

COMMENT SOULAGER LES DOULEURS INFLAMMATOIRES (arthrose et autres)



Ananas : Originaire du Brésil et du Paraguay, l'ananas contient une enzyme magique : la **bromélaïne**. Douleur, arthrose, surpoids, ballonnements, douleurs digestives...

L'action **anti-inflammatoire** de la bromélaïne diminue l'œdème, résorbe la chaleur et la rougeur locale et calme la douleur. Elle va bloquer la sécrétion des prostaglandines de type 2 pro-inflammatoire, ce qui lui procure ses actions anti-inflammatoires, antalgiques et anti-oedémateuses.

Cerises : Les cerises aident à réduire les symptômes de l'arthrose (OA).

Les cerises griottes (un super **anti-inflammatoire naturel**), ces cerises aigres peuvent contribuer à réduire l'inflammation due l'arthrite.

La goutte, qui affecte environ 2 % de la population, est un rhumatisme (arthrite) inflammatoire occasionné par un excès d'acide urique dans le sang.



Curcuma : Connue en tant qu'**anti-inflammatoire**, le curcuma soulage les douleurs liées à l'arthrose.

La curcumine, grâce à ses propriétés anti-oxydantes, permet de réduire les inflammations et notamment celles liées à l'arthrose : arthrose du genou, de la hanche, arthrose cervicale...

Le curcuma est non biodisponible : une fois absorbé, il disparaît très vite de l'organisme. C'est pourquoi des extraits de poivre noirs y sont souvent associés pour renforcer sa biodisponibilité.

Gingembre : Depuis des siècles le gingembre est utilisé en Asie comme **anti-inflammatoire naturel** pour traiter les douleurs rhumatismales liées à l'arthrose et à l'arthrite.

Il a aussi un effet anti-inflammatoire qui découle des leucotriènes (lipides) et des prostaglandines (acides gras non saturés) qu'il contient. Pour soulager les raideurs provoquées par l'arthrose, consommer au début d'un repas une tranche de racine fraîche de gingembre,



Omega 3 : les acides gras oméga-3, présents dans l'huile de poisson peuvent réduire de manière substantielle et significative les signes et symptômes de l'arthrose.

Les acides gras **oméga-3** sont des acides gras polyinsaturés que l'on trouve en grandes quantités dans certains poissons gras (comme le saumon), dans les graines de chia, le lin, la noix, la cameline, le colza et le soja.

Vinaigre de cidre : Le vinaigre de cidre soulage l'arthrite et améliore la mobilité des articulations. Il élimine les dépôts calcaires des articulations. Il agit dans les cas d'arthrose, d'épine calcaire du talon, de calculs biliaires ou rénaux. Il favorise l'absorption du calcium ainsi que d'autres minéraux essentiels pour notre corps.

A chaque repas et au coucher, boire un demi verre d'eau additionnée d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre.

