

Glucosamine, chondroïtine et MSM:

Le trio naturel d'éléments constructifs qui soulage les douleurs articulaires

Beaucoup de gens souffrent quotidiennement de douleurs articulaires. La cause sous-jacente est généralement l'arthrose, un processus au cours duquel le cartilage articulaire diminue en quantité et en qualité. Souvent, seuls des médicaments anti-inflammatoires et analgésiques sont utilisés pour ce processus, mais heureusement, il existe aussi des compléments alimentaires utiles qui inhibent et même inversent partiellement la dégradation du cartilage. Les « chondropromoteurs » que sont la glucosamine, la chondroïtine et le méthylsulfonylméthane ou MSM, sont particulièrement utiles.

La dégénérescence du cartilage

L'arthrose est parfois appelée usure articulaire parce que le cartilage devient plus fin et irrégulier. La résilience des articulations diminue, les surfaces articulaires ne glissent plus parfaitement les unes sur les autres et la douleur apparaît. Une des approches naturelles consiste à fournir au cartilage suffisamment de nutriments pour arrêter sa détérioration ou même le régénérer partiellement.

La glucosamine, le petit élément constructif

Avec la glucosamine, vous offrez au corps la matière première la plus importante pour stimuler la production de cartilage dans les articulations. Il s'agit du plus petit élément constructif des protéoglycanes, les structures ramifiées du cartilage qui donnent normalement du volume et de l'élasticité. Il a été démontré qu'un apport quotidien soutenu de 1500 mg de sulfate de glucosamine pour les problèmes articulaires permettait de bouger plus facilement et de ressentir moins de douleur. Autrefois principalement extraite des coquilles, la glucosamine peut maintenant être obtenue par fermentation végétale.

Un effet encore meilleur avec la chondroïtine

On peut obtenir des résultats encore meilleurs pour les problèmes articulaires si l'on utilise, en plus de la glucosamine, d'autres éléments constructifs pour le cartilage : les sulfates de chondroïtine, provenant de préférence des poissons cartilagineux. Les sulfates de chondroïtine sont les branches latérales longues et complètes des protéoglycanes animales. Dans notre digestion, nous décomposons ces chondroïtines sulfatées animales en petits morceaux, à partir desquels sont ensuite produits les chondroïtines sulfatées propres au corps pour les protéoglycanes du cartilage humain. Surtout si 1200 mg de bonne qualité marine sont pris quotidiennement, de préférence en combinaison avec 1500 mg de glucosamine, le cartilage est bien nourri, lubrifié et protégé, ce qui permet des mouvements plus souples.

Le MSM renforce les tissus et soulage la douleur

Enfin, le MSM ou méthylsulfonylméthane peut également apporter une aide importante. Cette source naturelle et organique de soufre utilise notre corps pour renforcer les cartilages, les ligaments, les tendons et les muscles, car toutes ces structures sont normalement très riches en soufre et présentent toujours une grave carence en cas de troubles articulaires. Mais il y a plus : le MSM inhibe également l'inflammation lorsqu'il est ingéré de manière continue et soulage ainsi la douleur. Des études démontrent que le MSM peut remplir sa fonction raffermissante et analgésique, surtout avec un apport quotidien de 2.250 mg

Une formule complète

Un complément alimentaire qui combine les trois substances susmentionnées, de qualité et dans les doses appropriées, peut, en tant que formule idéale pour le cartilage, répondre aux troubles d'arthrose. De meilleurs résultats peuvent encore être obtenus si, en plus de ce trio, le facteur inflammatoire dans les articulations est réduit. Les préparations à base de curcuma et/ou de boswellia particulièrement absorbables conviennent parfaitement à ce titre.