

Arthrose: vous ne feriez pas rouler votre voiture sur ses jantes...

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous avez une voiture et qu'on vous demande de rouler sur les jantes, vous acceptez ?

Non.

C'est pourtant exactement la même chose qu'on impose depuis des années aux patients qui souffrent d'arthrose. Rouler sur leurs « jantes », os contre os, sans cartilage pour jouer le rôle de pneu.

Et le pire c'est qu'ils acceptent. Sans doute parce qu'on leur a raconté n'importe quoi sur l'arthrose.

Quand vous aurez lu le numéro de juin d'Alternatif Bien-Être, et les dernières découvertes des recherches scientifiques sur l'arthrose, vous aurez envie d'envoyer les autorités sanitaires au piquet, avec pour punition d'écrire cent fois au tableau noir : « je ne vais plus vous mentir » !

Car malgré de nouvelles preuves, voici ce qu'elles continuent de dire aux malades :

1. Que l'arthrose est inévitable avec l'âge ; c'est faux !
2. Qu'elle est irréversible ; c'est faux encore !
3. Qu'il faut éviter le mouvement pour la soulager : vous verrez que c'est exactement l'inverse qu'il faut faire !
4. Qu'il faut prendre des médicaments anti-inflammatoires, soi-disant les plus efficaces. Re-faux ! Sur le long terme, ils aggravent même la dégradation du cartilage [1].

On sait aujourd'hui que des substances parfaitement naturelles (et je ne vous parle pas de l'harpagophytum, que vous connaissez bien) obtiennent des résultats sensationnels, sans effets secondaires.

La meilleure arme contre l'arthrose est un produit naturel qui a montré une réduction de 82 % de la douleur chez les patients après 6 semaines [2] [3] !

Dans le numéro de juin d'Alternatif Bien-Être, nous livrons le détail de stratégies efficaces contre cette maladie qui fait souffrir les mains, les genoux, les hanches, la colonne vertébrale, etc. :

*** Pour ne pas user prématurément votre cartilage, il faut apprendre à l'entretenir. Lubrifiez, circulez, bougez ! C'est la meilleure façon de le renouveler et de le régénérer.**

*** Vous allez voir que les chercheurs ont également découvert deux autres clés essentielles au fonctionnement des articulations.**

Mais je dois être honnête avec vous : ni votre médecin, ni son ordonnance ne pourront soulager réellement votre arthrose. Ce n'est même pas la peine de vous fatiguer à lire notre dossier si vous n'êtes pas convaincu que vous pouvez agir.

*** D'abord en prenant soin...de votre cœur ! Vous allez comprendre pourquoi c'est indispensable, et comment une famille de plantes (il y en a dans le placard de votre cuisine) peut vous y aider.**

*** Vous découvrirez comment la glycation (caramélisation des protéines du corps) joue un rôle terrible sur les articulations. Une astuce de préparation alimentaire permet de réduire jusqu' 90% des protéines glyquées !**

Egalement dans ce dossier, le régime qui combat l'arthrose, avec la liste des produits à exclure sans attendre. Le choix de certaines huiles, notamment, est primordial pour lutter contre l'inflammation.

Enfin, une information très importante pour finir : il y a du nouveau sur la glucosamine contre l'arthrose. Et c'est une excellente nouvelle...

A lire aussi dans le numéro de juin d'Alternatif Bien-Être :

*** Homéopathie : ça va en énerver plus d'un ! Verrues, fatigue, stress, crampes, anxiété chronique, allergies saisonnières etc. L'homéopathie obtient des résultats surprenants, mais on ne peut la conseiller qu'à certaines personnes. Nous vous disons lesquelles.**

*** Mettez vos bas de contention à la poubelle ! Ils sont désagréables et disgracieux, vous étouffez à chaque fois que vous les portez : vous pouvez enfin vous débarrasser de vos bas de contention grâce au marronnier d'inde.**

*** 19 minutes par jour de cette activité délassante, et vous diminuez par 2 le risque de mort cardiaque !**

*** Est-ce le gluten qui vous pourrit la vie ? Il faut en moyenne...12 ans de diagnostic pour identifier une intolérance au gluten ! 5 symptômes (digestifs, neurologiques, articulaires, cutanés et immunitaires) permettent de s'épargner une telle perte de temps. Nous vous donnons également un indice très utile pour savoir si vous êtes intolérant. Faites le test d'urgence !**

*** Shopping : connaissez-vous le pire moment pour aller faire vos courses ? Nous vous disons comment l'identifier, et économiser jusqu'à 64 % sur le ticket de caisse !**

*** Calculs rénaux fréquents : ils ne sont pas seulement douloureux mais peuvent être le signe d'un risque mortel. Alternatif Bien-Être vous dit comment l'éviter.**

*** Compléments alimentaires : 4 astuces pour choisir les bons. Savez-vous ce qu'on a trouvé dans les gélules de ginkgo biloba Herba Plus d'un grand supermarché américain ? De la poudre de moutarde, de blé, de riz, de radis et même d'épicea, mais...aucune trace de ginkgo ! 4 règles à suivre pour acheter les produits de confiance. Et repérer les toxiques déguisés (attention aux nanoparticules de titane).**

*** Faites mariner vos aliments avant de les cuire au barbecue : cette astuce simple diminue de 90% les protéines responsables de la glycation.**

* **ALERTE SANTE. Saviez-vous qu'avec l'été arrive le pic annuel des suicides ? Des chercheurs viennent de découvrir l'effet dévastateur d'une habitude naturelle... Nous vous disons comment profiter des premiers rayons du soleil en toute quiétude.**

* **« Je fourre des thermomètres dans le cul des animaux, on me respecte ! ». L'auteur de cette phrase ? Vous n'allez pas le croire.**

* **Savez-vous vraiment... respirer? Découvrez les problèmes de santé qui découlent d'une mauvaise respiration et comment évacuer facilement le stress et... les kilos en trop !!**

* **Également dans ce numéro de juin d'Alternatif Bien-Etre :**

- * **La confession très rare d'un magnétiseur,**
- * **des transfusions de sang devenues inutiles,**
- * **la vitamine D est efficace contre Parkinson. Stupeur avec un autre complément alimentaire.**

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis