

ARTHROSE

CONSEILS DIETETIQUES(perte de
pds ,marcher 1h par
jour,gymnastique)traitement
antidouleur et anti-arthrosique .

MICRONUTRITION(chronobi
ologie d
cortisol;alcalinisation,compléments
alimentaires.

MEDECINE MANUELLE -
OSTEOPATHIE
AUTO-OSTEO.

DEFINITION DE L'ARTHROSE

- C'est une maladie du cartilage qui peut être due à une anomalie propre du cartilage (arthrose primitive) ou bien à une anomalie des structures avoisinantes qui va entraîner secondairement une atteinte du cartilage (arthrose secondaire)
- le cartilage est un tissu vivant, spécialement chargé d'assurer le glissement des extrémités osseuses à l'intérieur de l'articulation, le cartilage assure une fonction d'amortisseur biologique.
- La reconstruction de la substance fondamentale à partir du chondrocyte se fait la nuit au repos.
- l'arthrose entraîne une douleur mécanique qui s'aggrave dans la journée, il y a une partie génétique, plus grande fréquences chez la femme, et aggravation par le sport intensif le travail pénible et la prise de poids.

généralités sur l'arthrose

- l'acidité des tissus, augmente l'activité des protéases enzymes protéolytiques qui altèrent le cartilage l'alcalinisation des tissus, augmente l'activité des antiprotéases qui le protègent.
- Les signes radiologiques dans l'arthrose sont bien connus (pincement de l'interligne, ostéocondensation, ostéophytes etc ...) cependant et non pas une importance fondamentale car de nombreux patients présentent ces signes sans douleur.
- Notions de chronobiologie : le cycle nycthéméral du cortisol le jour et de la mélatonine la nuit et des cytokines également

BIOLOGIE DE L'ARTHROSE

- il y a le matin au lieu d'un pic à huit heures du matin une baisse du cortisol, et une prolongation de sa sécrétion en fin de journée alors qu'il devrait chuter,.
- La mélatonine augmente comme il se doit et reste présente au petit matin pour entraîner un réveil tardif; il y a donc un décalage des sécrétions alternées du cortisol et de la mélatonine.
- il y a une augmentation de l'interleukine 6.IL6
- Une augmentation de la PTH(ca/phos)
- Une augmentation de la prolactine : qui augmente la réaction inflammatoire.

Conséquences générales de ces perturbations biologiques

- La baisse du cortisol : va entraîner une augmentation des Pg et des Leucotriènes à partir des oméga 6 ou ac arachidonique et que nous allons traiter en donnant de l'huile d'onagre et des oméga 3 type EPA. Nous allons les donner le matin contre l'inflammation et également le soir mais là pour soigner les membranes cellulaires.
- l'augmentation des lymphocytes le matin à cause de l'absence d'immunodépresseurs doivent être traités par pré et probiotiques données le matin (car non détruits par l'acidité faible de l'estomac)
- la perturbation du métabolisme phosphocalcique sera ce traité surtout en supprimant le phosphore c'est-à-dire les boissons gazeuses et surtout le Coca-Cola qui est de l'acide phosphorique
- L'insulinorésistance va entraîner un syndrome métabolique avec prise de poids délétère; nous pourrions le traiter qu'avec , des conseils diététiques : supprimés les sucres rapides le soir et tenir compte des indices glycémiques
- Au total RETABLIR le cycle du cortisol cad régler l'horloge biologique en mangeant à heure fixe le matin parfois donner de la cortisone 3 j de suite pour recréer le pic de cortisol résoudra tous les pbs généraux
- La mélatonine y'en a assez donc pas besoin d'en donner
- La prolactine est augmentée elle baisera avec le rétablissement du cycle du CORTISOL

Conséquences locales

- Le PH sanguin ne bouge pas c est l intracellulaire celui du liquide synovial des cartilages et de la peau qui est ACIDE le matin donc alcalinise au l' eau de Vichy et Salvetat
- On contrôle le PH par le PH urinaire ou celui de la peau que l'on mouille avec eau Volvic neutre PH 7
- Si acidité l activité proteolit augmentée par les protéases a zn nous sommes tous carences donc en prendre zn et cuivre
- DONC ALCALINISER et rétablir le cycle du cortisol car les chondrocytes travaillent la nuit et sécrètent de la SF a partir de la glucosamine et de la chondroïtine sulfate mais c'est surtout la GLUCOSAMINE qui compte
- Le liquide synovial est trouble et il faut désenflammer avec la PGE2 que l'on bloque par onagre et EPA

Les compléments alimentaires

- Augmenter défenses par cu et sélénium par les graines noix sésame et amandes
- Fuite de calcium surtout le fixer cal le matin de préférence et soir aussi mais pas d'acidifiant type fromages ou lait de vache et associer magnésium et vit d
- Probiotiques le matin car l'acidité les détruit on est acide la nuit max a minuit ph1 le matin c'est bon avec eau tiède pour ne pas bloquer le pylore ces probiotiques vont donner de bons lymphocytes
- Epa et onagre anti inflammatoires nat le matin protecteurs de membrane cellulaire le soir
- Alcaliniser avec des eaux Salvetat Vichy et fruits et légumes ;bicarbonates de k citrates de betaine , chlorophylle
- Calcium 1 mg et vit d on en manque après cinquante ans
- Antiradicaux libres sélénium mg zn vit ACE
- Flavonoides (curcuma silice du bambou) a tout moment de la journée
- Glucosamine et chondroïtine sulfate pour reconstruire la SF substance fondamentale

CONCLUSION

- 1 -RETABLIR le cycle du cortisol;se lever a 7H manger a heure fixe le matin «3j de cortancyl
- 2-ALCALINISER: alimentation fruits et Légumes et eaux bicarbonatées (Salvetat,Vichy)
- ET ce n'est que si ces 2conditions sont respectées que l'efficacité des COMPLEMENTS ALIMENTAIRE sera réelle/-probiotiques;EPA onagre;vitamines - oligosols, flavonoïdes curcuma silice;glucosamine et chondroïtine
- Traite l articulation par kiné ou OSTEOPATHIE