

ARTHRITE ET RHUMATISME

Une thérapie holistique

par Walter Last

L'arthrite est une inflammation des articulations, tandis que le terme « rhumatisme » englobe divers symptômes, tels qu'inflammation, douleur, sensibilité et raideur des muscles et des articulations. Ces affections sont extrêmement répandues et la plupart des gens développent une forme d'arthrite ou de rhumatisme au cours de leur vie.

Les formes les plus courantes de maladies articulaires sont généralement classées comme la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose et la goutte. Outre les douleurs articulaires et musculaires, les rhumatismes peuvent également toucher les tendons, les os et les nerfs et se manifester par un rhumatisme articulaire aigu, une sciatique, un lumbago, une spondylarthrite, des lombalgies, une bursite, une névrite et une myosite.

La polyarthrite rhumatoïde touche principalement les jeunes et est trois fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Elle peut persister jusqu'à un âge avancé, devenant progressivement plus invalidante. Les premiers symptômes incluent rougeurs, gonflements et douleurs articulaires. Les articulations sont souvent touchées de manière symétrique, c'est-à-dire que les deux poignets ou genoux sont touchés. La douleur et la raideur peuvent également se propager à d'autres articulations et affecter l'ensemble du corps. Plus tard dans la vie, des nodules et des bosses peuvent apparaître au niveau des articulations et entraîner des déformations.

L'arthrose débute généralement après 40 ans. On l'appelle aussi maladie articulaire dégénérative. Son développement est plus lent que celui de la polyarthrite rhumatoïde et elle ne se propage pas à d'autres parties du corps. En raison d'une inflammation chronique autour d'une articulation, le cartilage protecteur s'use, provoquant le frottement des extrémités osseuses, leur érosion et parfois leur fusion (ankylose).

La goutte se caractérise par des inflammations articulaires douloureuses, principalement au niveau des mains et des pieds, le gros orteil étant généralement touché. Le taux d'acide urique dans le sang et les tissus est élevé. L'acide urique, ainsi que d'autres toxines et résidus métaboliques, s'accumulent dans les muscles et autour des nerfs, souvent associés à des allergies alimentaires, provoque des inflammations et des douleurs musculaires (myosite) et nerveuses (névrite).

Le traitement médical habituel de ces affections consiste principalement en des anti-inflammatoires, des analgésiques et de la physiothérapie pour maintenir une certaine mobilité des articulations touchées.



Cependant, il ne peut ralentir ni inverser la détérioration progressive de la maladie. En dernier recours, les articulations touchées peuvent être remplacées chirurgicalement.

Mauvaise alimentation

L'arthrite est parfois appelée « maladie des aliments cuits ». Une consommation excessive d'aliments cuits, sucrés et gras est généralement caractéristique du développement de la maladie. On observe également une incapacité à les assimiler. Les autres facteurs principaux sont une incidence élevée d'allergies alimentaires, des carences nutritionnelles ainsi qu'une flore intestinale déficiente.

La polyarthrite rhumatoïde, en particulier, est étroitement liée aux allergies alimentaires. La plupart des personnes atteintes voient leur état s'améliorer considérablement lorsqu'elles suivent un régime rapide ou restrictif, éliminant les aliments auxquels elles sont allergiques. Les produits à base de lait de vache et de blé sont les plus fréquemment en cause, mais il existe généralement toute une série d'aliments auxquels les personnes réagissent en aggravant leurs symptômes.

Lors de la prise d'aspirine et d'autres analgésiques courants, la paroi intestinale devient moins efficace pour bloquer les nutriments nocifs partiellement digérés, ce qui entraîne souvent une aggravation des symptômes à long terme. Il en va de même en cas d'ingestion d'acides de fruits ou d'aliments sucrés. Le métabolisme inefficace de ces personnes ne convertit qu'une partie des aliments sucrés en énergie ; le reste forme de l'acide lactique. Ces acides libèrent de l'histamine, qui provoque à son tour des gonflements et de fortes réactions inflammatoires. Par conséquent, les états inflammatoires s'aggravent en cas d'ingestion d'acides de fruits ou d'aliments acidifiants, tandis que les aliments alcalinisants, généralement les légumes et les aliments riches en minéraux, sont bénéfiques.

Les huiles polyinsaturées constituent un autre groupe d'aliments susceptibles d'accroître les inflammations allergiques et la sensibilité à la douleur. Celles-ci sont converties en acide arachidonique (également présent dans la viande), puis en un groupe d'hormones tissulaires pro-inflammatoires, les prostaglandines. Le fer inorganique présent dans les compléments alimentaires et l'eau (résidus bruns) peut également déclencher des inflammations.

L'effet inverse, réduisant la sensibilité à la douleur et l'inflammation, est obtenu grâce à un autre groupe d'huiles contenant des acides gras oméga-3. Ces derniers sont principalement présents dans les huiles de lin et de poisson et forment des prostaglandines, des anti-inflammatoires.

Si l'incompatibilité alimentaire est un facteur déclenchant fréquent de la polyarthrite rhumatoïde, des allergies peuvent également survenir à des substances inhalées, comme le gaz d'une cuisinière ou d'un radiateur à gaz, les gaz d'échappement des voitures, la fumée de cigarette, les vapeurs de solvants, les parfums, les boules à mites ou toute autre



substance à forte odeur persistante, présente à la maison ou au travail. Le dentifrice, le maquillage, les détergents pour lave-vaisselle, les vêtements synthétiques, notamment en nylon, ou tout produit chimique environnemental, agricole ou alimentaire peuvent également contribuer à cette affection.

Tous les facteurs causant ou influençant la polyarthrite rhumatoïde peuvent également contribuer au développement de l'arthrose. Comme le montre l'apparition tardive de la maladie, un autre facteur négatif doit exister, qui se développe avec le temps. Comme nous le verrons, ce n'est pas l'âge lui-même qui constitue le véritable problème, mais la dégradation de la santé de la plupart des personnes avec l'âge, ce qui constitue une différence importante.

Les articulations doivent être bien nourries pour maintenir une structure saine. Vitamines, minéraux et autres nutriments sont nécessaires en concentrations suffisantes pour entretenir et régénérer le cartilage des articulations, ainsi que les membranes et liquides synoviaux qui les entourent. La plupart des personnes suivant une alimentation mixte « normale » présentent des carences plus ou moins importantes en un ou plusieurs de ces nutriments essentiels, ce qui entraîne avec le temps une détérioration progressive des articulations, en particulier celles qui sont fortement sollicitées mais ne reçoivent pas un apport nutritionnel suffisant. Les articulations portantes des personnes en surpoids et celles présentant d'anciennes blessures sont fréquemment touchées.

Preuve médicale

Plusieurs études expérimentales démontrent l'ampleur des problèmes d'allergie, notamment dans la polyarthrite rhumatoïde. Dans un rapport, 45 patients ont constaté une amélioration significative des sept paramètres objectifs et subjectifs de la maladie après un jeûne hydrique de 7 jours ; un résultat similaire a été rapporté par un autre auteur dans une étude portant sur 25 patients. Des tests de provocation ultérieurs avec les aliments impliqués ont provoqué des réactions intenses avec une détérioration sévère.

Les réactions se manifestent principalement contre les aliments surconsommés dans une société. Si en Australie, il s'agit principalement du blé, des produits laitiers de vache et de la viande, aux États-Unis, l'incidence des allergies aux produits à base de maïs et de soja est également élevée. Cependant, le facteur déterminant reste les préférences alimentaires individuelles de la personne concernée. Les aliments auxquels nous sommes dépendants et que nous aimons consommer quotidiennement sont généralement les plus nocifs.

Un autre rapport concerne six patients atteints de polyarthrite rhumatoïde qui ont tous connu une rémission de leurs symptômes articulaires après avoir suivi un régime hypocalorique et sans graisses. Après 7 semaines de régime, la réintroduction de graisses animales ou d'huiles végétales a entraîné une réapparition des symptômes dans les 72 heures.



Le poulet, le fromage, l'huile de carthame, le bœuf ou l'huile de coco ont tous entraîné une détérioration inflammatoire de leurs articulations.

Les aliments de la famille des solanacées ont souvent un effet négatif sur l'arthrite. Parmi ceux-ci figurent les pommes de terre, les tomates, les aubergines et les poivrons. Dans une étude menée auprès de 5 000 personnes arthritiques ayant évité les solanacées, plus de 70 % d'entre elles ont constaté une amélioration progressive au cours des sept années de l'expérience.

Les solanacées contiennent de la solanine, un alcaloïde présent en plus grande quantité dans les pommes de terre vertes, mais aussi, dans une certaine mesure, dans les tomates vertes et les poivrons verts. On peut supposer que c'est principalement l'ingestion occasionnelle de parties vertes de solanacées qui est à l'origine des problèmes arthritiques. Cela pourrait inclure les poivrons verts et les parties vertes de certaines tomates commerciales. Les pommes de terre abîmées sont également plus riches en solanine.

Les personnes arthritiques manquent souvent d'acide gastrique pour une bonne digestion des protéines. Cela entraîne des carences en protéines, en minéraux et en vitamine B12, ainsi qu'une hypersensibilité aux bactéries présentes dans les aliments et l'eau. Sur un groupe de 35 personnes arthritiques, 28,6 % ne présentaient pas d'acide gastrique (achlorhydrie), tandis que 17 % présentaient un taux d'acide gastrique très faible (hypochlorhydrie).

L'ajout d'acide chlorhydrique aux repas pour faciliter la digestion n'a pas d'effet négatif sur les inflammations articulaires. Ces inflammations sont aggravées par des acides de fruits insuffisamment métabolisés, comme l'acide citrique, mais aussi le vinaigre. Cependant, avec l'âge, les processus inflammatoires diminuent et sont remplacés par des calcifications et une raideur accrues. Dans ce cas, un apport suffisant en acides de fruits et en vinaigre de cidre est bénéfique.

Cette différence de réaction aux acides de fruits résulte de modifications métaboliques liées à l'âge. Initialement, la consommation d'aliments sucrés provoque une suracidité des tissus par accumulation d'acide lactique et d'acides de fruits métaboliques issus du cycle de l'acide citrique. Cela entraîne une érosion articulaire par lessivage du calcium des os. Avec l'âge, en revanche, le métabolisme ralentit. Les sucres peuvent alors provoquer le diabète ou être transformés en graisses et entraîner un surpoids. Une carence en acides métaboliques se développe alors. Les tissus et les liquides autour des articulations deviennent trop alcalins, les inflammations s'atténuent, et le calcium commence à se déposer autour des articulations, formant des excroissances et provoquant leur rapprochement (ankylose).

Les faibles taux d'acide gastrique, associés à une flore intestinale déficiente, pourraient être les principales causes de la forte incidence de malnutrition chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde.



Une étude a montré que près de 75 % des patients Alabama présentent des signes de malnutrition. Les carences en protéines, zinc, acide folique, acide pantothénique, vitamine C, sélénium et cystine sont fréquentes. La cystine est un acide aminé soufré, présent en abondance dans le tissu conjonctif, la peau, les ongles et les cheveux. Chez les personnes arthritiques, la teneur en cystine des ongles n'était que de 8,9 %, contre une valeur normale de 12 %. Le jaune d'œuf cru est la meilleure source d'acides aminés soufrés (sauf en cas d'allergie). Les meilleurs compléments alimentaires en soufre organique sont [le MSM et le DMSO](#).

Viande et sucre

La fuite de calcium des articulations, des os et des dents est une cause majeure d'arthrite, d'ostéoporose et de caries dentaires. Outre la carence en bore, deux aliments fréquemment consommés entraînent une élévation du taux de calcium dans le sang et, par conséquent, une augmentation des pertes urinaires : la viande et le sucre.

La viande stimule l'hyperactivité des glandes parathyroïdes, principalement en raison de sa forte teneur en phosphore. De nombreuses boissons gazeuses sont également très riches en phosphore. Une activité parathyroïdienne accrue entraîne une augmentation du taux de calcium dans le sang, provenant des articulations et des os. Comparés aux végétariens, les mangeurs de viande perdent en moyenne deux à quatre fois plus de calcium dans les urines ; plus la consommation de viande et d'autres protéines animales est importante, plus la perte de calcium est importante.

Il en va de même pour le sucre. Après ingestion de sucre, le taux d'insuline dans le sang augmente, ce qui entraîne à son tour une augmentation du taux de calcium. Lorsque des personnes présentant une réponse insulinaire normale ingèrent 100 g de sucre, la perte de calcium dans les urines double environ. Cependant, de nombreuses personnes présentent un métabolisme du sucre déficient, avec une réponse insulinaire exagérée, comme en cas d'hypoglycémie. Chez ces personnes, une dose de 100 g de sucre multiplie par quatre environ la perte de calcium dans les urines. Il est inconcevable que des articulations puissent rester en bonne santé avec une perte de calcium aussi importante et continue.

Un autre nutriment important pour la santé des articulations est le magnésium, également régulé par les glandes parathyroïdes. Si le taux de calcium sanguin augmente, celui de magnésium diminue, et inversement. Ainsi, un apport accru en magnésium diminue le taux de calcium sanguin et, par conséquent, le calcium est moins, voire pas, éliminé des os et des articulations. Un apport suffisant en magnésium peut même permettre au calcium de se redéposer dans les articulations et les os. Cependant, l'expérience montre qu'un apport élevé en calcium dans ce cas ne fait qu'entraîner des calcifications localisées, comme des éperons, des calculs rénaux, une ankylose et une artériosclérose.



Grâce à ces informations, nous comprenons également pourquoi les conseils médicaux courants pour prévenir l'ostéoporose – consommer davantage de produits laitiers et prendre des suppléments de calcium – sont généralement inefficaces. Les statistiques cliniques montrent que la perte de calcium osseux se poursuit sans relâche. La véritable solution consiste plutôt à réduire la consommation de protéines animales et de sucre et à augmenter les apports en magnésium et en bore. De plus, les changements hormonaux (ménopause) jouent un rôle, tout comme la carence en vitamine D, qui peut être prévenue par une exposition modérée au soleil.

Une alimentation riche en viande et autres protéines animales contribue également à la formation de taux élevés d'acide urique. Les purines sont formées par la dégradation des acides nucléiques, qui composent le noyau des cellules. L'acide urique est formé par l'oxydation des purines, mais il peut également être synthétisé à partir de molécules métaboliques simples. Bien qu'il soit déconseillé de consommer de grandes quantités de haricots et de pois cuits en raison de leur teneur en purines, les légumineuses germées restent recommandées, même en cas de goutte.

Les sucres, en particulier le fructose et la partie fructose du sucre ménager, augmentent la production d'acide urique et, potentiellement, la dégradation des acides nucléiques. Cependant, l'alcool, notamment la bière, a un effet encore plus marqué sur la production d'acide urique. 95 % des personnes atteintes de goutte sont des hommes, et la consommation excessive de bière est la caractéristique la plus fréquente de cette maladie.

La caféine du café et la théophylline du thé sont des purines méthylées. Bien qu'elles ne semblent pas avoir d'effet direct sur le taux d'acide urique, elles contribuent à la perte de calcium et de magnésium de l'organisme. 300 mg de caféine, présents dans trois tasses de café, doublent la perte urinaire de calcium, tant chez l'homme que chez la femme.

SANG BOUEUX ET HYPERCOAGULATION

Un facteur contributif majeur, notamment dans la polyarthrite rhumatoïde, est la prolifération intestinale de bactéries et de champignons indésirables. La principale cause est généralement un traitement antibiotique, parfois aussi la consommation de viande d'animaux nourris avec des antibiotiques et d'autres médicaments. Le problème est aggravé par une faible acidité gastrique et une alimentation riche en sucres et en graisses.

Les parois intestinales sont fréquemment endommagées par une consommation excessive de gluten et par des inflammations allergiques, ce qui permet aux produits de décomposition bactérienne de pénétrer dans la circulation sanguine, d'affaiblir le système immunitaire et d'aggraver les inflammations articulaires. L'utilisation d'aspirine et d'autres analgésiques, qui rendent les parois intestinales plus poreuses, contribue également à ce processus.



Cette invasion d'allergènes bactériens combinés à des allergènes alimentaires produit non seulement des inflammations articulaires, mais aussi un phénomène appelé « sang boueux » : les globules rouges commencent à s'agréger et à s'agglomérer.

Dans ce cas, ils ne peuvent pas être suffisamment alimentés en oxygène et, de plus, ils obstruent les capillaires sanguins des muscles, ce qui entraîne un manque d'oxygène, un manque de nutriments et une accumulation de déchets métaboliques. Il en résulte une circulation sanguine généralement lente, cause majeure de la raideur matinale liée à l'arthrite.

L'agglutination des cellules sanguines et la circulation sanguine ralentie qui en résulte peuvent être observées directement dans les capillaires de la conjonctive des yeux des personnes arthritiques. Cette même affection est responsable d'une augmentation de la vitesse de sédimentation (VS) dans le sang en cas d'arthrite inflammatoire. Une VS élevée est généralement le signe d'une infection généralisée ou de réactions immunitaires inflammatoires généralisées.

Outre les infections, les inflammations et les allergies, une consommation excessive de graisses provoque une congestion temporaire du sang. C'est probablement la raison de l'amélioration observée avec un régime pauvre en graisses. Les personnes arthritiques présentent souvent une fonction hépatique déficiente et une élimination lente des particules de graisse (chylomicrons) du sang. Cela rend les cellules sanguines plus collantes, ce qui entraîne leur agglutination, et le manque d'oxygène qui en résulte accentue la douleur dans la zone affectée.

Il a été démontré qu'une accumulation de boues sanguines se produit temporairement dans une zone traumatisée par un choc brutal, comme une chute ou un coup violent. Cette accumulation localisée peut être à l'origine de l'arthrite traumatique qui en résulte fréquemment. Pour nettoyer les vaisseaux sanguins souillés, voir [Maladies cardiovasculaires](#). L'hypercoagulation produit un effet similaire à l'accumulation de boues.

Hypercoagulation

La fibrine est une fibre protéique collante. Elle se réticule naturellement pour former des caillots sanguins qui scellent les plaies et arrêtent les saignements. Le problème est que la fibrine commence également à se réticuler en présence d'inflammations non hémorragiques, comme dans les maladies touchant la circulation sanguine. Ces inflammations sont généralement dues à Candida et à d'autres microbes et toxines présents dans l'intestin et le sang.

L'excès de fibrine réticulée qui en résulte forme des microcaillots qui bloquent la circulation sanguine dans les capillaires. Elle adhère également aux parois des vaisseaux sanguins et rétrécit leur ouverture, ce qui provoque l'agglutination des cellules sanguines, un processus



appelé hypercoagulation. Un sang collant semble être un facteur prédisposant au développement de métastases tumorales, à l'obstruction des artères par le cholestérol, et constitue également un facteur fréquent d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, de thrombose veineuse profonde, de maladie rénale, de douleurs musculaires comme dans la fibromyalgie, de fatigue chronique, de troubles circulatoires comme dans le diabète, d'évanouissements, de troubles de la mémoire et de démence.

