



ARTHROSE : MÉTHODES NATURELLES POUR APAISER LA DOULEUR

Petit info !

Caractérisée par une usure graduelle, l'arthrose fait apparaître une douleur dans les articulations touchées, une raideur, une inflammation et un frottement entre les os. Découvrez des méthodes naturelles qui permettent d'apaiser la douleur liée à l'arthrose...

Maintenir une alimentation saine et pratiquer une activité physique
Les études scientifiques ont démontré un lien clair entre le surpoids et l'arthrose, et plus particulièrement l'arthrose du genou. La surcharge pondérale qui appuie sur les articulations augmente considérablement le niveau de douleur ressentie. Il est primordial d'adopter une alimentation équilibrée composée des 4 groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait ou substituts, viande/poisson.

La pratique quotidienne d'une activité physique doit être combinée aux bonnes habitudes alimentaires. En activant vos muscles tous les jours, vous contribuerez à les développer et à les renforcer.

Chaleur et froid pour calmer la douleur

Le traitement par la chaleur et/ou le froid aide à calmer les symptômes de l'arthrose durant une courte période. Il peut être particulièrement efficace lorsque la douleur est très vive. Dans le cas de spasmes musculaires et de raideur, une douche ou l'application de compresses d'eau chaude sur certains endroits précis permet d'atténuer la douleur. Il faut cependant être vigilant et ne pas déposer les compresses sur des articulations particulièrement irritées, ce qui pourrait aggraver les symptômes.

Le froid est utilisé pour soulager la douleur, réduire l'inflammation et diminuer l'afflux de sang dans les articulations très enflammées.

La glucosamine et la chondroïtine

Produit naturellement par l'organisme à partir du glucose et de la glutamine (= un acide aminé), la glucosamine joue un rôle prépondérant dans le maintien de l'intégrité du cartilage de l'ensemble des articulations. Elle permet de ralentir la dégradation des cartilages et favorise l'action lubrifiante du liquide synovial, un lubrifiant naturel des articulations. Des études cliniques ont démontré que la glucosamine permettrait également de freiner la progression de l'arthrose.

Les propriétés de la chondroïtine s'apparentent à celle de la glucosamine puisqu'elle est également un composé essentiel du cartilage naturellement produit par l'organisme. Les essais cliniques ont validé l'efficacité de la chondroïtine quant au soulagement de la douleur associée à l'arthrose et au ralentissement son évolution. Elle serait favorable à la reconstruction du cartilage et permettrait d'inhiber partiellement l'enzyme responsable de sa destruction, l'hyaluronidase. Comme ces deux substances, la glucosamine et la chondroïtine, présentent des propriétés différentes, certaines études ont conclu à leurs effets bénéfiques lorsqu'elles sont combinées pour soulager l'arthrose.

Posologie de la glucosamine

Prendre 1 500 mg de sulfate de glucosamine, en une ou plusieurs doses, en mangeant. Prévoir de 2 à 6 semaines avant que les effets se manifestent pleinement.

Posologie de la chondroïtine

Capsules ou comprimés : Prendre de 800 mg à 1 200 mg par jour, en une ou plusieurs prises. Il faut compter de 2 à 8 semaines pour que l'effet se fasse pleinement sentir.

La Flexine produit assez cher à diminué de prix chez Phyt'erma ! Voir sur notre site

L'anti douleur naturelle pour l'arthrose est la Dolupérine (curcuma, gingembre et poivre noir) Voir sur notre site

La griffe du diable (Harpagophytum)

De nombreuses recherches portant sur la griffe du diable ont été effectuées, dont 3 essais cliniques concluants à l'efficacité de cette plante pour minimiser les maux liés à l'arthrose. La griffe du diable permettrait, entre autres, de réduire la douleur, de diminuer la raideur et d'améliorer la mobilité des patients. Des recherches menées in vitro ont également révélé les effets anti-inflammatoires de la plante, en plus de ses propriétés analgésiques².

Artigem et Artisève de chez Herbalgem

Complexe articulations :

Soulage les maux et améliore la souplesse des articulations grâce aux effets reminéralisants du bourgeon de pin, aux propriétés régénératives de la vigne et aux effets drainants du bouleau, l'arbre de la souplesse. Le cassis soulage la douleur. Artisève Prévention articulaire en complément à l'Artigem

- Cure de drainage en début ou en cours de traitement articulaire.
- Composants actifs:
- Sève de bouleau, bourgeons de bouleau, cassis, vigne, pin et prêle, gluconate de cuivre et silice.
- Nous pouvons également vous faire à la demande, vos mélanges d'huiles essentielles...