

## Liste des aliments susceptibles de lutter convenablement contre l'arthrose

### Il faut :

- Lutter contre les radicaux libres (composés chimiques issus des réactions moléculaires permanentes énergétiques). Ils sont utiles pour nous protéger de l'agression de certains virus ou de certaines bactéries mais ils sont « toxiques » pour notre organisme car ils participent au vieillissement (oxydation) cellulaire général, nos cellules cartilagineuses également.
- Apporter de façon variée et importante des fruits et légumes (anti-oxydant naturels) car ils contiennent de la vit C, vit E, polyphénols et caroténoïdes
- Apporter du calcium, celui-ci nous permettant de renforcer la structure osseuse : choux, noix, sardines, amandes, produits laitiers
- Apporter du magnésium pour permettre au calcium de mieux rester dans le tissu osseux
- Privilégier l'apport de graisses type oméga 3 en équilibre avec les oméga 6 qui enrayent les processus inflammatoires
- Consommer des épices comme le gingembre, le curcuma, le curry..
- Limiter les huiles de tournesol, de pépin de raisin..
- Manger des poissons gras 2 ou 3x/semaine
- Faire du sport à l'extérieur afin de diminuer l'acidité tissulaire