L'agrégation peut être observée lors d'une analyse sanguine vivante lorsque les érythrocytes s'agregent, ressemblant parfois à de nombreuses pièces collées les unes aux autres en colonnes (*formation de rouleaux*). Ce sang agglutiné ne circule pas librement comme le sang sain et ne peut circuler dans les capillaires, ce qui prive de nombreux organes de nutriments. En attendant une amélioration suffisante grâce à des traitements antimicrobiens et nettoyants, les enzymes fibrinolytiques peuvent réduire l'adhésivité du sang et déboucher les vaisseaux sanguins congestionnés ou obstrués.

La nattokinase, issue du natto, un soja fermenté traditionnellement utilisé au Japon, est probablement l'enzyme fibrinolytique la plus efficace. Elle est généralement disponible sous forme de gélules contenant 2 000 unités d'activité fibrinolytique. La dose d'entretien habituelle est d'une gélule avant le petit-déjeuner et une avant le dîner, de préférence dans une boisson non protéinée ou suivie d'un fruit.

Cependant, pour nettoyer les vaisseaux sanguins déjà obstrués et dissoudre les caillots, une dose élevée allant jusqu'à 12 gélules espacées peut être utilisée pendant plusieurs mois ou jusqu'à ce que la circulation sanguine soit suffisamment améliorée. À forte dose, on peut prendre 2 ou 3 gélules 3 ou 4 fois par jour avant les repas et au coucher. Il est souvent recommandé de ne pas utiliser la nattokinase chez les personnes souffrant de troubles de la coagulation entraînant des saignements excessifs, et d'être particulièrement prudent avec les anticoagulants comme la warfarine. Un article intéressant sur la nattokinase est disponible à l'adresse <https://www.healthscene.com.au/nattokinase-fibrinolytic-enzyme/>.

La serrapeptase, dérivée à l'origine du ver à soie, peut être un peu moins efficace pour dissoudre les caillots, mais elle dissout également d'autres tissus morts, tels que les tissus cicatriciels, les adhérences et les kystes. On utilise généralement 20 000 à 80 000 unités par capsule, mais des doses de 250 000 unités par capsule sont également disponibles. La dose maximale est de 400 000 unités par jour. Elle peut être prise en association avec la nattokinase.

La bromélaïne décompose tous les types de résidus protéiques indésirables. Son activité est généralement mesurée en unités de dissolution de gélatine (UGD), généralement 2 000 UGD/gramme. Prenez jusqu'à 6 000 UGD par jour en doses fractionnées à jeun, de préférence séparément de la nattokinase et de la serrapeptase (par exemple 20 minutes plus tard), car celles-ci pourraient être digérées par la bromélaïne et la papaïne.



NUTRIMENTS SPÉCIFIQUES

Les personnes arthritiques, quel que soit leur type, présentent généralement un large éventail de carences en vitamines et minéraux. On observe souvent des anomalies du métabolisme, qui nécessitent des apports bien supérieurs à la normale pour être efficaces.

La nicotinamide (également appelée niacinamide) est particulièrement efficace contre l'arthrose, et plus particulièrement contre les problèmes de genou. Dans une étude contrôlée, 663 patients sous nicotinamide ont présenté une bien meilleure amplitude de mouvement articulaire que les témoins non traités. Une diminution de la douleur et une augmentation de la mobilité articulaire ont été constatées en 2 à 6 semaines. La dose a été progressivement augmentée jusqu'à 1 g trois fois par jour, puis diminuée progressivement une fois efficace. De plus, un complexe B fortement dosé a été utilisé.

L'acide pantothénique, en revanche, une autre vitamine du groupe B, est plus efficace dans la polyarthrite rhumatoïde. Une carence aiguë en acide pantothénique chez le rat a entraîné des modifications articulaires pathologiques, similaires à celles de l'arthrose. La supplémentation des patients a produit une amélioration limitée et variable, qui a pris fin à l'arrêt de la supplémentation.

Les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde présentent des taux sanguins d'acide pantothénique significativement plus faibles que les témoins, et il a été démontré que le degré de carence est directement corrélé à la gravité des symptômes : plus les taux de cette vitamine sont faibles, plus les symptômes sont sévères. Après deux mois de traitement à 500 mg de pantothénate quatre fois par jour, un groupe de patients a montré une amélioration significative de la raideur matinale, de l'intensité de la douleur et de l'invalidité.

Dans un autre essai, un groupe de patients a reçu une injection quotidienne de 50 mg de pantothénate, seul ou avec de la gelée royale. Les symptômes se sont améliorés après 7 jours, mais n'ont pas montré d'amélioration supplémentaire avec la poursuite des injections. À l'arrêt des injections, les taux sanguins sont progressivement retombés à leur niveau initial, avec un retour des symptômes antérieurs.

Les végétariens présentaient généralement des taux sanguins de pantothénate plus élevés et répondaient mieux aux suppléments de pantothénate. Il est intéressant de noter que le degré de formation de boues dans le sang et, par conséquent, la VS se sont améliorés avec la supplémentation en pantothénate.

La vitamine B6 est principalement bénéfique pour les problèmes de mains, de doigts, de poignets, de bras et d'épaules. L'engourdissement, les picotements, la douleur, la raideur et la faiblesse s'améliorent généralement en 8 à 12 semaines avec un apport quotidien de 100 à 150 mg de vitamine B6. Parfois, des doses de 500 mg ou plus sont administrées quotidiennement, associées à des suppléments de zinc.



La vitamine E est un inhibiteur des prostaglandines pro-inflammatoires. Elle devrait donc être bénéfique dans toutes les formes d'arthrite. Lors d'un essai de 10 jours avec 900 UI de vitamine E par jour, 52 % des patients ont signalé un effet analgésique efficace.

La supplémentation en vitamine C s'est avérée bénéfique pour toutes les formes d'arthrite. Des cobayes atteints d'arthrose artificielle ont développé des symptômes sévères avec un faible apport en vitamine C, mais des symptômes légers avec un apport élevé. Les taux sanguins et tissulaires de vitamine C sont particulièrement faibles en cas de polyarthrite rhumatoïde. En cas de goutte, une prise quotidienne de 4 g d'ascorbate augmente l'excrétion urinaire d'acide urique, tandis qu'une prise quotidienne supplémentaire de 8 g diminue fortement le taux sanguin d'acide urique. Un taux sanguin élevé de vitamine C réduit le taux d'histamine et, par conséquent, les inflammations. Privilégiez l'ascorbate de sodium à l'acide ascorbique acidifiant.

Bien que les taux **d'acide folique** soient généralement faibles en cas de polyarthrite rhumatoïde, les suppléments semblent être particulièrement efficaces en cas de goutte. Des doses élevées de 10 à 75 mg par jour ont été utilisées pour bloquer la production d'acide urique et se sont révélées plus efficaces que les médicaments pour réduire l'uricémie. Un apport supplémentaire en vitamine B12 peut être nécessaire avec des apports aussi élevés en acide folique.

Minéraux

Le bore est le minéral le plus important dans le traitement de l'arthrite et de l'ostéoporose. Associé au calcium et au magnésium, il régule la libération de l'hormone parathyroïdienne, qui contrôle ensuite les taux de calcium, de magnésium et de phosphate dans le sang et les os. Une carence en bore entraîne le transfert du calcium des os vers le sang et les tissus mous, et augmente également l'excrétion urinaire de calcium et de magnésium. À l'inverse, les suppléments de bore renforcent et renforcent les os et les dents. Le bore augmente également le taux sanguin d'hormones sexuelles, en particulier chez les femmes ménopausées. Le bore est naturellement présent dans les fruits et légumes frais ou peut être apporté sous forme de borax ou d'acide borique (voir « [La Conspiration du Borax](#) »).

Le cuivre est réputé pour être un anti-inflammatoire efficace contre l'arthrite. En médecine, il est principalement utilisé sous forme de salicylate de cuivre. Il peut augmenter la mobilité articulaire, réduire les gonflements et la douleur et normaliser la VS. Dans une étude, 65 % des 620 patients ont été asymptomatiques ; d'autres maladies articulaires inflammatoires ont également connu une amélioration pendant 3 ans en moyenne. On utilise généralement 60 mg de salicylate de cuivre deux fois par jour pendant 10 jours ; à défaut, on peut expérimenter avec des chélates ou du gluconate de cuivre. Une carence en cuivre entraîne une augmentation du taux d'acide urique en cas de goutte. Dans la polyarthrite rhumatoïde, le taux sanguin de cuivre est élevé car les réserves hépatiques sont mobilisées en réponse aux processus inflammatoires, ce qui entraîne une carence tissulaire.



Cependant, les personnes souffrant d'arthrite ont constaté que le simple port d'un bracelet en cuivre autour du membre affecté est souvent très efficace. Cette pratique a été validée par la recherche médicale. Après un mois, lorsque le bracelet en cuivre a été remplacé par un placebo (un bracelet d'imitation) chez un large groupe de patients, l'état de ceux qui s'étaient améliorés s'est à nouveau détérioré. La perte moyenne de cuivre due aux bracelets pendant un mois a été de 13 mg, probablement dissous par la sueur et absorbé par la peau.

