

## Dire adieu aux douleurs articulaires

Il vous est sûrement déjà arrivé de vous lever le matin, et d'être encore fatiguée comme si vous aviez fait un grand effort pendant la nuit, d'avoir du mal à bouger vos mains, ou de sentir des piqûres dans vos genoux en descendant les escaliers. Comment soulager ces douleurs articulaires atroces ? Dans la suite de cet article, nous allons vous donner quelques conseils que vous pourrez intégrer facilement à votre vie quotidienne.

### Conseil pour soulager les douleurs articulaires

Beaucoup de personnes souffrent de douleurs articulaires qui sont dues à l'arthrite, au rhumatisme, à l'arthrose, etc. Il n'est pas toujours possible d'éliminer complètement la douleur, c'est pourquoi bien souvent, nous avons appris à vivre avec. Mais il est possible de suivre quelques méthodes basiques qui vous permettront non seulement de diminuer la douleur, mais aussi et surtout, d'améliorer votre qualité de vie.

Il faut toujours suivre les conseils de votre médecin, et ne pas prendre plus de médicaments (comme les anti-inflammatoires) qu'il ne vous l'a prescrit, car vous risqueriez alors de souffrir de leurs effets secondaires. Toutefois, il existe des remèdes naturels qui vous seront d'une grande aide. Voulez-vous savoir lesquels ?

#### 1. Consommer du gingembre quotidiennement gingembre

Une étude réalisée par l'Université de Miami montre que de prendre deux capsules par jour de gingembre nous aide à désenflammer les articulations et à apaiser la douleur. En effet, les propriétés du gingembre sont très similaires à celles de l'ibuprofène (mais sans ses effets secondaires tels que les douleurs d'estomac ou les risques liés à la circulation sanguine). Ces comprimés de gingembre, plus efficaces si consommés tous les jours, se trouvent dans les magasins de produits naturels ou dans les herboristeries. Sinon, vous pouvez également opter pour l'infusion classique. Râpez l'équivalent d'une cuillerée de racine de gingembre, plongez-le dans une tasse d'eau, puis portez le tout à ébullition. Buvez-en une tasse le matin et l'après-midi.

## 2. Éviter certains aliments

### produits laitiers

Faites attention aux aliments mentionnés ci-dessous : il vaut mieux les éliminer de votre régime alimentaire, ou bien les consommer en très petites quantités pour soulager les douleurs articulaires.

Les produits laitiers : ils contiennent un élément appelé la caséine qui favorise l'inflammation des articulations. Si vous êtes une amatrice de lait et de yaourts, envisagez d'en consommer de moins en moins pour le bien de votre santé et pour améliorer votre qualité de vie.

La viande rouge : évitez-la à tout prix ! Elle n'est pas bonne pour la santé en général, et en particulier si vous souffrez de problèmes aux articulations.

Le blé : vous êtes surprise ? Mais c'est pourtant vrai ! De récentes études ont prouvé que le blé, ainsi que beaucoup d'autres céréales qui contiennent du gluten, sont à l'origine des inflammations au niveau des articulations chez les personnes qui souffrent d'arthrite. La solution ? Réduire sa consommation pour voir si cela soulage la douleur. Certaines personnes ne constatent aucune différence, mais beaucoup d'autres déclarent se sentir mieux après avoir éliminé le gluten de leur alimentation.

Les œufs : n'en consommez pas trop. Comme il s'agit d'un produit d'origine animale, les jaunes d'œufs contiennent de l'acide arachidonique, un élément qui favorise le processus inflammatoire, et qui cause parfois des douleurs et des gonflements au niveau des articulations. Il est vrai que les œufs sont sains et riches en protéines, mais ces protéines animales ne sont pas toujours des plus bénéfiques.

Éviter les solanacées : ça vous dit quelque chose ? Quand nous parlons de solanacées, nous faisons référence, par exemple aux tomates, piments, aubergines, etc. Ce sont des végétaux froids qui peuvent causer une raideur musculosquelettique, laquelle favorise parfois les migraines, et les inflammations articulaires. Cela est dû à un alcaloïde toxique appelé la solanine, qui aggrave l'inflammation, surtout chez les personnes qui souffrent déjà de maladies articulaires. Les meilleurs légumes que vous devez intégrer à votre régime sont, par exemple, les carottes.

## 3. Oui au thé vert le matin

### thé vert

Vous êtes une grande fan du thé vert ? Alors, c'est votre jour de chance ! Il

a été prouvé que ses polyphénols (antioxydants) sont particulièrement efficaces quand il s'agit de prévenir et de soulager les effets de l'arthrose et les douleurs articulaires. N'oubliez donc pas de boire une bonne tasse de thé vert au petit-déjeuner.

#### 4. Votre meilleur allié : la vitamine E vitamine E

Vous en avez déjà sûrement entendu parler : elle fait des merveilles pour guérir les effets de l'arthrose, et elle est considérée comme un véritable médicament. Dans l'idéal, il faut prendre deux comprimés par jour. Les quantités sont déjà écrites sur la capsule ou sur la boîte de comprimés qui s'achète en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels. Vous pouvez également trouver de la vitamine E dans la plupart des légumes verts, mais pour en consommer une dose suffisante, il vaut mieux avoir recours aux capsules. Vous les trouverez sans problème dans n'importe quelle pharmacie.

#### 5. Des aliments permettant de réduire la douleur et de vous redonner le moral lait-noix

Améliorer notre qualité de vie est indispensable. Nous pouvons y parvenir en suivant une bonne alimentation, et en consommant des nutriments qui, non seulement réduisent les douleurs articulaires, mais redonnent aussi le moral. Voici les règles à suivre :

Consommez toujours des aliments frais (fruits et légumes). Dites non aux aliments congelés ou aux plats préparés, car ils contiennent des éléments qui favorisent les inflammations articulaires.

Les fruits secs : les noix, les amandes, les pistaches, etc. nous donnent de l'énergie et sont des aliments sains.

Le jus de citron : nous apporte des antioxydants, et est très efficace si nous le buvons le matin.

L'huile de foie de morue : un grand classique ! Grâce à ses huiles riches en oméga-3, elle est très efficace pour toutes les personnes qui souffrent de problèmes articulaires. N'oubliez donc pas d'en inclure une bonne cuillerée dans votre alimentation quotidienne.

Le vinaigre de cidre organique : est un remède idéal. Il soulage la douleur

et est très bénéfique pour la santé.

Les graines de quinoa et d'amarante : vous y avez déjà goûté ? Ces graines prodigieuses sont des superaliments qui s'avèrent très bénéfiques pour la santé, et qui soulagent de jour en jour les douleurs articulaires.