

L'approche approfondie des troubles articulaires :

Le curcuma et le boswellia freinent l'inflammation, la membrane de la coquille d'œuf et le collagène natif renforcent le cartilage

De nombreuses personnes sont quotidiennement freinées par des articulations douloureuses. Les anti-inflammatoires et les antidouleurs soulagent, mais n'agissent pas sur la cause réelle et entraînent parfois des effets secondaires désagréables. Heureusement, en médecine complémentaire, il existe deux approches que nous pouvons combiner pour soulager complètement les douleurs articulaires : d'une part, inhiber en toute sécurité le processus inflammatoire dans les articulations avec des plantes telles que le curcuma et le boswellia, et d'autre part, nourrir et protéger de manière optimale le cartilage avec la membrane de la coquille d'œuf et le collagène natif de type II, respectivement.

Freiner l'inflammation

Certaines plantes ont un effet anti-inflammatoire et donc analgésique prouvé sur les articulations sans effets secondaires. Les extraits de qualité de Curcuma longa (Curcuma) et de Boswellia serrata (résine d'encens) le font très bien : les curcuminoïdes et les acides boswellia qu'ils contiennent inhibent clairement l'inflammation du cartilage, réduisant ainsi la douleur, le gonflement et la raideur. Les extraits hautement absorbables sont les « phytosomes » du curcuma et du boswellia, qui présentent une excellente absorption grâce à leur association naturelle avec la lécithine de tournesol.

70 % Curcuma + 30 % Boswellia

Les scientifiques ont prouvé que le curcuma et le boswellia fonctionnent idéalement en synergie 70/30 : cela donne de meilleurs résultats que chacune de ces plantes prise à 100% seule. Dans une étude de 12 semaines, la moitié des patients souffrant d'une arthrose prononcée des genoux ont reçu 700 mg d'extrait de curcuma bien absorbable et 300 mg d'extrait de boswellia bien

absorbable par jour, l'autre moitié 200 mg du médicament anti-inflammatoire, le célécoxib. A la fin de l'étude, 93% du groupe ont pu marcher avec le curcuma + boswellia sur plus d'un kilomètre sans problème, contre 86% dans le groupe du célécoxib. 93% des patients sous curcuma + boswellia ont montré une nette amélioration de la douleur contre 79% dans le groupe sous célécoxib. Soit dit en passant, la combinaison de curcuma et de boswellia était parfaitement tolérée.

La membrane de la coquille d'œuf nourrit le cartilage

Si nous les prenons suffisamment longtemps, les éléments constructifs du cartilage tels que la glucosamine, la chondroïtine, l'élastine, le collagène et l'acide hyaluronique peuvent également soulager les douleurs articulaires. Ces « chondropromoteurs » ralentissent le processus d'usure du cartilage et ont même un effet partiellement réparateur. On trouve maintenant tous ces éléments constructifs du cartilage dans un mélange harmonieux et aussi sous une forme hautement absorbable dans la « membrane de la coquille d'œuf ». Il a été démontré que 300 mg d'extrait par jour après 30 et 50 jours chez les personnes âgées souffrant d'arthrose entraîne une réduction significative de la douleur, de la raideur et une augmentation de la mobilité, ce qui est plus rapide et plus efficace que la combinaison bien connue et standard de 1500 mg de glucosamine et 1200 mg de chondroïtine ! La diminution de la douleur et de la rigidité due à la membrane de la coquille d'œuf a également été démontrée dans une deuxième étude sur des personnes souffrant d'arthrose, ainsi que chez des coureurs et des crossfitters.

Moins de dégradation du cartilage grâce à la NC II

L'une des principales raisons de l'inflammation du cartilage articulaire est le fait qu'un système immunitaire trop actif décompose et nettoie avec trop d'empressement le collagène (principal composant du cartilage). Cependant, si le collagène de type II « natif » ou « non dénaturé » (NCII) est pris par voie orale, le système immunitaire de l'intestin apprend à reconnaître ce collagène comme un ingrédient alimentaire normal et inoffensif. Une conséquence positive est que le système immunitaire n'attaquera plus le collagène des articulations (« désensibilisation orale »). Dans une étude sur des patients souffrant d'arthrose, 10 mg/jour de collagène natif de type II en plus de 1500 mg/jour de paracétamol ont donné des résultats nettement meilleurs en termes de douleur, de mobilité et de qualité de vie que le paracétamol seul. Dans une autre étude sur des sujets sains, le collagène natif de type II a permis d'améliorer l'élongation du genou, d'augmenter la durée de l'effort intensif

avant l'apparition de la douleur et de diminuer la douleur due à l'exercice intensif.

Une combinaison totale

La prise prolongée d'une combinaison des plantes anti-inflammatoires curcuma et boswellia, liée à la membrane de la coquille d'œuf qui nourrit le cartilage et au collagène natif de type II qui le protège, soulage les douleurs articulaires de manière naturelle et substantielle et assure une meilleure qualité de vie à de nombreuses personnes souffrant d'arthrose. Ses effets peuvent être encore renforcés par des nutriments pour des tissus conjonctifs solides, tels que la vitamine C, le MSM (méthylsulfonylméthane) et le silicium (acide silicique, provenant par exemple de la prêle).