



**Patricia Dolores GRONDIER**

**Les bienfaits  
Des  
Remèdes naturels**

Patricia Dolores Grondier

## Les Bienfaits des Remèdes Naturels

© Patricia Dolores Grondier, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5901-6

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Les conseils prodigués ne vous dispensent pas d'arrêter votre traitement en cours et consulter un médecin.*

**I**  
**Les bienfaits des Remèdes Naturels, les  
maladies**

# L'arthrose

Pour des articulations normales, les processus de synthèse et de dégradation du cartilage s'équilibrent. En cas d'arthrose, le processus de réparation ne se réalise pas correctement et le cartilage se détruit. Toutes les articulations sont affectées, en particulier la hanche, les genoux, les doigts mais aussi les vertèbres.

## Origine de l'arthrose

Les causes qui provoquent ou aggravent les problèmes d'articulation sont les suivantes :

Carence en nutriments : le manque de vitamines, d'oligo-éléments et d'autres nutriments peut être à l'origine de problèmes ostéoarticulaires.

L'acidité de l'organisme : L'équilibre acido-basique de l'organisme est souvent mis à mal par nos modes de vie occidentaux et nos régimes alimentaires, particulièrement riches en substances acidifiantes. Un organisme neutre, ou légèrement alcalin, assure le fonctionnement correct du corps et nous maintient en bonne santé. En effet, mis à part dans l'estomac, toutes les réactions chimiques de l'organisme ne se produisent qu'à pH neutre, ou légèrement alcalin. Lorsque le pH se réduit, les niveaux d'acidité grimpent et s'accumulent dans les tissus qui finissent par s'irriter et se lésionner. Le sang, pour neutraliser les acides en excès et retrouver un pH équilibré, puise dans les réserves de nutriments des organes vitaux, entraînant de graves dysfonctionnements.

Troubles dus au surpoids : L'excès de poids expose les articulations à une usure mécanique prématurée. Cette usure mécanique est liée aux forces supplémentaires qui s'exercent sur les articulations en charge,

pouvant provoquer des déformations. La pathologie la plus fréquente est l'arthrose du genou.

Traumatismes divers : Lorsque notre corps subit des lésions traumatiques, telles que des fractures, des coups ou encore des inflammations en tous genre, les articulations en ressortent fragilisées. De ce fait, la récupération n'est jamais complète et le cartilage a tendance à se détériorer plus rapidement.

Efforts : La pratique de sport de haut niveau ou même les métiers très physiques entraîne des efforts intenses et parfois excessifs qui peuvent parfaitement être responsables de lésions et de traumatismes au niveau des articulations.

Mauvaise hygiène de vie : Le tabagisme et la consommation d'alcool affectent particulièrement les os, les cartilages, le cœur et les poumons.

L'âge : la récupération des tissus diminue avec l'âge. C'est bien entendu un autre facteur important à prendre en compte puisqu'il est responsable de l'aggravation de nombreux problèmes ostéoarticulaires, même s'il est possible de les contrôler grâce aux compléments alimentaires.

Comment soulager l'arthrose avec le silicium organique ?

Le temps nécessaire à la récupération et pour être en mesure de constater une certaine amélioration que ce soit au niveau des douleurs ou bien de la mobilité, dépend bien entendu de la localisation de la lésion, de la durée de la maladie ou bien de l'intensité des douleurs

Même s'il est vrai que dans certains cas la récupération peut être très

rapide et notoire, nous recommandons de ne pas arrêter mais de continuer le traitement sur le long terme, durant au moins 3 mois, afin de permettre aux cartilages de se récupérer et d'éviter ainsi le détériorèrent précoce et de ce fait la réapparition des symptômes.

On constate d'excellents résultats grâce à l'application locale et à la prise par voie orale de silicium organique.

La durée du traitement peut varier selon la localisation et l'importance des douleurs. En général, suite à un traitement d'une durée de 6 mois à un an, cela peut engendrer une augmentation du capital osseux et du cartilage permettant la régénération et/ou le renforcement du tissu connectif en général.

### **Comment Prendre le Silicium organique :**

#### **Problèmes récents et légers**

Prendre 15 ml de silicium organique le matin à jeun et 15 ml 10 minutes avant le repas + application du gel sur les zones à traiter autant de fois que nécessaire. Normalement en appliquant le gel 2-3 fois par jour, une diminution de la douleur se fait déjà ressentir au bout de quelques jours.

#### **Problèmes de longue date et graves**

Prendre 30 ml de silicium organique le matin à jeun (un bouchon) et 30 ml plus ou moins 10 minutes avant le repas + application d'une compresse de silicium avant de dormir + application du gel en effectuant un léger massage sur les zones à traiter autant de fois que nécessaire (3-4 fois par jour est généralement suffisant).

Quelques conseils supplémentaires

### **Protéger les articulations**

Éviter de soumettre les articulations à des surcharges qui pourraient occasionner une augmentation de des dommages et donc de la douleur. Il est recommandé d'éviter des mouvements brusques et rapides qui fragilisent les articulations endommagées et sont sources de douleurs. Il est préférable de limiter l'usage des articulations des membres inférieurs affectés par l'arthrose (pratique de sport excessive, surpoids, etc.) sans pour autant tomber dans l'excès de sédentarité.

### **Faire de l'exercice**

Les articulations permettent aux os de bouger les uns par rapport aux autres. Elles sont la pièce maîtresse de la mobilité du corps. Préserver ses articulations et renforcer les muscles est donc essentiel pour conserver une certaine mobilité, maintenir un minimum de souplesse et prévenir des douleurs quotidiennes. L'exercice doit se faire doucement sans provoquer de douleurs. Les résultats sont plus bénéfiques quand les articulations ne sont pas soumises à des surcharges ni lorsqu'elles sont forcées. Dans le cas contraire, cela peut entraîner gênes et douleurs. Les activités sportives les plus conseillées pour lutter contre l'arthrose sont la natation, les exercices au sol ou encore la marche.

### **Bien s'hydrater**

Non seulement l'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps humain, mais c'est aussi un élément particulièrement alcalinisant.

Assurez-vous de consommer suffisamment d'eau tout au long de la journée, pour éviter les problèmes de déshydratation. Pour produire une quantité suffisante de bile (1l à 1,5l), afin de digérer la nourriture, le foie a besoin de beaucoup d'eau. De plus, elle entre en jeu dans la composition des tissus, du sang et des sécrétions telles que les larmes, la salive et les sucs gastriques, ainsi que dans celle des fluides qui lubrifient les organes et les articulations et dans bien d'autres fonctions. Pour cela, il est recommandé de prendre entre 4 à 8 verres d'eau par jour. Le moment le plus important de la journée pour boire de l'eau est juste au réveil. Prenez un premier verre d'eau tiède pour faciliter l'élimination de l'urine par les reins. Ensuite un second verre aidera à nettoyer le système digestif.

### **Réduire la consommation d'alcool**

L'alcool est un sucre raffiné liquide et augmente l'acidité de l'organisme. C'est pourquoi il élimine les minéraux du corps. La consommation d'alcool affecte en particulier le foie, en provoquant des dépôts de graisse qui entraîne l'apparition de calculs biliaires. L'alcool, tout comme le café et le thé, ont un fort effet déshydratant. Il réduit le niveau de l'eau dans les cellules du corps, du sang, de la bile et de la lymphe, empêche la circulation du sang et l'élimination toxines. Cela entraîne une détérioration du système nerveux et du métabolisme en général.

### **Éviter de manger de trop**

La consommation excessive de nourriture engendre, en outre, des calculs biliaires. Manger avec modération et jeûner occasionnellement contribue au bon fonctionnement du système digestif permettant de traiter les dépôts d'aliments qui n'ont pas encore été digérés.

### **Maintenir un rythme et une routine saine**