

Quelques trucs anti-rhumatismes

Quand on a l'impression d'être rouillé, qu'il y a des grains de sable dans les rouages, quelques truc peuvent se révéler souverains...**La tisane anti-arthrose**

Laisser infuser dix à quinze minutes, filtrez. Buvez une tasse de ce mélange ([harpagophytum](#), prêle, vergerette du canada) deux fois par jour **pendant 25 jours**. Cette cure de [tisane](#) peut être répétée à l'automne et au printemps, voire plus souvent en fonction du degrés de l'arthrose. La prêle est reminéralisante ainsi que l'ortie. En traitement de fond, prenez cette tisane tous les jours pendant **trois semaine**, puis cessez une semaine, recommencez, et ainsi de suite.

Chondroïtine et glucosamine

Chondroïtine et glucosamine sont réputées pour aider **le cartilage à se régénérer**. Il faut les prendre en cure sur de longues durées pour une efficacité optimale. On les trouve associées sous forme de [complément alimentaire](#).

Le curcuma

Mettez du [curcuma](#) dans tous vos plats. Ses vertus anti-inflamatoires ont été largement démontrées ces dernières années lors études cliniques. Généralement, on préconise un traitement **de quinze jours** pour obtenir des résultats vraiment flagrants.