



© 2010 Mosaïque-Santé  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390184

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

**TRUCS DE SANTÉ**

**RHUMATISMES  
ET AUTRES  
MAUX ARTICULAIRES...**

**SOPHIE LACOSTE**

**ÉDITIONS  
MOSAÏQUE-SANTÉ**

### Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010

### Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Allergies, rhume des foins, asthme, eczéma...* Mosaïque-Santé 2010



# Sommaire

Avant-propos.....	page 7
Arthrite .....	page 9
Arthrose.....	page 13
Bursite .....	page 17
Canal carpien.....	page 22
Contusions.....	page 25
Épine calcanéenne.....	page 31
Entorse .....	page 33
Goutte .....	page 40
Maladie de Morton .....	page 55
Ostéoporose .....	page 58
Polyarthrite rhumatoïde .....	page 63
Rhumatismes.....	page 72
Bibliographie.....	page 90



Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



# Avant-propos



Les problèmes articulaires sont souvent amplifiés par l'âge... On a de plus en plus de mal à se redresser ! On souffre du dos, des doigts, on dirait qu'il manque de l'huile dans les rouages ! Les cartilages, nos « amortisseurs », vieillissent douloureusement.

Parfois, très jeune aussi, on peut être touché par des ennuis articulaires, comme c'est le cas, par exemple, avec la polyarthrite rhumatoïde...

Et puis il peut arriver que l'on se torde la cheville, qu'à force de manger trop de viande rouge et de charcuterie, les orteils se rebiffent et enflent en se manifestant par la fameuse « crise de goutte ».

Associés à ces problèmes articulaires, j'ai aussi, dans ce petit livre, indiqué quelques petits





*Avant-propos*

remèdes pour la santé des os, car leurs soucis  
sont souvent liés à ceux des articulations !





# Arthrite

L'arthrite est une affection articulaire d'origine inflammatoire aiguë. Elle peut toucher toutes les articulations, notamment les coudes, les genoux, les poignets et les chevilles. Généralement, la douleur se double de rougeur et de gonflement. C'est un peu comme si des grains de sable venaient perturber les rouages de vos articulations et les irriter.



## \* Ail

Prévenez l'arthrite et les rhumatismes en mangeant au moins 3 gousses d'ail (cru ou cuit) par jour. Votre haleine risque d'en pâtir, mais il suffit de croquer un grain de café, quelques brins de persil ou une petite cuillerée de graines de



cumin pour retrouver un souffle acceptable !



### \* Du vinaigre de cidre tous azimuts

Diluez une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre dans un demi-verre d'eau tiède et buvez ce mélange 2 fois par jour pendant le repas.

Localement, le vinaigre de cidre peut aussi vous soulager. Réchauffez la région articulaire qui vous fait souffrir avec un linge trempé dans de l'eau chaude additionnée de sel, puis massez avec du vinaigre de cidre.

Vous pouvez aussi mettre à profit les vertus anti-rhumatismales du vinaigre de cidre en versant dans votre bain une demi-tasse à une tasse de vinaigre de cidre.





### \* Huile au citron

Faites tiédir quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive au bain-marie. Ajoutez le jus d'un demi-citron, secouez et massez vos articulations douloureuses avec ce mélange.



### \* Entrée au chou

Pour « purifier » vos articulations, débutez vos repas par une salade un peu spéciale : quelques feuilles tendres de chou découpées en lamelles et largement arrosées d'huile d'olive et de jus de citron. Répétez midi et soir.

Les douleurs semblent s'atténuer d'elles-mêmes après quelques repas débutés ainsi.





### \* Huile essentielle de gingembre

Dans une cuillerée à café d'huile d'olive vierge extra, comptez 10 gouttes d'huile essentielle de gingembre (*Zingiber officinalis*). Mélangez bien et frictionnez délicatement les régions articulaires douloureuses, sans trop appuyer.



### \* Gelée royale fraîche

Utilisée en cure régulière, la gelée royale peut prévenir vos rhumatismes inflammatoires (et renforcer vos défenses immunitaires). Laissez fondre sous la langue 1 g de gelée royale fraîche ou 300 mg de gelée lyophilisée pendant un mois, 3 à 4 fois par an. À répartir en 2 fois dans la journée : au petit déjeuner et après le dîner.





# Arthrose

L'arthrose est une inflammation chronique de certaines articulations, contrairement à l'arthrite, qui est un phénomène aigu. Toutes les articulations peuvent être touchées, surtout celles de la colonne vertébrale (zone cervicale, zone dorso-lombaire, hanches). C'est le fameux vieillissement du cartilage dont l'usure douloureuse entraîne au fil du temps des déformations et affecte la mobilité.



## \* Prêle et reine-des-prés

Buvez chaque jour une décoction de prêle (une poignée de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, à laisser bouillir pendant 10 minutes et filtrer) ainsi que des infusions de reine-des-prés (une





bonne pincée par tasse d'eau bouillante, à laisser infuser quelques minutes dans de l'eau tout juste frémissante). La prêle est connue depuis toujours pour ses vertus reminéralisantes et éliminatoires à cause de la silice qu'elle contient. La reine-des-prés contient de l'acide salicylique qui combat les inflammations. Si vous avez la patience de suivre ce traitement pendant un mois, chaque trimestre, vous verrez vos maux s'atténuer. C'est efficace aussi en cas d'autres types de rhumatismes.



### \* Chou

Le chou contient une essence sulfurée qui atténue les douleurs rhumatismales. Hachez quelques feuilles de chou et faites-les chauffer au bain-marie. Appliquez en cataplasme sur la



zone douloureuse. Le nombre de feuilles de chou dépend de l'étendue de la zone douloureuse. Il faut en mettre assez épais et laisser agir une demi-heure.

Vous pouvez également tester une autre recette au chou : faites dessécher une grosse feuille de chou au four. Gardez-la appliquée sous un pansement, toute la nuit, sur l'endroit douloureux. Intercalez si possible, une feuille de papier simple entre le chou et le bandage. Le papier absorbera l'humidité qui serait néfaste à l'inflammation.



### \* Argile

On peut également utiliser l'argile, en alternance avec le chou (voir ci-dessus), un jour sur deux. Il suffit de diluer de l'argile en poudre dans de

