



Compte rendu



Vaincre l'arthrose par une médecine naturelle

Avec le dr Vuillez et Laura Azenard
Jeudi 16 Janvier 2020 – Tassin la demi lune

L'arthrose est une maladie dégénérative chronique qui atteint 50% des plus de 65 ans.

C'est la deuxième cause de consultation chez les médecins généralistes.

Le cartilage articulaire qui a une fonction de glissement et d'amortissement, s'altère avec l'âge et avec les différents traumatismes qui sont infligés (sport, accident de la vie...).

L'alimentation joue un rôle fondamental sur l'évolution de la maladie. En effet, les poussées inflammatoires peuvent être atténuées, ou même évitées, grâce à une hygiène de vie adéquate. Le Professeur Jean SEIGNALET précisait que les céréales et les laitages ne sont pas indiqués dans les terrains arthrosiques.

Le petit déjeuner doit comporter des protéines. Les jus de fruits et de légumes peuvent être consommés en petites quantités entre les repas car ils amènent le sucre nécessaire à l'énergie.

Les techniques de jeûne peuvent être intéressantes mais elles doivent comporter une orientation personnalisée car chaque malade réagit différemment. Ces périodes de jeûne doivent être précédées et suivies d'une alimentation régulée avec précision.

Enfin quelques recettes nous ont été données : le calcium peut être trouvé dans les poissons, les fruits, les légumes secs ou les légumes verts comme les brocolis, le chou... Prendre ail, gingembre, fruits rouges, reines des prés, ortie. Un peu d'argile dans de l'eau pure. Tremper les légumineuses 12 h dans de l'eau. Privilégier soja, quinoa, riz, lentilles qui ont 8 acides aminés.

Bouger, marcher irriguent nos articulations.

Nous pouvons prévenir, voir ralentir le processus évolutif arthrosique.

La salle était pleine !