Le magnésium est aussi important que le bore, car les deux minéraux interagissent étroitement. Il est préférable de l'utiliser sous forme de solution de chlorure de magnésium ou d'huile de magnésium appliquée sur la peau des articulations arthritiques, de préférence avec du DMSO. Pour plus d'informations, voir [Chlorure de magnésium](#) et [Huile de magnésium](#).

Les taux de sélénium sont diminués en cas de polyarthrite rhumatoïde. Plus la maladie est longue et plus les symptômes sont sévères, plus les taux sanguins de sélénium sont généralement faibles ; à l'inverse, une augmentation des taux de sélénium est également liée à une amélioration du taux d'hémoglobine dans le sang.

Soufre : Les bains sont utilisés depuis longtemps pour traiter l'arthrite. Leur effet bénéfique a été confirmé par des études médicales. La prise de bains de soufre entraîne une augmentation du taux de soufre dans le sang. Ceci, combiné à la prise de suppléments soufrés dans de nombreux cas, a entraîné une amélioration, la teneur généralement réduite en cystine des ongles revenant à la normale. La cystine est un acide aminé soufré, présent en grande quantité dans le jaune d'œuf. Le molybdène est nécessaire à l'incorporation du soufre dans le cartilage.

Les taux de zinc dans le sang et les cellules des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde sont nettement réduits par rapport aux témoins. Cependant, une quantité de zinc excrétée dans les urines est supérieure à la normale. Une supplémentation en zinc à forte dose a entraîné une amélioration significative de tous les paramètres de la maladie chez la plupart des patients. Cependant, si des apports très élevés (par exemple 3 x 50 mg de zinc) sont maintenus pendant de longues périodes, par exemple plus de 6 mois, une carence en cuivre peut se développer et aggraver les symptômes. De plus, de fortes doses de sulfate de zinc peuvent irriter le système digestif.

Autres agents antirhumatismaux

Alors que les huiles polyinsaturées des graines oléagineuses ont tendance à produire des hormones inflammatoires tissulaires, ou prostaglandines, les huiles de poisson, l'acide linoléique des graines de lin et une huile rare, l'huile d'onagre (acide gamma-linolénique), contribuent à la production de prostaglandines anti-inflammatoires. On utilise généralement de l'huile de lin, de l'huile de foie de morue ou des capsules de concentrés d'huile de poisson.



Avec l'huile d'onagre (par exemple 4 fois par jour), il faut compter 4 à 12 semaines pour que les effets se fassent sentir. Certains patients, qui présentent les meilleurs effets à long terme, peuvent ressentir une aggravation au cours des deux premières semaines. D'autres remèdes anti-inflammatoires sont également utiles, comme le gingembre frais, le curcuma, la grande camomille, l'hydraste du Canada et la propolis.

Les flavonoïdes sont principalement des pigments végétaux jaunes, oranges, roses ou violets, présents dans divers fruits et pétales de fleurs. Parmi les plus puissants, on trouve les bioflavonoïdes, notamment la rutine et l'héspéridine. Les flavonoïdes renforcent les capillaires sanguins, améliorent l'absorption et l'action de la vitamine C, sont de puissants antioxydants et possèdent des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. Ils sont ainsi particulièrement bénéfiques contre les formes inflammatoires d'arthrite. Certains flavonoïdes inhibent notamment les réactions auto-immunes au niveau des articulations. Une alimentation équilibrée contient 1 g ou plus de flavonoïdes. Ils sont également disponibles sous forme de compléments alimentaires.

L'acide aminé D,L-phénylalanine peut être efficace comme analgésique. Les résultats peuvent prendre jusqu'à trois semaines. Une dose de 750 mg trois fois par jour est couramment utilisée ; en cas d'inefficacité, doubler la dose pendant trois semaines supplémentaires. L'inflammation et les gonflements peuvent être réduits. Un effet bénéfique similaire a été observé avec le tryptophane. Des patients traités au tryptophane pour dépression ont également constaté un soulagement de leur arthrite. L'acide aminé L-histidine pourrait également être bénéfique.

Les mucopolysaccharides, également appelés protéoglycanes, forment de longues chaînes qui constituent la base du cartilage et du tissu conjonctif. Normalement, les protéoglycanes constituent environ 80 % du cartilage. Dans le cartilage arthritique, ce pourcentage peut être réduit à 40 %, voire moins. L'ingestion de protéoglycanes sous forme d'aliments ou de compléments alimentaires s'est avérée très bénéfique.

Ces protéines peuvent être obtenues à partir de la moule à lèvres vertes (*Perna canaliculus*). Plusieurs études expérimentales ont montré une amélioration significative chez la plupart des patients grâce à une supplémentation à long terme. De plus, le cartilage de veau a été utilisé avec de bons résultats, notamment sous forme d'injections de cartilage prédigéré. Du cartilage bovin liquide est désormais disponible par voie orale. Vous pouvez également utiliser du cartilage de requin, mais il est plus difficile à digérer et à absorber. Parmi les autres aliments riches en protéoglycanes, on trouve l'aloë vera, l'avoine, le gombo, les feuilles de patate douce, la soupe d'ailerons de requin, la mousse d'Irlande et surtout le bouillon de têtes de poisson.

La glucosamine, un sucre aminé, est un produit de base essentiel à la synthèse des protéoglycanes. Un apport suffisant en glucosamine, environ 1,5 g par jour, contribue à restaurer la composition normale du cartilage et est très bénéfique pour les articulations.



affectées. La N-acétyl glucosamine est la variété privilégiée. D'autres types de glucosamine peuvent également être utilisés, en ajoutant du MSM. Le sulfate de chondroïtine est un autre élément constitutif essentiel du cartilage.

Le yucca est l'une des rares plantes dont l'efficacité thérapeutique a été scientifiquement évaluée. Sur 149 patients arthritiques, 61 % ont constaté une diminution des gonflements, des douleurs et des raideurs. Certains ont nécessité plusieurs mois de traitement avant de constater une amélioration. Des rapports encourageants existent également concernant la racine amère de griffe du diable.

Les enzymes protéolytiques, ou enzymes digestives, sont reconnues pour leurs propriétés anti-inflammatoires. La bromélaïne, une enzyme issue de l'ananas, s'est avérée efficace contre la plupart des affections inflammatoires arthritiques.

DÉCHETS, TOXINES ET MICROBES

Les muscles tendus entourant une articulation ont une influence importante sur sa détérioration. Ces tensions musculaires peuvent provenir d'un surmenage de ce groupe musculaire ou de tensions émotionnelles non libérées. Si nous ressentons une émotion sans agir correctement pour la libérer, cette énergie est stockée dans le muscle correspondant sous forme de contraction permanente de certaines fibres musculaires.

C'est ce qu'on appelle le blindage musculaire. Une colère non relâchée peut, par exemple, affecter les muscles des épaules, et une tension sexuelle non relâchée peut endommager les muscles du bassin et des hanches. Un muscle blindé présente une contraction permanente du tronc, ce qui réduit considérablement la circulation sanguine et lymphatique. Cela favorise l'accumulation de toxines et de déchets métaboliques dans cette zone. De tels groupes musculaires blindés autour d'une articulation empêchent également un apport adéquat de nutriments à celle-ci.

De plus, les muscles blindés, en raison de leur carence en nutriments, ont tendance à produire de grandes quantités d'acide lactique. Ceci libère de l'histamine et entraîne des inflammations. Parallèlement, ces conditions d'hyperacidité contribuent à l'érosion osseuse et articulaire (par exemple, l'ostéoporose). À l'inverse, lorsque les conditions sont trop alcalines (par exemple, lorsque le métabolisme ralentit avec l'âge), des calcifications se produisent, comme dans les déformations articulaires.

Alors que des muscles blindés conduisent ainsi à une malnutrition des articulations et à l'arthrite, l'inverse est également vrai : une articulation enflammée entraîne une tension musculaire et un blindage autour d'elle, ce qui contribue à son tour à la détérioration à long terme des articulations.



Risques dentaires

Outre une flore intestinale déficiente, les dents mortes sont une autre source majeure de toxines endogènes, produites par l'organisme. Elles sont encore plus dangereuses que les amalgames au mercure et la présence de deux types de métaux différents dans la bouche. Les dents présentant une obturation canalaire, une couronne à tenon et parfois aussi des dents portant de grosses obturations ou des broches sont mortes.

Les dents mortes se désintègrent lentement et provoquent une ostéite chronique avec ramollissement et inflammation de l'os maxillaire environnant. Des toxines sont continuellement libérées dans les tissus environnants et la circulation sanguine. Ce processus peut se poursuivre même après l'extraction d'une dent morte si l'os malade n'est pas curé ou gratté jusqu'à l'os maxillaire sain, ou si des fragments de racine ou de métal restent incrustés.

De plus, dans le système d'acupuncture, chaque dent est reliée à un méridien énergétique, un organe et une articulation spécifiques. Par conséquent, un champ d'interférence dans une dent spécifique peut déclencher ou aggraver l'arthrite d'une articulation associée. À titre d'exemple, les dents numéro 3 sont associées aux hanches, les dents inférieures 6 à 8 et les dents supérieures 4, 5 et 8 aux épaules et aux coudes, ainsi qu'aux mains, aux pieds et aux orteils à divers endroits. Les dents numéro 1 à 3 sont reliées aux pieds, à l'arrière des genoux et au sacrococcyx, tandis que les dents inférieures 4 et 5 et les dents supérieures 6 et 7 sont reliées à l'avant des genoux et aux mâchoires.

