

# Arthrose: curcuma, astaxanthine en synergie aux chondroprotecteurs – pour vos articulations

Des études cliniques ont démontré une action comparable aux AINS. Le curcuma, pour autant que sa biodisponibilité soit assurée, est une substance naturelle particulièrement intéressante pour les articulations.

Les propriétés fortement antioxydantes de l'astaxanthine, un caroténoïde naturel extrait des algues, complète idéalement le curcuma! Les dispositions inflammatoires sont combattues à la base.

## Vitamines et oligo-éléments pour les articulations

Diverses vitamines jouent un rôle primordial pour les os et les articulations: les vitamines K<sub>2</sub>, E, C, D et les vitamines du groupe B. L'association de plusieurs oligo-éléments tels que le sélénium, le zinc, le silicium ainsi que le manganèse et le cuivre est également très importante.

### Recommandations complémentaires

- Normalisation du poids corporel pour ménager les articulations.
- Apport suffisant de calcium et vitamine D, sous forme de lait partiellement écrémé ou de produits laitiers.
- Consommer de l'eau minérale riche en calcium (besoin de liquide journalier 2–2,5 litres).
- Réduire l'apport d'acide arachidonique, c'est-à-dire réduire la consommation de viande et de charcuterie; 2–3 x de la viande et 2 x un jaune d'œuf par semaine.
- Deux à trois fois par semaine du poisson gras.
- Utiliser de l'huile de colza à la place de l'huile de tournesol pour la cuisson.
- Augmenter l'apport d'antioxydants: tous les jours des fruits et des légumes, en plus des boissons riches en antioxydants comme le thé vert (éventuellement en complément alimentaire riche en sélénium).
- Préférer de la nourriture «basique» c'est-à-dire riche en substances minérales.
- Faire tous les jours des activités à l'extérieur.

- **Amélioration de la qualité de vie lors de signes d'usure du cartilage**
- **Mobilité sans soucis pour les genoux, le dos, les hanches ou les épaules**
- **Chondroprotecteurs comme sulfate de glucosamine, sulfate de chondroïtine et hydrolysate de collagène soulagent – le dosage et la qualité sont déterminants**
- **Curcuma et astaxanthine: réduction des inflammations**
- **La cure devrait durer au moins 3 mois**

## Chondroprotecteurs classiques lors d'usure du cartilage

La nutrition spécifique des articulations et de l'appareil locomoteur (structure collagène, cartilage, tendons et ligaments) englobe les nutriments essentiels naturels suivants:

- 10 grammes d'hydrolysate de collagène de qualité spécifique qui représente la matière première (acides aminés dans des proportions spécifiques) des ligaments, tendons et du cartilage et qui les renforce (élasticité et résistance au déchirement).
- Sulfate de glucosamine et de chondroïtine renforcent les fibres des tendons, des ligaments et du cartilage et travaillent en synergie pour un tissu conjonctif sain et performant.
- Les vitamines C et E, le manganèse et le cuivre ainsi que le sélénium et le zinc optimisent les chondroprotecteurs pour la formation optimale du cartilage et du tissu des tendons et ligaments.

La combinaison de ces nutriments essentiels des articulations

- **améliore la fonction articulaire**
- **améliore la mobilité et**
- **réduit les troubles articulaires**

## Curcuma et astaxanthine – contre les inflammations

La curcumine, le principe actif principal (et la couleur jaune) du rhizome du *curcuma longa* (racine jaune du curcuma), dispose de propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes mais également protectrices sur les chondrocytes (réduction des enzymes destructeurs du cartilage).

# Troubles articulaires ?

## Les nutriments spécifiques soulagent

### Chondroprotecteurs

(Nutriments vitaux protecteurs du cartilage)

#### Combinaison de sulfates de glucosamine et de chondroïtine

Éléments de base pour le cartilage, idéalement en combinaison avec manganèse, cuivre, zinc et sélénium.

- améliore la mobilité
- nourrit et régénère le cartilage
- augmente la viscosité et la qualité du lubrifiant des articulations
- anti-douleurs de longue durée
- très bonne tolérance

#### Hydrolysat de collagène

Hydrolysat de collagène: protéine de structure la plus importante pour l'appareil locomoteur complet (articulations, tendons, ligaments, structure du collagène)

10 grammes d'hydrolysat de collagène renforcé en L-proline:

- améliore la stabilité des articulations
- améliore la solidité des articulations
- diminue à long terme les troubles articulaires



### Antioxydants: du naturel contre les inflammations

#### Curcuma (racine jaune)

À côté d'effets anti-inflammatoires puissants, l'extrait de curcuma a également des propriétés de protection du cartilage – idéal lors de troubles articulaires dégénératifs.

#### Astaxanthine

Un antioxydant naturel amphiphile très efficace, qui traite les processus inflammatoires à la racine. A recommander également lors de troubles articulaires.

#### Gingembre et extrait de pépins de raisin OPC

Ceux-ci soutiennent les effets antioxydants et anti-inflammatoires du curcuma et de l'astaxanthine.

#### Vitamines / oligo-éléments pour les articulations

**Sélénium, zinc et vitamine E** – fonction importante pour le cartilage

**Manganèse, cuivre** – soutien efficace de la glucosamine  
**Vitamine C et silicium** – important pour le renouvellement du tissu conjonctif

**Vitamine K2 et D** – important pour le renouvellement des os  
**Vitamines B** – déficience importante mesurée lors de maladies inflammatoires