

# Faites de vieux os !

## Arthrose et ostéoporose ne sont pas inéluctables dès 50 ans

L'arthrose et l'ostéoporose sont des pathologies qui affectent le système ostéo-articulaire.

- L'ostéoporose correspond à une fragilisation de la structure osseuse par réduction progressive de la trame protéique de l'os. L'os perd de sa densité, devient poreux et se casse facilement ;
- L'arthrose est une atteinte chronique des tissus de l'articulation qui commence d'abord par une phase inflammatoire (rougeur, chaleur, douleur, œdème) pour aboutir dans son stade avancé à une usure quasi totale du cartilage et à une déformation osseuse.

La médecine institutionnelle a trop souvent tendance à traiter séparément ces différents troubles et les « patients » à faire de même en recherchant des réponses spécialisées :

- quand on développe de l'arthrose, on va voir son rhumatologue ;
- quand on est en présence d'ostéoporose, on se rapproche de son nutritionniste ou de son gynécologue.

Contrairement aux idées reçues, l'ostéoporose n'est pas systématiquement liée à la ménopause et ne devrait pas apparaître chez les quinquagénaires. Ce phénomène s'explique par l'incapacité de l'os à se renouveler du fait de l'épuisement prématuré des cellules osseuses. L'arthrose est la conséquence d'une accumulation de sels dans la capsule articulaire, conséquence du tamponnage des acides par les minéraux, qui deviennent abrasifs.

Dans les deux cas, on assiste à un dé-stockage accéléré des minéraux des os entraînant une déminéralisation progressive et la

formation de sels qui en s'accumulant dans les structures articulaires créent des inflammations et une déformation.

## Qu'est-ce que le terrain ?

Pour comprendre pourquoi un organisme est en bonne santé et pourquoi il est malade, il faut avoir une vision claire du terrain.

Pour mieux comprendre cette notion, pensons aux plantes : les végétaux ne prospèrent pas sur n'importe quel terrain : chaque plante à un terrain de prédilection. Par analogie, notre terrain est le milieu liquide (70% du poids du corps) dans lequel baignent nos

cellules et qui va leur servir de substrat. Les différents liquides intra-cellulaires et extra-cellulaires, véritables interfaces de nutrition et d'épuration du corps ont le même rôle que la terre pour une plante.

De la composition de ces liquides va dépendre le bon fonctionnement de la cellule et notre santé ostéo-articulaire.

## Sommes-nous vraiment égaux devant l'acidose ?

Certaines personnes sont bien armées face aux acides. De constitution plutôt dilatée et disposant d'un système glandulaire puissant (individus de type « sanguino-plétoriques »):

- elles se caractérisent par la puissance de leur métabolisme ;
- elles ont de grandes réserves minérales et brûlent facilement tout excédent d'acide ;
- elles digèrent plutôt bien et elles ne s'acidifient pas facilement, malgré des excès répétés.

D'autres présentent une faiblesse constitutionnelle face aux acides.

La grande forme avec

**ACEROLA**  
PLUS 500  
Superior taste award

Une qualité et un goût inégalés depuis 1975

Les extraits naturels de baies et concentrés de fruits choisis pour leurs richesses en vitamine, associés à l'extrait de *Malpighia Punicifolia*, donnent aux comprimés ACEROLA + DR GRANDEL leur goût incomparable. Leur action bénéfique sur la santé n'est plus à prouver.

NOUVEAU

**BIO CEROLA + ARGOUSIER**



Produit issu de l'agriculture biologique certifié par Ecocert  
32600 Isle Jourdain



En promotion actuellement :  
**CEROLA CRANBERRY**



**CEROLA**  
C - PLUS - ZINC  
Vitamine C + zinc chélaté

Distributeur exclusif FRANCE et AFRIQUE FRANCOPHONE

**BIOKOSMA** France B.P.20130 39004 LONS-LE-SAUNIER CEDEX - [www.biokosma.com](http://www.biokosma.com)

De constitution plutôt rétractées et disposant d'un système nerveux dominant (individus de type « neuro-arthritiques ») :

- elles sont caractérisées par une faiblesse de leur métabolisme et de leurs émonctoires ;
- elles ne disposent que de faibles capacités de combustion et de transformation des acides, ce qui fait qu'elles sont vite débordées et que leurs réserves s'épuisent ;
- elles s'acidifient pour un rien, dès le moindre écart, petite ou grande contrariété, période de surmenage ou stress prolongé.