Pour éviter tout problème, il est conseillé d'extraire toutes les dents mortes et de cureter les zones d'ostéite. En cas de doute sur l'état de la mâchoire en cas d'absence de dents, consultez un thérapeute pratiquant l'électro-acupuncture, comme avec l'appareil Vega. L'absence de nerfs peut entraîner une absence de douleur pouvant indiquer une ostéite. De nombreux témoignages d'anciens patients attestent des bienfaits de l'élimination des lésions dentaires cachées. Pour plus d'informations, consultez l'article sur [les problèmes dentaires](#).

Le microbe du PC

En raison de l'accumulation de déchets et de la libération chronique de toxines endogènes, combinées à des allergies alimentaires, il se produit un grave déclin de nos fonctions immunitaires, ce qui permet ensuite la prolifération de microbes nocifs générés en interne.

Virginia Livingston-Wheeler a nommé ce microbe endogène Progenitor Cryptocides ou PC en abrégé. Il vit normalement sous une forme semblable à un virus dans une symbiose bénéfique au sein des cellules de notre corps, mais lorsque notre système immunitaire devient trop faible, le PC peut quitter les cellules et démarrer une croissance incontrôlée avec des changements de taille et de forme vers des formes bactériennes et fongiques.



Dans son état virulent, le PC a été montré par plusieurs chercheurs comme un facteur majeur dans le développement de maladies du collagène et du tissu conjonctif, notamment la polyarthrite rhumatoïde et même le cancer. Le PC attaque principalement les zones les moins vitales en libérant des enzymes, ce qui entraîne une désintégration localisée de la structure du collagène.

Cela permet aux cellules cancéreuses éventuellement présentes de s'incruster et de se développer sous forme de tumeur. Si ce processus de désintégration du tissu conjonctif débute dans les articulations, le système immunitaire limite initialement les dommages en infiltrant la zone attaquée avec un grand nombre de globules blancs. Ceux-ci libèrent des enzymes qui dissolvent les fragments de cartilage dénaturés résultant de l'activité du PC et tentent très probablement de tuer le PC. Ce processus ressemble superficiellement à une destruction des tissus par le système immunitaire, ce qui est qualifié de maladie auto-immune.

Des expériences sur des animaux ont montré que l'injection de fortes doses de culture virulente de PC entraîne le développement de tumeurs, tandis que des doses plus faibles entraînent diverses formes de maladies dégénératives du tissu conjonctif, dont la polyarthrite rhumatoïde. Enfin, le système immunitaire s'affaiblit et l'organisme limite les dommages en calcifiant l'articulation.

Le traitement le plus efficace pour la plupart des cas d'arthrite, mais surtout pour la polyarthrite rhumatoïde, est [l'assainissement intestinal](#) et la thérapie antimicrobienne, comme expliqué dans [The Ultimate Cleanse](#).

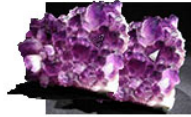
Mauvaise élimination

En général, dans l'arthrite, les organes d'élimination sont faibles, ce qui entraîne une congestion du mucus dans le système lymphatique et une dégénérescence graisseuse des organes et des muscles.

L'acide urique est un résidu métabolique particulièrement désagréable en raison de sa faible solubilité, ce qui entraîne des dépôts de cristaux en forme d'aiguilles. Ces cristaux irritent les muscles et les articulations et aggravent considérablement la douleur causée par les muscles tendus, avec tension et inflammation. Cela provoque la goutte et diverses formes de rhumatismes.

Une alimentation riche en viande, en sucre, en café et en thé entraîne des taux élevés d'acide urique. Peu soluble, l'acide urique nécessite une grande quantité d'eau et un bon fonctionnement des reins pour l'éliminer des muscles et des articulations et de l'organisme.

Les autres organes généralement affaiblis par l'arthrite sont l'estomac, le foie, la vésicule biliaire et, plus généralement, l'ensemble du système digestif.



L'atteinte importante des gros orteils dans la goutte est particulièrement significative, car ils constituent le point de départ des méridiens d'acupuncture du foie. Alors que le métabolisme des sucres est particulièrement faible dans les autres formes d'arthrite, dans la goutte, c'est principalement le métabolisme des protéines et des lipides qui est affecté.

Outre les reins, d'autres organes d'élimination sont les intestins, le foie, la peau et les poumons ; tous ces organes doivent être fortement stimulés pour éliminer les résidus de déchets toxiques et obstructifs des articulations arthritiques et des muscles rhumatismaux.

RÉGIME

Le régime alimentaire de base pour les personnes souffrant d'arthrite se compose d'aliments crus en abondance, comme des graines germées, des jus de légumes frais riches en blé ou en orge et en betterave, ainsi que des salades de légumes en quantités croissantes selon la digestion. Vous pouvez cuisiner des lentilles et du riz complet, généralement consommés ensemble au même repas, ainsi que des légumes vapeur, notamment des oignons, des haricots verts, des gombos, des feuilles de patate douce et des betteraves. En général, les légumes sucrés, comme les carottes, les navets et les patates douces, sont meilleurs crus et finement râpés en salade. Privilégiez les journées crues.

Au lieu d'utiliser du pain à la levure du commerce, essayez la cuisson au levain. Utilisez du jaune d'œuf cru de poules élevées en plein air (par exemple pour une vinaigrette), ou bien un œuf mollet. Le poisson et les fruits de mer sont excellents, surtout le bouillon de têtes et d'arêtes de poisson mijotées. Le foie peut être utilisé occasionnellement, sauf en cas de goutte. D'autres aliments utiles sont l'avocat, les amandes, les noix de pécan, le céleri, la salade de chou, les cacahuètes, l'huile d'arachide et l'huile d'olive vierge extra.

Plus la peau est sensible au froid, aux piqûres d'insectes et aux irritants, moins il faut consommer de fruits ou, à défaut, neutraliser les acides de fruits avec du bicarbonate de soude. Si la peau est peu sensible, consommez une quantité raisonnable de fruits, y compris des bananes, avant ou à la place des repas. Mélangez 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues (à moulin au mixeur ou au moulin à café et à conserver au réfrigérateur) et 1 cuillère à café de lécithine avec la plupart des repas.

Certains patients souffrant d'arthrite se sentent mieux en évitant les aliments de la famille des solanacées : tomates, pommes de terre, poivrons, aubergines. Ces aliments peuvent contenir de la solanine, un alcaloïde toxique, particulièrement présent dans les parties vertes des pommes de terre et des tomates.

Il est préférable de les éviter jusqu'à amélioration suffisante, puis de les introduire progressivement en observant attentivement. Utilisez uniquement des poivrons rouges, pas des verts. Cependant, le jus de pomme de terre crue et le bouillon de pelures de pommes de terre peuvent être bénéfiques pour certains patients, et vous pouvez les essayer.



Évitez les produits laitiers de vache, les produits à base de blé (sauf le jus d'herbe de blé) et les autres aliments contenant du gluten comme le seigle, l'orge et l'avoine ; les édulcorants et les aliments sucrés, le sel, la viande rouge, les levures grasses, les produits frits, les huiles polyinsaturées commerciales, la margarine et autres aliments hautement transformés ou contenant des conservateurs, des colorants ou d'autres produits chimiques non biologiques. En cas de sensibilité, évitez également les acides alimentaires non neutralisés, comme le jus de citron et le vinaigre, les jus de fruits ou les fruits secs. Évitez l'alcool et le tabac ; soyez prudent avec le café et le thé. Essayez d'éviter l'eau chlorée et fluorée pour cuisiner et boire. Limitez la consommation de légumineuses cuites en cas de goutte.

En raison de la faiblesse générale de la digestion, il est important de ne prendre que de petits repas et de bien mastiquer. Prenez le petit-déjeuner comme repas principal, ou éventuellement le déjeuner, mais un repas léger et en début de soirée. Buvez l'eau de cuisson des légumes ou du riz complet. Si vous consommez de la viande, du poisson ou des noix, consommez-les en début de repas. Si possible, allongez-vous après le déjeuner.

Bien qu'il soit important de boire beaucoup d'eau, il est conseillé de ne pas en prendre pendant ou après les repas afin d'éviter la dilution des sucs digestifs. Buvez environ un litre d'eau tiède, de préférence, une tisane légère (la menthe poivrée est un bon choix) ou, plus recommandé, un jus de légumes frais dilué, environ 30 minutes avant le petit-déjeuner. Privilégiez l'herbe de blé, l'herbe d'orge, le céleri, le persil, les herbes comestibles et autres feuilles vertes, ainsi que la betterave pour les jus de légumes, et une plus petite quantité de légumes sucrés (par exemple, carottes, potiron) et de pommes. Un autre verre d'eau, de tisane ou de jus frais peut être pris avant les autres repas. Buvez les jus lentement et espacés afin de minimiser toute augmentation de la glycémie. Pour plus d'informations sur les tests d'allergie, les jus, le choix et la préparation des aliments, ainsi que les types métaboliques et les groupes sanguins, consultez la section « [Aliments Bien-être](#) ».

Périodes de nettoyage

Les périodes de jeûne ou de purification sont d'autant plus importantes que la maladie est avancée. Leur fréquence, leur durée et les restrictions alimentaires doivent être adaptées à la gravité de la maladie et à la sensibilité de l'organisme.

