

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : [librensoins82@protonmail.com](mailto:librensoins82@protonmail.com)



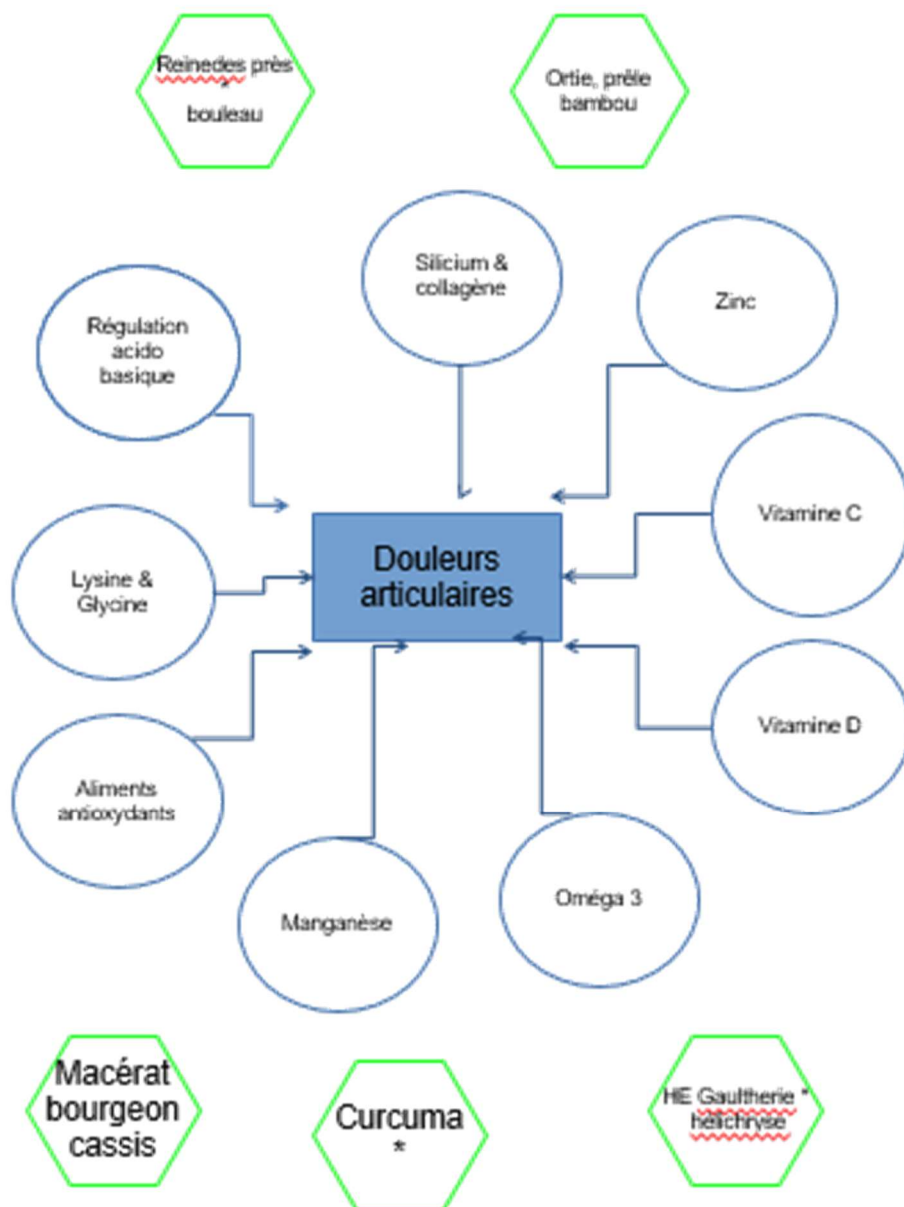
## Des **CONSEILS** pratiques à mettre en place dans son quotidien pour agir sur sa santé



***Vous avez :***

- Des difficultés à vous lever et la sensation de ne pas vous « déplier »
- La sensation d'être rouillée le matin
- Des articulations douloureuses
- Des douleurs circulantes ou localisées....

