

Équilibre **Ostéo**

Équilibre du capital osseux et protection des cartilages

L'os est un tissu vivant qui se renouvelle tout au long de notre vie. Chaque jour les anciennes cellules osseuses sont remplacées par de nouvelles. L'équilibre entre renouvellement et destruction dépend de nombreux facteurs génétiques, hormonaux, terrain acide dû à une mauvaise alimentation, etc.

Un déséquilibre peut se traduire par :

- l'ostéopénie (baisse de la densité de l'os) précurseur de l'ostéoporose,
- l'augmentation du risque de fracture,
- une déminéralisation,
- une déformation du squelette,
- de l'arthrose,
- des douleurs chroniques arthrosiques et arthritiques,
- des phénomènes inflammatoires chroniques.

Composition : Aragonite Marine (nacre), Extrait de Curcuma, Extrait de thé vert (feuille), Magnésium marin, Pamplemousse (pépins), Silice liquide.

Contient : Carbonate de calcium naturel assimilable, Acides aminés.

Associations conseillées : Équilibre **pH**, Équilibre **Vit D**, Équilibre **Oméga 3**.

Flacon de 100 ml avec bouchon doseur

Conseils d'Utilisation :

1 cuillère à café à jeun à garder sous la langue pendant 1 minute avant d'avalier.

L'os est constitué d'une trame, sorte de filet sur lequel se fixent des sels minéraux, riche en calcium (phosphate de calcium, carbonate de calcium). Plus les mailles du filet sont étroites, plus les minéraux seront capturés et vont rigidifier ainsi les mailles du filet (dureté de l'os).

La dureté de l'os dépend de la quantité de sels fixés sur la trame. Sa flexibilité, c'est-à-dire sa capacité à résister à des torsions, est liée à la résistance du filet. Si l'on trempe un os dans du vinaigre, on dissout les sels qui lui confèrent sa rigidité. Il devient alors caoutchouteux, flexible.

L'os est un tissu en perpétuelle reconstruction. Certaines cellules, les ostéoblastes sont chargées de la construction (remise à neuf), d'autres les ostéoclastes sont chargées de la destruction (nettoyage des déchets). Cette destruction du vieux tissu osseux fait partie du processus normal de croissance, de réparation de l'os. Il permet de renouveler l'os avant qu'il ne se détériore. Chez un adulte en bonne santé, il y a un équilibre entre renouvellement et destruction.

L'équilibre est rompu :

- Chez la femme au moment de la ménopause. Le taux d'hormone (œstrogènes) stimulant les ostéoblastes, cellules qui reconstruisent l'os, diminue.
- Lorsque l'alimentation est trop riche en sucres raffinés, graisses saturées, colorants, tous ces excès conduisent à une accumulation de déchets acides. Afin de rétablir l'équilibre acide-base dans les tissus, le cerveau va commander une destruction des os afin de libérer les minéraux qui neutralisent les acides. Il y a déminéralisation.

Ces déchets peuvent également se déposer dans les articulations. Afin de les éliminer notre corps fabrique des radicaux libres. Si les déchets sont en trop grand nombre, ils vont s'accumuler en permanence et la production de radicaux libres ne sera plus contrôlée. Ces radicaux libres en excès s'attaquent alors aux cellules saines environnantes et provoquent la destruction du tissu osseux et cartilagineux. C'est le début de l'arthrose et de l'arthrite qui se caractérise par de violentes douleurs liées à l'inflammation et aux frottements des os qui ne sont plus protégés par le cartilage.

Afin de limiter ce processus d'acidification il est indispensable de modifier son alimentation.

Mais lorsque les dommages sont avérés, il faut tenter d'inverser le mécanisme, de soulager les douleurs, de rétablir l'équilibre entre le renouvellement et la destruction des cellules osseuses.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu **Équilibre Ostéo** qui associe Bioaragonite, Curcuma, Thé vert, Magnésium marin et Extrait de Pépins de Pamplemousse.

1. La structure de l'os

Aragonite Marine (Pinctada Maxima), extrait d'un mollusque nacrier, la **Pinctada Maxima**. Elle favorise la consolidation à la fois de la trame de l'os (le filet) et de la partie minérale. En effet cette nacre extraite d'une huître géante con-

tient tous les minéraux, dont une forme de carbonate de calcium, particulièrement assimilable car très proche de la structure de l'os.

À ces minéraux sont associés des protéines permettant de favoriser la reconstruction de la partie organique de l'os : la trame sur laquelle se fixent les minéraux.

La plupart des produits proposés actuellement sont composés de sels de calcium de synthèse peu assimilables, et de plus ne prennent pas en compte le problème de la trame. Si les mailles du filet sont trop espacées, les minéraux ne peuvent pas se fixer et il n'y a pas de rigidité.

Extrait de Pépins de Pamplemousse (E.P.P.). Il favorise l'absorption des nutriments permettant à l'os de se renouveler dans de bonnes conditions.

Silice. Sans être un des éléments majeurs de l'os, elle intervient toutefois dans le processus de minéralisation. Elle joue également un rôle dans la formation des cartilages.

2. Modulation des phénomènes inflammatoires

Nous avons vu que la présence de déchets provoque la formation de radicaux libres en excès.

Équilibre Ostéo associe des substances naturelles aux propriétés anti-oxydantes reconnues.

Le cartilage qui recouvre l'os agit comme un film protecteur qui permet un glissement, l'un contre l'autre, des os constituant l'articulation. Lorsque le cartilage est détruit les os frottent directement sans protection ce qui provoque une usure et une douleur intense car les os contiennent beaucoup de terminaisons nerveuses. Pour se protéger, l'os va alors fabriquer une excroissance qui rendra le mouvement encore plus douloureux.

Curcuma (Curcuma Longa). Très puissant anti radicalaire, il favorise la modulation des douleurs particulièrement pénibles dans les cas d'arthroses et d'arthrites.

Thé vert (Camélia Sinensis). Très riche en anti-oxydants qui s'opposent aux radicaux libres souvent à l'origine de l'inflammation et des douleurs.

3. Lutte contre l'acidification

En premier lieu il convient de modifier radicalement son alimentation. Légumes cuits et crus, poissons, viandes blanches, céréales complètes et fruits devront remplacer toute autre alimentation.

Magnésium Marin. Puissant alcalinisant, il aide à neutraliser l'excès d'acides. De plus il favorise la diminution des cellules chargées de détruire l'os (ostéoclastes).