

L'alimentation anti-arthrose et les compléments alimentaires (vraiment) utiles

Pour lui, il y a 4 règles d'or de la diététique anti-arthrose :

1. Lutter absolument contre *l'encrassement* et la *glycation* en réduisant la consommation de sucres rapides et d'aliments raffinés ou industriels riches en glucides.
2. Lutter contre l'acidose en réduisant la consommation de sucres et de sel, et en réduisant les aliments protidiques d'origine animale les plus gras et en augmentant tous les végétaux.
3. Contrôler son poids pour limiter les contraintes mécaniques.
4. Avoir une alimentation la plus naturelle possible et suffisamment diversifiée pour apporter les minéraux, les oligoéléments et les vitamines nécessaires au système ostéo- articulaire.

C'est vraiment la base de tout, mais cela ne suffit pas toujours. C'est pourquoi le Dr Ménat vous recommandera les compléments alimentaires qui font la différence :

De nombreuses études ont montré que la **chondroïtine** arrive à stabiliser l'épaisseur du cartilage en moins de deux ans, alors que ce tissu perd jusqu'à 0.07 mm par an normalement !

Quant à la **glucosamine**, qui nourrit et conserve les propriétés des tissus cartilagineux, son efficacité n'est plus à démontrer. Mais le Dr Éric Ménat vous dira sous quelle forme l'utiliser : car la glucosamine du commerce est synthétisée en laboratoire à partir de la *carapace des crustacés* ce qui peut parfois poser des problèmes d'allergie ;

Le **soufre** est indispensable pour retrouver de la souplesse dans les articulations : il vous dira s'il vaut mieux l'utiliser sous forme de granions de soufre, de méthyl-sulfonyl-méthane (MSM) ou de S Adénosyl-méthionine (SaME) ;

Il vous dira ce qu'il faut penser de la **silice** et vous livrera les résultats qu'il a obtenus avec chaque type de silice (Silice G5, silicium organique, etc.), mais aussi les bienfaits éventuels d'une **supplémentation en calcium** et en **vitamine D** en cas d'arthrose.

« *Le curcuma serait un des compléments alimentaires les plus anti-inflammatoires d'après certaines études. Oui, mais voilà, en pratique, si cet effet est assez probant sur les inflammations du système digestif, il est bien moins spectaculaire pour les articulations* »

Il vous conseillera plutôt un traitement beaucoup moins « à la mode » comme ce vieux remède des alchimistes hollandais qu'il conseille à la plupart de ses patients : le seul problème de cette **huile très particulière**, c'est que les urines et les selles prennent *une redoutable odeur* de soufre !

Mais ce n'est pas tout... **Dans ce livre**, cet expert en phytothérapie vous **révélera les 6 meilleures plantes anti-inflammatoires**, et dans quel cas précis utiliser chacune d'entre elles ;

- Le Dr Ménat vous conseillera aussi deux **plantes anti-arthrosiques** vraiment intéressantes ;
- Et il vous dira également quelles plantes utiliser pour effectuer un **drainage** efficace et se débarrasser des toxines qui accentuent l'inflammation ;
- Dans son dossier, vous trouverez les pistes pour vous soigner grâce à la **gemmothérapie** : les bourgeons de cassis peuvent avoir un effet proche de celui de la cortisone pour stopper l'inflammation (mais sans ses effets secondaires !) ; pour l'arthrose du genou, il conseille plutôt les bourgeons d'églantier (*Rosa Canina*) ;
- Il vous conseillera les **huiles essentielles incontournables**: il y en a une qui est vraiment indispensable pour les douleurs inflammatoires, mais il vous donne carrément une recette anti-arthrose, avec un mélange d'huiles essentielles et d'huile végétale ;
- Sans oublier les **remèdes homéopathiques**, une autre de ses spécialités !

Et il a raison : les muscles masticatoires que vous avez dans la bouche sont parmi les plus puissants de votre corps. Et si un côté fonctionne plus que l'autre, cela décale les cervicales, puis le bassin, et inévitablement, ça entraîne des douleurs et de l'arthrose des membres inférieurs.

