ces deux substances sont présentes à l'état naturel au niveau de articulations. Malheureusement, avec l'âge, leur production diminue. Une supplémentation obtenue à partir d'éléments marins peut constituer une aide précieuse, à condition d'être prise dès les premiers symptômes, pendant plusieurs semaines, avec peu d'effets secondaires.

Prendre pendant les repas 1500mg de glucosamine par jour en 2-3 prises et 1200mg de chondroïtine par jour en 2-3 prises. Les effets favorables peuvent être ressentis au bout de 2 mois et se poursuivre pendant 2-4 mois après le traitement.

° Les vitamines et minéraux : en traitement de fond

Les vitamines C, D et E ont un rôle anti-inflammatoire contre l'arthrose. Tout comme le cuivre, le magnésium et le manganèse. Le rôle antioxydant du silicium (très présent dans le bambou), du cuivre et du zinc aide à freiner le vieillissement des articulations. Le manganèse et le soufre (méthyl-sulfonyl-méthane) participent à l'entretien du cartilage, mais attention, le second est contre-indiqué en cas de troubles rénaux,

° Les extraits de bourgeons : Préventif et traitement

Avant les premières douleurs, combiner les extraits de bourgeons de cassis, de bouleau et de pin à raison de 15 gouttes à prendre le matin, diluées dans un peu d'eau. Pour les affections aiguës, prendre 15 gouttes, toutes les 2 heures.

° Le secours du cartilage :

Une aide efficace pour les articulations, du sulfate de glucosamine et du manganèse pour aider et entretenir les cartilages, un inhibiteur de l'inflammation sous forme de curcuma et de vitamine C. Il est recommandé de prendre un comprimé à chaque repas.

° Pour la gène articulaire :

Pour favoriser la souplesse des articulations, leur mobilité et le maintien du capital osseux. : 10 actifs anti-arthrosiques associés : glucosamine, harpagophytum, reine des près, feuilles de cassis, pousses de bambou, minéraux... Prendre 2 comprimés le matin et 2 le soir

° Le gel articulaire :

L'efficacité du gel repose sur 3 actifs : le silicium organique monométhylsilanetriol (molécule optimale), l'extrait sec d'harpagophytum (minimum 3% d'harpagoside) et les huiles essentielles pures et naturelles de gaulthérie, katrafay et poivre noir. A appliquer sur les zones douloureuses.

° Anti-inflammatoire naturel :

Complément alimentaire qui associe glucosamine, bambou tabashir et curcuma, auxquels s'ajoutent les vitamines E et C. A raison de 4 gélules par jour, l'action sur la douleur et la mobilité est rapidement avérée.

° Reminéralisant renforcé :

Reminéralisant osseux, renforce sa formule (oméga 3, vitamine E, Zinc et ortie) avec de la vitamine C qui permet d'intervenir sur le maintien du cartilages. 3 capsules par jour.

° Du curcuma :

Le rôle anti-inflammatoire du curcuma n'est plus à prouver. Association des phospholipides, qui permettent une stabilité optimale dans l'intestin. 1 comprimé 2 fois par jour aux repas.

° Pour les douleurs :

Extrait hydroalcoolique d'harpagophytum, ou griffe du diable (10% de la plante) Diluer 10 à 15 gouttes, 3 fois par jour.