En moyenne, jeûnez environ une semaine par mois jusqu'à nette amélioration, puis réduisez progressivement. Vous pouvez toutefois commencer par des jeûnes d'un jour, puis de trois jours avant de passer à une semaine complète. Les personnes insensibles et celles souffrant de goutte jeûnent souvent avec des fruits frais, en particulier des pommes (non traitées). Les personnes sensibles devraient privilégier les jus de légumes verts frais, les graines germées et les salades de légumes, aromatisées uniquement avec des herbes et un peu d'huile d'olive ou d'arachide.



Le premier matin de chaque période de jeûne, prenez une cuillère à soupe de sel d'Epsom diluée dans de l'eau pour nettoyer vos intestins. Si votre digestion est plutôt faible, privilégiez les jus de légumes crus fraîchement pressés ; le jus d'herbe de blé ou d'herbe d'orge est excellent. La première période de jeûne peut inclure du riz brun cuit. Après le jeûne, réintroduisez progressivement les nouveaux aliments et surveillez les signes d'allergie ou l'aggravation des symptômes. Éliminez tout aliment réactif.

Assainissez votre flore intestinale grâce à des cultures de bactéries acidophilus et bifidobactéries. Pour éliminer la plupart des bactéries et champignons nocifs, buvez de préférence un litre d'eau additionné d'une cuillère à soupe de sel d'Epsom ou, si vous ne le supportez pas, d'une cuillère à café bombée de sel de table et d'une grosse gousse d'ail écrasée.

Buvez ce mélange dès le matin de chaque jour de jeûne. Prenez ensuite une culture d'acidophilus bifido adaptée, sous forme de yaourt, de gélules ou de poudres à haute concentration, diluée dans un grand verre de jus de légumes dilué, une heure après votre dernier verre d'ail. Après avoir commencé à utiliser les cultures, utilisez seulement de petites quantités d'ail frais cru pour parfumer vos repas ; une consommation importante tuerait les bactéries bénéfiques. Pour plus d'informations, consultez [« Le Nettoyage de Base »](#) et [« L'Assainissement Intestinal »](#) ou [« Le Nettoyage Ultime »](#).

Suppléments

En complément de base, prenez un comprimé de complexe B à chaque repas. Des suppléments de vitamines spécifiques peuvent être ajoutés, notamment de la vitamine B6, utilisée pour certains problèmes, comme 500 mg ou plus pour les problèmes de main, de bras et d'épaule, jusqu'à plusieurs grammes d'acide pantothénique pour la polyarthrite rhumatoïde et jusqu'à 3 g de nicotinamide pour l'arthrose, particulièrement efficace pour les problèmes de genou. Le tout à prendre en doses fractionnées pendant les repas et les collations. Mélangez une demi-cuillère à café d'ascorbate de sodium à chaque repas avec une forme naturelle de vitamine E.

Les minéraux bénéfiques sont 30 à 50 mg de zinc, 10 à 20 mg de manganèse, 600 mg de magnésium, 100 à 200 mcg de sélénium, ainsi que du chrome et du molybdène. La dose thérapeutique de bore est généralement de 9 à 12 mg, et la dose d'entretien de 6 mg. 50 à 60 mg de borax contiennent environ 6 mg de bore. Pour mesurer cette quantité, dissolvez une cuillère à café rase de borax dans un litre d'eau. Une cuillère à café apporte 3 mg de bore. Prenez cette dose 3 à 4 fois par jour au début, puis deux fois par jour au cours des repas.

Utilisez également une quantité importante de chlorure de magnésium, comme recommandé dans l'article sur [le chlorure de magnésium](#). Pour un usage quotidien, il est plus pratique de dissoudre le chlorure de magnésium dans de l'eau.



Vous pouvez remplir un bocal à moitié de flocons de chlorure de magnésium, puis le remplir d'eau jusqu'au bord. Une cuillère à café de cette solution trois fois par jour, avec de la nourriture ou une boisson, fournit un apport quotidien d'environ 600 mg de magnésium. Si vous avez de l'huile de magnésium, utilisez-en une cuillère à café par jour, diluée de manière appropriée, pour obtenir un apport de 600 mg de magnésium.

Les personnes sensibles au goût peuvent commencer à l'utiliser en petites quantités, mélangées à des aliments fortement aromatisés, puis augmenter les doses très progressivement. Vous pouvez commencer par ajouter une goutte à un verre d'eau ou mélangée à un repas. Si cela vous convient, ajoutez deux gouttes la fois suivante, puis trois jusqu'à ce que le goût devienne désagréable. Réduisez temporairement la dose, mais après une semaine ou deux, vous pourriez ne plus ressentir le goût et vous pourrez alors ajouter des gouttes supplémentaires jusqu'à atteindre l'apport souhaité. De nombreuses personnes se sont plaintes de ne pas pouvoir l'utiliser car elles en prenaient une dose trop élevée ou trop concentrée.

Si vous ne parvenez pas à vous habituer au goût du chlorure de magnésium, et également pour les enfants, vous pouvez utiliser à la place une quantité équivalente de citrate de magnésium.

Le cuivre chélaté ou lié organiquement est utilisé pour réduire les inflammations, principalement sous forme de salicylates de cuivre (le salicylate de cuivre ne provoque pas de saignements ni d'autres problèmes contrairement aux salicylates médicaux comme l'aspirine). Il est souvent plus efficace de porter un bracelet en cuivre autour du membre affecté. Le soufre est un composant important du cartilage. Outre un ou deux jaunes d'œufs, consommez beaucoup d'oignons ou de légumes soufrés, et de préférence 2 à 3 cuillères à café ou 10 à 20 grammes de MSM.

Une ou deux gouttes quotidiennes de solution de Lugol ou d'un remède iodé similaire sont fortement recommandées. Vous pouvez également prendre du varech. La glucosamine est également utile : 500 mg avant ou pendant chaque repas. Je préfère la N-acétylglucosamine. On peut également prendre du cartilage bovin liquide (1 cuillère à café par jour) ou de l'extrait de moule verte, environ 350 mg trois fois par jour. Vous pouvez également essayer le sulfate de chondroïtine, mais il est difficile à absorber.

L'huile de foie de morue peut être utile. Vous pouvez en mélanger une cuillère à soupe avec de la lécithine et du jus d'orange frais dans un bocal. Certains recommandent de la prendre avant d'aller au lit. Elle apporte l'acide gras oméga-3 essentiel DHA et les vitamines A et D. Si vous suspectez une malabsorption des graisses, vous pouvez également appliquer de l'huile de foie de morue sur la peau. Vous pouvez la rincer plusieurs heures plus tard. L'huile de poisson, en complément des capsules d'huile de foie de flétan, ou encore, l'huile de krill, sont plus efficaces que l'huile de foie de morue.



En cas d'insensibilité, de personnes âgées ou de carences minérales (ongles mous), un supplément d'acide chlorhydrique au cours des repas peut être bénéfique, notamment avec les aliments protéinés. Pour plus d'informations, voir [Acide chlorhydrique](#) .

Les enzymes digestives provenant de compléments alimentaires, d'ananas, de papaye ou de kiwi mûr, ainsi que les repas cuisinés, seront également utiles en cas de maladie avancée. La bromélaïne et la papaïne, enzymes digestives des protéines (ananas et papaye), peuvent également être prises avant les repas pour réduire la douleur et l'inflammation. Si les sensibilités alimentaires ou chimiques persistent malgré les tests d'allergie et l'évitement des allergènes, quelques grammes de glutamine, un acide aminé, peuvent contribuer à rendre la paroi intestinale moins perméable.

La D- ou D,L-phénylalanine (mais pas la L-phénylalanine) réduit la douleur en bloquant les enzymes qui détruisent les hormones antalgiques naturelles du cerveau. Commencez par 500 mg 3 fois par jour. L'efficacité peut prendre jusqu'à 3 semaines ; augmentez éventuellement la dose à 1 500 mg par dose, puis réduisez à nouveau la dose d'entretien minimale. L'écorce de saule blanc peut être utilisée comme salicylate végétal pour soulager la douleur, mais son utilisation à long terme est déconseillée car elle peut aggraver les allergies. Il est préférable d'utiliser [du salicylate de cuivre](#) . En cas de goutte, le salicylate de cuivre et 5 mg d'acide folique au cours des repas sont utiles.

D'autres compléments alimentaires bénéfiques sont la gelée royale (à absorber sous la langue), l'huile d'onagre, l'octacosanol, la spiruline, le pollen d'abeille, le ginseng et le yucca ; en cas de polyarthrite rhumatoïde, des stimulants immunitaires comme la propolis, l'échinacée et le thymus lyophilisé (à absorber sous la langue) sont également recommandés. Parmi les remèdes anti-inflammatoires à base de plantes, on trouve l'hydraste du Canada, la grande camomille, le gingembre, le pau d'arco ou taheebo et le curcuma.

Pour améliorer la fonction hépatique, essayez le chardon-Marie et, après les repas, une demi-tasse d'une plante amère pour le foie, comme la centaurée, la griffe du diable ou la gentiane. À d'autres moments, les tisanes diurétiques, comme la reine des prés et la salsepareille, qui aident toutes deux à éliminer l'acide urique, sont également utiles. Augmentez et diminuez progressivement les doses de compléments alimentaires à forte dose, par exemple au début ou avant et après les jeûnes, et au fur et à mesure des améliorations. Plus vous consommez de jus verts frais, d'aliments crus, de cures détoxifiantes et de thérapies complémentaires adaptées, moins vous aurez besoin de compléments alimentaires.



