

Prise en charge Naturelle de l'Arthrose

Plantes, Huiles Essentielles, Compléments Alimentaires

HYGIENE DE VIE

- Equilibrer son alimentation et s'hydrater régulièrement
- Eviter le surpoids chez les patients en surcharge pondérale
- Pratiquer une activité physique en dehors des poussées
- Mobiliser les articulations, mouvements d'assouplissement
- Eviter le port de charge lourde
- Chaussage adapté, semelles amortisseuses



CONSEILS DIETETIQUES

- Eviter les aliments acides : viande rouge et produits laitiers
- Limiter les apports d'oméga 6 : huile de tournesol, d'arachide, de maïs, de pépin de raisin
Préférez l'huile de colza, de lin riches en oméga 3 ou l'huile d'Olive qui est équilibrée
- L'après-midi pensez aux amandes et aux noix



COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : REMINERALISANT, CHONDOPROTECTEUR

Silicium organique

Propriété : *Reminéralise*
Dosage : 15 ml par jour



Prêle

Propriété : *Reminéralise*
Dosage : 1,5 gr par jour



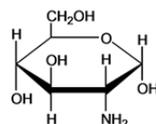
Ortie

Propriété : *Reminéralise*
Dosage : 400 mg X 3 par jour

Certaines préparations contiennent ce type de reminéralisant : Rectorubia, Artixine ...

Glucosamine ou Chondroïtine

Propriétés : *soulage le cartilage*
Dosage : 400 à 1600 mg par jour



Vitamine C

Propriétés : *stimule la synthèse du collagène*
Dosage : 1 gr par jour + fruits

Certaines préparations sont à base de Glucosamine ou de Chondroïtine: Chondrostéo ...



SOULAGER LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION :

Gélule d'Harpagophytum

Propriétés : Anti douleur et anti inflammatoire

Dosage : 2,5 à 3 grammes de poudre de plante par jour. A diminuer lorsque la douleur s'atténue
Peut être utilisé en traitement de fond à la dose de 1 à 2 grammes par jour



Gélule de poudre de Curcuma

Propriétés : anti inflammatoire, anti ulcéreux
Dosage : gélule de 400 mg 3 à 4 fois par jour

Capsule d'Oméga 3

Propriétés : anti inflammatoire
Dosage : en fonction du produit



Gaulthérie



Eucalyptus citronné



Poudre de Curcuma



Oméga 3

HE Gaulthérie + HE Eucalyptus citronné

Propriétés : Anti douleur (Gaulthérie) et anti inflammatoire (Gaulthérie et Eucalyptus)

Dosage : 20 gouttes de Gaulthérie + 20 gouttes d'Eucalyptus dans 50 ml d'huile végétale d'Arnica
Appliquer sur la zone douloureuse et masser. Répéter en fonction de la douleur

DRAINER L'ARTICULATION ET LUTTER CONTRE L'INFLAMMATION :

Préparation réalisée par un herboriste

- ❖ 30% Feuilles de Cassis : draineur articulaire
- ❖ 20 % Ecorce de Bouleau : draineur articulaire
- ❖ 30 % Reine des prés : draineur articulaire, anti inflammatoire
- ❖ 10% Bouillon Blanc : anti inflammatoire
- ❖ 10% Menthe Poivrée : pour l'arôme



Tisane : Décoction de 5 à 10 grammes pour ½ litre d'eau par jour