Voilà pourquoi le Dr Ménat conseille parfois à ses patients souffrant de mal de dos ou d'arthrose de commencer par faire un bilan dentaire !

Et si ce n'est pas vos dents, ce seront peut-être vos pieds !

De très nombreuses arthroses et douleurs du dos sont liées avant tout à un **déséquilibre de la voûte plantaire** qui donne une marche asymétrique et use petit à petit certaines articulations.

Jean Seignalet, c'est ce géant de la médecine naturelle qui a prouvé 30 ans avant tout le monde qu'un régime « hypotoxique » sans lait et sans gluten pouvait contribuer à guérir 91 maladies de notre temps !

Des thérapies et des produits dont personne ne parle et qui marchent !

Dans ses dossiers, le Dr Éric Ménat vous révélera chaque mois **des conseils qu'on ne trouve presque nulle part ailleurs** :

- Tous les **compléments alimentaires**, même des produits peu connus comme l'héricium : c'est un champignon qui booste votre mémoire et vos capacités intellectuelles en stimulant une molécule (NGF) qui favorise la croissance des neurones.
- Les secrets **des plantes qui soignent**, et comment les utiliser, sous quelle forme et à quel dosage : il vous dira ainsi quelle espèce d'ortie utiliser et quelle partie de la plante. Pour l'arthrose par exemple, ce sera les feuilles et non les racines, qui elles, seront plus intéressantes en cas de problèmes de prostate.
- Il sait aussi que la **dimension corps-esprit** est essentielle dans la prévention et la guérison de toutes les maladies et vous donnera toujours des conseils en ce sens. Pour aider ses patients à maigrir, il n'hésite pas à faire appel à des méthodes « comportementales ».

Le Dr Ménat va puiser dans tout son savoir les méthodes qui marchent le mieux, selon les cas... y compris les plus inattendues !

Car il a beau être un scientifique très rigoureux, le Dr Ménat n'hésite pas à vous conseiller, quand c'est utile, le **thermalisme**, la **magnétothérapie** ou **l'acupuncture**, **l'auriculothérapie**, ou encore **l'organothérapie** (des dilutions homéopathiques de l'organe atteint).

Des remèdes qui ralentissent le vieillissement et écartent les effets des maladies

Car chaque mois, le Dr Ménat vous livrera de véritables trésors qui peuvent littéralement transformer votre forme physique et **faire la différence quand vous commencerez à vieillir** :

- Le **collagène marin**, issu du cartilage de raies, est d'une grande efficacité contre les douleurs de l'arthrose en quelques mois seulement ; ce collagène marin apporte également de nombreux nutriments intéressants et **ralentit le vieillissement de la peau**.
- Pour **consolider vos os** et éviter qu'ils ne se fragilisent avec le temps et à cause de l'ostéoporose, le Dr Ménat recommande la silice minérale qu'on trouvera dans la prêle ou dans le bambou tabashir.
- Le Dr Ménat recommande souvent ce vieux remède inventé par des alchimistes hollandais il y a presque trois siècles : **l'Huile de Haarlem** est un excellent complément alimentaire pour ralentir le vieillissement en faisant le plein de soufre. Elle facilite la récupération après un effort, diminue la fatigue intellectuelle, permet de garder une belle chevelure et des ongles éclatants.
- **Mangez du cacao !** Il était déjà très connu pour **protéger le cœur et les artères**, il va aussi améliorer les fonctions cognitives, en plus de son action sur le stress. Une étude de l'Université Columbia à New York montre que les flavanols du cacao peuvent inverser le déclin normal de la mémoire chez les personnes âgées de 50 à 70 ans. Comme pour le **thé vert**, ces effets sont visibles sur des tests mais aussi sur des examens d'IRM fonctionnelle.
- Rajeunissez votre cerveau avec de la **lécithine de soja naturelle** qui est très riche en deux molécules excellentes pour le cerveau : la phosphatidylcholine, qui **protège notamment les artères** et en particulier celles du **cerveau**, et la phosphatidylsérine qui favorise le **fonctionnement des neurones**.