MESURES SUPPLÉMENTAIRES

Outre l'élimination directe des résidus nocifs par la peau, il est primordial d'améliorer leur élimination par les intestins et les reins. La raideur matinale liée à l'arthrite est en grande partie due à la rétention d'eau. Celle-ci peut être atténuée en évitant le sel et en prenant des diurétiques à base de plantes, comme les baies de genièvre ou les tisanes de sureau ou de feuilles de pêcher, ainsi que la reine-des-prés, la salsepareille ou le sassafras.

DMSO

Outre le traitement antimicrobien et le bore, le DMSO, ou diméthylsulfoxyde, est le remède le plus efficace contre l'arthrite. Il possède toutes les propriétés bénéfiques du MSM, mais souvent à un degré supérieur, et possède des propriétés cicatrisantes supplémentaires grâce à ses propriétés antioxydantes et solvantes. Aucun autre solvant biologique ne pénètre aussi facilement la peau.

Grâce à son absorption rapide – on peut le sentir en bouche quelques minutes seulement après application – et à sa capacité à bloquer les signaux de douleur transmis au cerveau, le DMSO agit également très rapidement pour stopper ou réduire considérablement la douleur liée à l'arthrite, aux blessures musculaires et autres affections douloureuses ou inflammatoires. Bien que la douleur puisse réapparaître après plusieurs heures, elle tend à s'atténuer à chaque nouvelle application de DMSO. Contrairement à d'autres analgésiques, notamment médicaux, qui peuvent causer des dommages à long terme, le DMSO accélère considérablement la cicatrisation des zones endommagées. Cela est dû à ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes, ainsi qu'à sa capacité à améliorer la circulation sanguine, l'apport en nutriments, à dissoudre les obstructions et à éliminer le stress.

Pour éviter les irritations cutanées, appliquez du DMSO sur les zones douloureuses, mais uniquement dilué à 70 % ou moins. La dose peut varier selon la sensibilité de la peau. Le DMSO n'est généralement pas utilisé sur une peau lésée ou ouverte, mais il a été appliqué sur des coupures et autres plaies récentes et a considérablement accéléré la cicatrisation sans provoquer de douleur ni d'inconfort. Selon l'intensité de la douleur ou de l'inflammation, le DMSO peut être appliqué plusieurs fois par jour, mais la nécessité de plusieurs applications peut diminuer les jours suivants. L'effet peut être ressenti en quelques minutes. De plus, les gonflements, tels que ceux dus à une entorse de la cheville, peuvent disparaître rapidement s'ils sont recouverts de DMSO. Bien que le DMSO se mélange facilement à l'eau et à la glycérine, il ne se mélange pas aux huiles ni au kérosène. Il ne dissout pas le chlorure de magnésium, mais il peut améliorer son absorption en entraînant l'eau dans laquelle le magnésium est dissous. Pour plus d'informations, voir [MSM et DMSO](#).



Alcalinisant

L'arthrite, sous sa forme active, est fortement liée à l'hyperacidité, qui augmente l'inflammation et la douleur. Outre une alimentation alcalinisante, on peut contrôler cette affection avec des alcalinisants tels que le citrate de potassium, le bicarbonate de sodium et le bicarbonate de potassium. Consommez une demi-cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau à jeun ou 2 à 3 heures après les repas, une ou deux fois par jour. Une solution de bicarbonate est également efficace en contact direct avec les champignons, par exemple pour se rincer la bouche, les sinus ou le vagin, ou en compresses sur les sites d'infection fongique et les tumeurs. Le citrate de potassium peut être utilisé dans les boissons ou mélangé directement aux aliments, à raison d'une cuillère à café rase maximum 3 fois par jour. Pour plus d'informations, consultez [la section ALCALINISATION avec du bicarbonate de sodium et du citrate de potassium](#).

Cloques

La formation de cloques, également appelée contre-irritation, est une méthode de nettoyage directe pour les affections locales et est utilisée avec succès depuis des siècles pour traiter l'arthrite et d'autres affections rhumatismales. Elle donne souvent des résultats plus rapides et plus fiables que d'autres méthodes.

La technique habituelle pour irriter la peau d'une articulation douloureuse ou raide consiste à appliquer un produit vésicant. On peut aussi broser vigoureusement les articulations touchées, voire les exposer intentionnellement à des piqûres d'insectes. Un remède populaire contre l'arthrite consiste à maintenir une articulation raide ou douloureuse dans une fourmilière ou à la laisser piquer par des phlébotomes ou des moustiques, voire des piqûres d'abeilles. Un autre remède populaire consiste à frapper la zone affectée avec un bouquet d'orties.

Le principe est d'attirer les toxines et les énergies congestionnantes de l'intérieur vers la surface. On peut utiliser des liniments, des compresses et des emplâtres. La térébenthine végétale ou le kérosène conviennent comme agents vésicants, mais les plus couramment utilisés sont le poivre de Cayenne, la poudre de moutarde et les cantharides. Cayenne On peut également mélanger de la poudre de moutarde à de l'eau pour obtenir une pâte. Étalez-la sur un linge en lin ou en coton et appliquez-la sur la zone affectée. Laissez agir jusqu'à ce que la brûlure devienne trop intense. Idéalement, une ampoule doit être ouverte, sinon des pustules peuvent apparaître. Lavez les résidus de pâte et ouvrez l'ampoule avec une aiguille pour drainer le liquide. Pour la cicatrisation, appliquez une feuille de chou fraîche sur la zone affectée, puis appliquez de l'huile de vitamine E.

Si vous disposez d'un pansement aux cantharides, découpez-en un morceau de la taille d'un ou plusieurs timbres-poste et appliquez-le. Laissez agir 12 à 24 heures, selon la sensibilité de la peau.



En cas de peau peu sensible, il est nécessaire de piquer plusieurs fois la peau ou de l'irriter mécaniquement au niveau de l'articulation affectée avant d'appliquer le pansement. En cas de formation de cloques persistante, il peut être nécessaire de répéter l'application plusieurs fois à différents endroits autour de l'articulation ou le long d'un nerf infecté, comme dans le cas du zona.

La formation d'ampoules peut également être utilisée en cas de lombalgie, de sciatique, de myosite, de bursite, de névralgie et de névrite, de lumbago, de spondylarthrite, ainsi que de douleur, d'inflammation et d'infection des organes internes. Bien que l'emplâtre de cantharides ne soit pas commercialisé dans de nombreux pays, Allemagne Il est disponible gratuitement dans les magasins d'aliments naturels (Reformhaus). Allemagne Une association de cantharidine et d'huile de croton est également disponible sous le nom d'Oel Braunscheidtii (huile Pyonex), qui s'applique sur la peau piquée (traitement Pyonex ou Braunscheidtismus). Poursuivez la formation des cloques jusqu'à disparition de la douleur ou de la raideur.

J'ai trouvé le kérosène très efficace. Imbibez un chiffon de kérosène et enroulez-le autour de l'articulation affectée. Recouvrez éventuellement le chiffon d'un film plastique. Après un certain temps, la peau peut commencer à brûler, mais essayez de garder la compresse aussi longtemps que vous le pouvez. Cela peut durer moins d'une demi-heure pour une peau sensible, ou plusieurs heures pour une peau insensible. Après avoir retiré la compresse, la brûlure disparaîtra très rapidement, mais ne la lavez pas à l'eau. La peau devrait être très rouge comme après un coup de soleil et elle pourrait commencer à peler après quelques jours, comme après un coup de soleil.

Nettoyage intestinal

Les toxines et déchets gras et liposolubles sont éliminés par le foie et la vésicule biliaire vers les intestins. Les tisanes amères, recommandées pour améliorer la digestion, contribuent également à cette fonction. De plus, les intestins doivent rester actifs et ouverts. Plus les intestins sont propres, plus le nettoyage du reste du corps est facile et rapide. Des intestins congestionnés entraînent une congestion de la lymphe, du sang et des tissus.

Consommez suffisamment d'aliments laxatifs, principalement des graines de lin moulues et du chlorure de magnésium, pour aller à la selle 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez également prendre 1 cuillère à café de sel d'Epsom avec de l'eau tiède au réveil ou au coucher. L'aloès est un bon nettoyant à base de plantes, que vous pouvez associer au séné pour un nettoyage complet occasionnel, surtout avant et pendant le jeûne. Si possible, effectuez d'abord une série d'irrigations du côlon. Voir également la page sur [l'hydrothérapie](#) .



Enveloppements, frictions, bains, couleurs

Les compresses, les bains et les frictions peuvent être très utiles. En guise de friction, utilisez de l'huile d'arachide chaude. Massez-la sur les articulations affectées tout en maintenant la zone au chaud avec une lampe infrarouge ou un radiateur pendant 5 à 15 minutes. Pour un soulagement plus immédiat de la douleur, vous pouvez également ajouter de l'huile de sassafras, de gaulthérie ou de clou de girofle à l'huile d'arachide.

En compresse, utilisez du chlorure de magnésium (de préférence) ou des sels d'Epsom (moins bien absorbés). Trempez un linge dans une solution saturée de magnésium ou dans de l'eau très chaude, essorez-le légèrement et recouvrez-le d'une épaisse couche de sels de magnésium. Vous pouvez également appliquer de l'huile de magnésium directement sur la peau. Appliquez-la sur la zone douloureuse ou raide et maintenez-la au chaud pendant 1 à 2 heures avec une bouillotte. Si le problème se situe aux mains ou aux pieds, préparez une solution concentrée de sels de magnésium et baignez la zone affectée dedans en maintenant la solution aussi chaude que possible. Pour les hanches ou si les articulations et la colonne vertébrale sont douloureuses à plusieurs endroits, vous pouvez acheter un sac de 25 kg de chlorure de magnésium et en dissoudre 1 à 5 kg dans un bain chaud ; plus la concentration est élevée, mieux c'est. Répétez ces opérations une à deux fois par semaine. Provoquez souvent une transpiration après le bain.

