

8 aliments pour combattre l'arthrose

L'arthrose est liée à l'usure du cartilage qui disparaît et à l'usure de l'articulation.



Ananas

Est anti-inflammatoire (bromélaïne).
Diminue le volume des articulations gonflées.
Diminue la douleur.

Brocoli

Contient des glucosinates (antioxydant) et une molécule soufré.
Protège et freine la destruction des cartilages.



Chou

Contient des glucosinates (antioxydant).
Freine la destruction des cartilages.

Curcuma

Antioxydant et anti-inflammatoire.
Diminue ses douleurs dues à l'arthrose.
Stimule la production de cortisol (anti-inflammatoire et immunosuppresseur).



Fenouil

Contient du potassium.
Augmente la production et l'évacuation d'urine.
Permet de libérer les articulations des cristaux acides.

Gingembre

Est anti-inflammatoire (gingérols, shogaols, paradols).
Prendre 10 à 50 gr. par jour.



Grenade

Contient un antioxydant (punicalagine) et est anti-inflammatoire.
Freine l'usure des cartilages.
Agit sur l'origine et les manifestations de l'arthrose.

Tomate

Antioxydante et anti-inflammatoire (lycopène, flavonoïdes, caroténoïdes).
Nettoie les articulations des cristaux.

