

Arthrose

L'arthrose correspond à la dégradation du cartilage articulaire qui diminue en épaisseur, se fissure et finit par s'effacer. Cette dégradation entraîne également la destruction de l'os et du tissu synovial. Par conséquent l'os se retrouve au contact de l'os dans l'articulation. En général les articulations les plus touchées sont les hanches, les genoux, les doigts et la colonne vertébrale.

Conseils :

- ✓ Privilégier l'alimentation méditerranéenne. Riche en antioxydants et en oméga 3, elle serait bénéfique en cas d'arthrose. Exemple : maquereaux, sardines, harengs, huile de colza et de caméline, épices, oléagineux, légumes, légumineuses, fruits, thé vert etc.
 - ✓ Réduire sa consommation de viande rouge et de produits laitiers. Généralement mal tolérés, ces aliments pourraient déclencher une inflammation intestinale qui amplifierait l'inflammation articulaire.
 - ✓ Pratiquer une activité physique régulière. Elle serait bénéfique pour les personnes atteintes d'arthrose et favoriserait une meilleure mobilité articulaire. Exemple : marche (3 fois par semaine pendant une heure avec canne pour apaiser l'articulation), natation, vélo (sauf en cas d'arthrose du genou).
 - ✓ En sachant que l'eau est un des constituants du cartilage, penser à bien vous hydrater en buvant au minimum 1,5L par jour.
 - ✓ Manger des aliments et boire des eaux contenant du magnésium. Il pourrait être utile en cas d'arthrose. Exemple : légumineuses, oléagineux, céréales complètes, Rozana, Hépar, Quézac etc.
 - ✓ Éviter les charges lourdes.
-
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie, conseillère en produits naturels chez Herbafolia