

Cet hiver, préservez vos articulations !

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

douleurs articulaires

Les articulations ont pour fonction de protéger les os des chocs éventuels et d'offrir une certaine mobilité au squelette. Constamment sollicitées, nous n'y portons aucune attention particulière jusqu'au jour où apparaissent les premières gênes : raideurs, difficultés à se lever, à se baisser ou à monter les escaliers... Les douleurs aux bras, aux jambes, aux épaules ou au dos peuvent rapidement devenir un enfer au quotidien. Heureusement, certains **micronutriments** et certaines **plantes** sont connus et reconnus pour leurs actions bénéfiques sur **les articulations**.

Gênes articulaires

Ces gênes sont souvent dues au vieillissement naturel de l'organisme. Elles peuvent également être causées par les changements de saison, les efforts physiques inadaptés, les gestes répétitifs, le surpoids ou encore un terrain plus ou moins héréditaire. Ces gênes peuvent être d'origine mécanique ou inflammatoire. Pour limiter celles-ci, il est indispensable de leur apporter des micronutriments et des substances essentiels, permettant de les maintenir en bon état et de retarder les effets du vieillissement.

Les plantes et micronutriments à privilégier

Certaines plantes ont démontré scientifiquement leur implication dans le bon fonctionnement des articulations. C'est notamment le cas du [curcuma longa](#) qui aide à protéger les articulations et à maintenir la flexibilité ainsi que la mobilité articulaires. [L'harpagophytum](#) ou encore la [prêle](#) contribuent, quant à elles, à maintenir la mobilité et favoriser la souplesse articulaire. Certains micronutriments ont également des effets bénéfiques sur la bonne santé osseuse. Concernant les vitamines, la vitamine C contribue à la formation normale du collagène et la vitamine D participe à la croissance et au bon développement osseux des enfants. Les minéraux aussi ont de réels bienfaits. En effet, le manganèse, le calcium et le zinc participent au maintien d'une ossature normale. Profitez des bienfaits de la nature pour vous aider à **soulager vos articulations !**

Découvrez nos produits [ARTRONAT](#), [ARTRONAT GEL](#) et [HARPAGO-PRÊLE !](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager