

Rhumatismes, arthrite, arthrose ... se prendre en main naturellement!

L'approche alimentaire ...

Boire de l'eau ... au moins 1L par jour (en plus de celle contenue dans l'alimentation)!

Privilégier une alimentation équilibrée, de bonne qualité, naturelle.

Limitier les produits acidifiants en particulier:

- Les plats industriels cuisinés
- Les sodas et autres boissons industrielles, l'alcool, le café
- Les sucreries industrielles, le sucre blanc
- L'excès de viandes, en particulier porc ... et donc la charcuterie
- Les produits laitiers

Préférer les huiles d'olive, de colza, noisette, noix (uniquement à froid pour ces 3 dernières)

Limitier les huiles de tournesol, pépin de raisin, arachide, margarine, végétaline (trop riches en oméga6)

Consommer des poissons gras régulièrement :

- Maquereau, hareng, sardine, anchois, thon germon, saumon, flétan.

Choisir les œufs BIO!

Beaucoup de fruits et légumes ... Bio de préférence également!

Utiliser des céréales complètes et Bio !

Penser aux légumes secs 2 à 3 fois par semaine ... Et ...

Épicier avec du gingembre et du curcuma (anti-inflammatoires) raisonnablement !

Les plantes ...

Anti-inflammatoires:

Cassis (fe)

Bouleau (fe & jeunes pousses)

Peuplier (écorce)

Frêne (fe & fruits)

Saule blanc (écorce & châtons)

Reine des prés (sommités fleuries) : attention en cas d'allergie à l'Aspirine!

Antalgiques:

Harpagophytum (racine): attention si hypotension, traitement HTA, troubles cardiaques, glycémie

Camomille romaine (fl)

Marjolaine (fl)

Angélique (racine)

Reminéralisantes:

Prêle, ortie, Renouée des oiseaux, Bambou, luzerne, Spiruline, Chlorella ...

Les huiles végétales ou macérâts huileux (HV)... :

Arnica, Millepertuis, Calendula, Calophylle inophyle pour leur action anti-inflammatoire.

Noisette, sésame ou noyau d'abricot pour favoriser la pénétration des macérâts et de huiles essentielles.

Les huiles essentielles (HE)... Toujours demander conseil: Elles sont extrêmement puissantes et comportent des contre-indications!

A utiliser en dilution dans les huiles végétales/ Macérâts : en général max 10% d'HE pour un massage local, max 3% pour un massage sur une zone étendue !

Exemple de formule pour l'Arthrose:

HE Thymus satureioides 2 ml

HE Gaultheria procumbens 2 ml

HE Eucalyptus citriodora 5 ml

HE Laurus nobilis 1 ml

HV Millepertuis 5 ml

HV Noisette/ Sésame/ Noyau d'abricot QSP 100 ml

2/4 applications/ jour, pdt 2 semaines. A renouveler si nécessaire.

Exemple de formule pour l'Arthrite:

HE Helichrysum italicum 2 ml Attention épileptiques/ anticoagulants

HE Eucalyptus citriodora 3 ml

HE Gaultheria procumbens 1 ml

HE Mentha piperata 1 ml Jamais sur zone étendue ni Long terme

HV Calophylle inophyle 6ml

HV Noisette/ Sésame/ Noyau d'abricot QSP 60 ml

2/4 applications/ jour, pdt 2 semaines. A renouveler si nécessaire.

Ces suggestions sont données à titre indicatif: les plantes et huiles présentées contiennent des produits actifs :

Chaque individu est unique! Demandez conseil, avant toute utilisation, à votre Pharmacien, médecin, herboriste, thérapeute.

Il saura vous indiquer ce qui VOUS convient.