### Les facteurs d'acidification sont directement liés à notre mode de vie

L'alimentation moderne en est un facteur clé :

- transformée et raffinée et donc appauvrie en vitamines et oligo-éléments ;
- trop riche en protéines animales et en produits laitiers ;
- trop concentrée en sel et en sucre raffiné ;
- trop riche en excitants (café, chocolat, thé,...).

Les mauvaises digestions ont également un rôle essentiel dans le phénomène d'acidité ; elles peuvent induire à elles seules jusqu'à 35 acides différents, entraînant des inflammations du tube digestif et une perméabilité de l'intestin.

D'autres phénomènes entrent également en jeu :

- insuffisances émonctorielles, en particulier surmenage hépatorenal et insuffisance d'élimination cutanée ;
- sédentarité qui entraîne une diminution de l'expiration qui laisse augmenter l'acidose ;
- stress chronique qui induit une déstabilisation hormonale ;
- manque de sommeil qui réduit les phénomènes d'élimination.

DEPUIS 1979

AB

Celnat

Le spécialiste des céréales bio

La qualité, le goût, le choix

Toute une gamme de céréales, légumineuses et autres produits essentiels pour une alimentation complète et variée au quotidien.

Z.I. Blavozy - 43700 Saint-Germain-Laprade  
Tél. 04 71 03 04 14 - celnat@celnat.fr - www.celnat.fr

### La correction du terrain nécessite une approche globale

Confronté à ces pathologies, le naturopathe n'aura de cesse de rétablir le terrain en utilisant différentes techniques dans le cadre de ses cures de désintoxication et de revitalisation. Il s'agit de faire de la santé par une meilleure hygiène de vie, non de lutter contre la maladie, y compris par des moyens naturels.

Une des premières actions à mener consiste à rétablir le métabolisme digestif afin de rééquilibrer la flore intestinale, ce qui suppose :

- une alimentation correcte en privilégiant les aliments les moins acidifiants et les plus riches en micro-nutriments basiques ;
- une digestion rapide, en privilégiant des associations alimentaires simples et une mastication suffisante.

Il conviendra également de favoriser l'élimination des acides. Pour ce faire, hydrologie (bains chauds, sauna, enveloppements) et phytologie (plantes diurétiques) permettront de stimuler les émonctoires en s'assurant que le corps a suffisamment d'énergie pour assurer ce travail de drainage.

Il faudra également inclure au programme une activité physique régulière afin d'assurer l'entretien et le renforcement des cellules osseuses, le travail du muscle permettant une meilleure nutrition de la cellule osseuse.

Une supplémentation en minéraux, vitamines et enzymes organiques, respectant l'équilibre à la fois fragile et complexe de la synthèse de l'os, viendra compléter ce dispositif.

### Un mode de vie déterminant pour mieux vivre sa constitution

Toutes ces pathologies :

- ne sont pas inéluctables dès lors que l'on comprend le processus d'intoxication du terrain et de l'impact délétère d'une mauvaise nutrition qui nous font passer graduellement de la santé à la maladie ;
- exigent une réponse globale et structurée à mesure de leur complexité ; c'est ce que justement permet la naturopathie : seule une bonne hygiène de vie au quotidien sera de nature à permettre de réduire ou retarder les effets de ces pathologies, et ce, quelle que soit sa constitution et son hérédité.

Rien n'est complètement joué et la façon dont nous gérons notre capital est primordiale : connais toi toi-même et tu sauras comment vivre au mieux de tes capacités et exploiter pleinement les richesses de ton tempérament...

**Dominique HUNKA GELY**

Praticien de Santé Naturopathe  
Enseignante à ISUPNAT - 06 81 79 75 93

**Frédéric BOUKOBZA**

Praticien de Santé Naturopathe  
Directeur d'ISUPNAT - 06 26 02 51 36

### ISUPNAT

- est une école de naturopathie formant des hygiénistes de santé et des naturopathes,
- est un cabinet de consultation pratiquant des bilans de vitalité,
- assure des conférences et des ateliers pratiques sur les principaux aspects de la prévention santé par l'hygiène de vie,
- intervient en entreprises dans le domaine de la gestion du stress, notamment.

ISUPNAT s'appuie sur la longue expérience de praticien et d'enseignant d'Alain Rousseaux et est agréé par la Fédération Française de Naturopathie (FENAHMAN).

Pour tous renseignements : [www.isupnat.fr](http://www.isupnat.fr)  
64, rue d'Hauteville 75010 Paris - Tél : 01 40 86 96 10