Si vous souhaitez expérimenter la chromothérapie, vous pouvez projeter une lumière bleue intense à courte distance sur une zone douloureuse ou enflammée. En cas de faiblesse et de raideur chroniques, utilisez une lumière orange. Vous pouvez utiliser une ampoule colorée, un filtre coloré ou du cellophane coloré, en complément d'une ampoule classique ou du soleil comme source lumineuse. Exposez la zone affectée pendant environ 60 minutes avec une ampoule colorée, le plus près possible de la peau, mais suffisamment loin pour éviter une chaleur excessive. Évitez toute autre source de lumière pendant ce temps, par exemple en recouvrant la source de lumière colorée et la zone irradiée d'une couverture. Il peut être plus pratique d'envelopper l'articulation ou la zone affectée de cellophane coloré et de l'exposer à la lumière du jour, au soleil ou à une source de lumière électrique.

Le massage musculaire profond peut être extrêmement efficace. Malheureusement, il est aussi assez douloureux, mais si vous en avez l'opportunité et le courage, je le recommande vivement. Si vous ne pouvez pas le faire par un professionnel, vous pouvez demander à un ami ou à un proche d'appuyer profondément sur les muscles endoloris ou tendus, ou vous pouvez même le faire vous-même. Appuyez également sur les zones douloureuses des épaules pour les douleurs aux bras et des fesses pour les douleurs aux jambes.



Thérapie contre les vomissements

Une autre méthode qui peut donner des résultats étonnamment bons dans les cas difficiles est le vomissement provoqué. Cela permet non seulement de débarrasser l'estomac des déchets accumulés, mais surtout, de détendre les organes digestifs et de stimuler le plexus solaire.

Pour provoquer le vomissement, buvez cinq ou six tasses d'eau tiède en quelques minutes, puis touchez ou chatouillez profondément la gorge. Répétez le vomissement provoqué jusqu'à ce que l'eau redevienne claire.

Exercice

Les meilleurs exercices pour dynamiser et détendre les muscles tendus sont les exercices de contraction et de secousses. Parfois, vous pouvez secouer tout le corps, parfois seulement les parties affectées. Vous pouvez le faire debout, assis ou même allongé. Secouez les membres ou tout le corps pendant une minute ou plus, tout en respirant aussi rapidement et profondément que possible.

La tension peut également être pratiquée dans n'importe quelle position. Vous pouvez soit contracter uniquement les muscles entourant une articulation ou une jambe douloureuse, faible ou raide, soit contracter progressivement tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant vers le haut. Inspirez profondément simultanément. Retenez votre respiration et votre tension maximale pendant quelques secondes, puis expirez en relâchant les muscles de la tête vers le bas. Répétez cet exercice une dizaine de fois et plusieurs fois par jour. Vous pouvez également faire des exercices isométriques : appuyez vos bras ou vos jambes contre un mur ou un autre objet fixe. Retenez votre respiration profonde pendant la pression et veillez à détendre les muscles par la suite.

Si vous pouvez marcher sans trop souffrir, faites de longues promenades et pratiquez simultanément la respiration profonde à l'air pur. Si vous avez des difficultés à marcher, essayez la natation. Pour votre santé générale, prenez l'habitude de pratiquer des exercices de yoga adaptés, notamment ceux qui renforcent la colonne vertébrale, le dos et la région intestinale.

Émotions et imagination

Les émotions non libérées contribuent grandement à la constitution des muscles et, par conséquent, au développement de l'arthrite. Les problèmes les plus fréquents sont la colère refoulée, la sexualité refoulée et le ressentiment.

Si vous souffrez d'arthrite aux articulations des jambes ou de la hanche, donnez un violent coup de pied dans un coussin ou un objet similaire pendant plusieurs minutes.



Si le problème touche les bras ou les épaules, frappez un coussin ou un matelas avec les poings. Si vous vous souvenez d'avoir éprouvé de la rancune envers une personne en particulier, imaginez-vous la frapper ou lui donner un coup de pied. Émettez des cris de colère en même temps, vous pouvez aussi pleurer ou crier. Vous devrez peut-être répéter l'opération les jours suivants. Lorsque vous sentez que vous avez évacué tout le ressentiment, la frustration et la colère accumulés et que vous vous sentez émotionnellement vide, imaginez-vous pardonner à cette personne et à toutes les autres dont vous vous souvenez. Essayez d'exprimer des pensées bienveillantes à la fin.

Même si vous ne vous souvenez pas d'un incident ou d'une personne en particulier qui vous a frustré et irrité, faites quand même l'exercice. Certains souvenirs pourraient vous revenir. Enfin, pardonnez-vous formellement pour les problèmes que vous avez causés aux autres ou que d'autres vous ont causés.

Un autre exercice très utile est l'imagerie mentale. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement et pratiquez l'un des nombreux exercices de relaxation disponibles. Imaginez ensuite qu'à chaque inspiration, vous aspirez un flux bleu d'énergie curative que vous dirigez mentalement vers la zone douloureuse. Imaginez la douleur comme une boule de feu rouge autour de l'articulation enflammée. Voyez l'énergie bleue se dissiper et, à chaque expiration, un mélange trouble d'énergie rouge et bleue quitte le corps. Progressivement, la boule de feu devient de plus en plus petite jusqu'à disparaître complètement après quelques minutes. Sentez l'articulation s'immerger dans cette énergie bleue apaisante. Répétez cet exercice autant de fois que nécessaire pour soulager la douleur.

Si une articulation est faible ou raide, imaginez l'énergie de guérison orange ou jaune doré et voyez-la éliminer les déchets gris ou noirs et les calcifications. Visualisez ensuite l'articulation en parfait état et observez une image anatomique pour savoir à quoi devrait ressembler une articulation saine. Enfin, visualisez-vous dans un film mental en train d'exercer, de travailler et d'utiliser l'articulation malade et tout le corps de manière normale ou comme vous le souhaiteriez.

Autres aspects

Il existe divers autres facteurs qui peuvent avoir une influence positive ou négative sur votre état. J'en évoquerai brièvement quelques-uns. Restez au chaud pendant les nuits froides. Dormir dans un sac de couchage en fibres naturelles peut être bénéfique. Un surmatelas, en revanche, peut aggraver les symptômes en raison de l'électricité statique générée entre les plumes. Choisissez un oreiller en matière naturelle, et de préférence le même pour le matelas. Si vous souhaitez continuer à dormir sur un matelas en mousse, recouvrez-le de plusieurs couvertures en fibres naturelles.



Ne dormez pas et ne travaillez pas longtemps à proximité d'appareils électriques puissants en fonctionnement. Évitez toute exposition prolongée à un éclairage fluorescent (voir [Pollution électromagnétique](#)). Ne dormez pas la tête appuyée sur un bras et ne vous asseyez pas les genoux croisés. Ne portez pas de vêtements synthétiques. Prévoyez de préférence des tapis et des rideaux en fibres naturelles et un minimum d'objets synthétiques ou en plastique volumineux dans les espaces de vie et de travail.

Portez le moins de lunettes possible, regardez souvent sans lunettes le ciel bleu et les environs verdoyants ; passez autant que possible à l'extérieur. Marchez pieds nus sur l'herbe humide. Si vous êtes âgé, limitez vos pertes de sperme lors des rapports sexuels jusqu'à amélioration significative. Les femmes doivent éviter toute activité physique intense pendant leurs règles, car elle peut les empêcher de se manifester et aggraver l'arthrite. Cependant, il est acceptable que les règles cessent grâce à un régime végétarien ou crudivore.

Faites extraire les dents mortes et cureter l'ostéite de la mâchoire. Il est également conseillé de remplacer les amalgames par des composites biocompatibles. En cas de doute, consultez un thérapeute pratiquant l'électro-acupuncture, également appelé dépistage électrodermique.

Essayez la réflexologie, elle est très efficace ; consultez l'article sur [la réflexologie](#). Stimulez également votre peau en alternant douches chaudes et froides et en brossant vigoureusement, en particulier sur les zones raides.

Les lombalgies sont souvent dues à des problèmes abdominaux et sexuels. Outre les exercices de yoga, une excellente thérapie pour les lombalgies consiste à se suspendre la tête en bas. Des équipements d'inversion spéciaux sont disponibles dans les magasins de sport. Cependant, si vous êtes suffisamment audacieux, vous pouvez également vous suspendre à une échelle solidement fixée. Placez deux barreaux supérieurs rembourrés, asseyez-vous sur le plus bas et laissez pendre le torse. Les pieds trouveront un appui sûr derrière le barreau supérieur rembourré. Demandez à quelqu'un de vous soutenir.

CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, il existe tellement de choses à faire pour vous aider que vous ne savez peut-être pas par où commencer. Commencez par les trois éléments essentiels : le nettoyage ultime, le borax et le DMSO. Complétez votre alimentation, vos traitements alcalinisants, vos compléments alimentaires de base et votre détoxification. Dans la plupart des cas, ces solutions devraient normaliser votre état. Si nécessaire, essayez d'autres recommandations. Votre récompense sera proportionnelle à vos efforts. Pour un programme plus détaillé, consultez [la section « VAINCRE L'ARTHRITE »](#).



<http://www.health-science-spirit.com/Diseases/Arthritis-and-Rheumatism.html>