**Vos articulations ont des besoins en micronutriments... pour en prendre soin, veiller à avoir une alimentation riche en :**



**\* Attention : certaines plantes possèdent des contre-indications d'usages.  
Se référer à la littérature scientifique de phytothérapie**

# QUELQUES EXPLICATIONS

- **Vitamine C** : Très puissant soutien du système immunitaire et anti fatigue, la vitamine C participe aussi à la cicatrisation, la formation du collagène lors de la régénération des tissus. Elle est également un puissant antioxydant et est détoxifiante. Attention elle est détruite au-dessus de 60°... Elle ne survit donc pas à la pasteurisation (nombre de jus de fruits) et sera surtout présente dans les aliments crus.

Les sources : **Cassis, persil, choux**, tous les fruits frais et la plupart des légumes verts, agrumes.

- **Zinc** : Constituant de l'insuline, il participe à la régulation du sucre. Essentiel à la respiration et à la formation de la membrane cellulaire. Cofacteur de la vitamine A, il joue un rôle essentiel dans les défenses antioxydantes et l'anti vieillissement. C'est enfin un élément clé des défenses immunitaires.

Les sources : **céréales, graines germées, levure alimentaire**, légumineuses, jaune d'oeuf, soja

- **Magnésium** : lié au calcium dont il assure la fixation, il permet aussi un meilleur échange entre la cellule et son milieu. De fait, c'est toute la nutrition et la détox de nos cellules qui s'améliore avec de bons apports en magnésium. C'est un aliment de la cellule nerveuse présent dans tous nos tissus et nos os.

Les sources : **fruits secs, oléagineux (amandes+++), céréales complètes biologiques**, les avocats, les bananes et le chocolat noir.

- **Silicium** : précurseur du collagène et de la fibrine, il permet la reconstruction des tissus osseux et cutanés et s'oppose au vieillissement.

Les sources : **prêle des champs, ortie, oignon, céréales complètes biologiques**, échalotes, ail, choux, poireaux, peaux des fruits (à consommer bio!)

- **Oméga 3** : Acides gras insaturés, ils sont à la fois la nourriture du système nerveux, permettent la régulation des inflammations, contribuent à la formation de nos neuromédiateurs

Les sources : les huiles de colza et noix, graines de lin, noix, poissons gras (saumon, sardine, anchois), etc.

- **Vitamine D** : intervient dans de multiples métabolisations en augmentant l'assimilation du calcium, de la vitamine A, permet aussi d'améliorer l'équilibre nerveux et d'optimiser le travail des hormones thyroïdiennes.

Les sources : poissons gras, foie de morue, œufs, abats, etc.

- **Les anti-oxydants:**

- Flavonoïdes: myrtille, grenade, vin rouge, raisin noir, citron vert
- Vit E: Germe de blé, huiles riches en oméga 3, avocat
- Lutéine et zéaxanthine: œuf, petits pois, épinards, maïs
- Vit A: foies d'animaux, légumes et fruits colorés, jaune d'œuf liquide, beurre de baratte cru bio
- Fruits rouges: mûres, fraises, framboises, myrtilles

### Recette et menu anti douleurs articulaires...

#### Menu type pour nos articulations :

avocat - carottes rapées à l'ail

sardines grillées - riz complet sauté aux oignon et échalotes - haricots verts

pomme cuite au four avec du chocolat noir

#### Les aliments à limiter :

- Les laitages en général
- Viandes rouges : boeuf, veau, porc. Ils ont une teneur élevée en acide urique, ce qui perturbe l'échange des purines
- Abats, foie de bœuf
- Huile de tournesol : cet aliment fait partie de cette liste en raison d'un déséquilibre des acides gras oméga-3 et oméga-6. Les oméga-6 stimulent les processus d'inflammation des articulations, par conséquent, sont contre-indiqués dans la goutte et d'autres maladies
- Epinards : contiennent beaucoup d'oxalates, qui stimulent également l'inflammation générale
- Tomates, poivre noir : une quantité excessive de solanine perturbe les processus métaboliques dans les tissus ;
- Thé et café
- Bière brune et légère, alcool en général
- Sucre et bonbons