

PROCOLE COMMENT FAVORISER UNE BONNE SOLIDITÉ OSSEUSE

L'ostéoporose se définit comme un problème de fragilité osseuse qui augmente le risque de fractures. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le diagnostic d'une ostéoporose doit cumuler une densité osseuse basse et une altération de la microarchitecture osseuse, responsable d'une fragilité osseuse exagérée et donc d'un risque élevé de fracture.

Si l'on en croit cette définition, les mesures effectuées par le densitomètre sont absolument... peu fiables. En effet, cet appareil détecte seulement la densité osseuse et aucun outil à ce jour ne semble capable de mesurer l'altération de la microarchitecture osseuse. En gros, seule une fracture anormale s'avère révélatrice.

Si aucun spécialiste ni appareil de mesure ne peut prévoir si vos os sont réellement fragiles, il convient cependant de ne pas céder à la panique en cas de diagnostic défavorable. Bien entendu, il est important d'agir mais surtout pas de ne plus bouger par peur de se casser quelque chose ! Pour prévenir, écoutons d'abord l'os et ses besoins.

On a tendance à penser qu'un os est constitué de matière inerte du genre fossile. C'est faux, l'os est un organe vivant, en perpétuel remaniement, qui se reconstruit et se déconstruit sans cesse. À certains moments, il se renforce et se régénère, à d'autres il sert de réserve minérale pour pallier certains besoins de notre corps, notamment pour équilibrer notre pH sanguin. Seconde fausse croyance, la solidité de l'os n'est pas uniquement dépendante de sa teneur en calcium. La matrice osseuse sur laquelle se fixent les minéraux (silicium, calcium, phosphore, magnésium...) est constituée de fibres protéiques comme le collagène. La perte osseuse liée à l'âge est un phénomène normal. Elle peut atteindre 2 % par an après la ménopause, c'est l'ostéopénie. Ainsi, durant leur vie les femmes peuvent perdre jusqu'à 40 % de leur masse osseuse, contre 25 % pour les hommes².

1 <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/osteoporose/comprendre-osteoporose>

2 <https://sante.lefigaro.fr/sante/examen/osteodensitometrie/densite-osseuse-avec-lage>

Notre conseil

Ce protocole est une recommandation, selon des données scientifiques existantes et validées par des centaines de publications scientifiques sur les sites PUBMED et PLOS ONE notamment, ainsi que par de nombreux médecins, professeurs et spécialistes sans conflits d'intérêts, et non une prescription médicale.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre naturopathe

- **Vitamine D3 : 4000 UI par jour**

favorise l'absorption du calcium au niveau intestinal et permet sa fixation sur l'os. Plus de 80 % de la population française serait carencée. Il est conseillé de choisir une vitamine D3 naturelle sous forme huileuse et de consommer

de septembre à juin au minimum 4000 UI par jour.

Disponible ici : <https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-d3-vegetale-2000-ui-spray-20-ml/>

- **Vitamine C Liposomale : 3 gélules par jour soir soit l'équivalent de 5 g de vitamine C en intraveineuse**

La vitamine C permet la formation du collagène de type 1 qui constitue la trame fibreuse de l'os sur laquelle se fixent les minéraux

Disponible ici : <https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-c-liposomale-glutathion/>

- **Vitamine B6 : 3 à 6 gélules par jour**

La vitamines B6 participe également à la formation de collagène de l'os. Elle est synthétisée en partie par la flore intestinale mais doit être apportée par l'alimentation, notamment grâce aux pommes de terre avec leur peau, aux pistaches ou aux bananes.

Disponible ici : <https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/magnegerm-b6-b9-b12-60-gelules/>

- **Vitamine K2 : 3 pulvérisations par jour**

aide à fixer le calcium sur la trame osseuse. Elle est synthétisée en grande partie par la flore intestinale. Il faut donc s'assurer de son équilibre et éventuellement faire appel à un complément alimentaire qui en contient.

Disponible ici : <https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-k2-mk-7-spray-20-ml/>

- **Silicium G5 Siliplant : 1 bouchon doseur par jour (cure de 4 mois)**

L'ossification :

Titre de l'étude : Évaluation du silicium G5 sur les paramètres de santé osseuse dans les fibroblastes et ostéoblastes de type MG-63. Année 2014. Siège du Dr. del Bas Centro : CENTRO TÉCNOLÓGICO DE NUTRITIÓ Y SALUD. Traitement : SILICIUM G5, culture in vitro de cellules ostéoblastes MG-63 (précurseurs osseux) en 15 jours de traitement. Une augmentation de 40 % du dépôt de calcium et une augmentation de 12 % de la production de collagène ont été observées.

Conclusion : efficace pour l'ossification.

Disponible ici : <https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/silicium-g5-siliplant-1-litre/>

Consultez l'article de notre blog sur le silicium avec la vidéo du spécialiste Christophe BERNARD sur l'ostéoporose : <https://www.vieenconscience.fr/les-etudes-sur-le-silicium-organique/> ainsi que les articles sur chaque complément.

12 commandements pour des os solides

I

Bouger ! Des contraintes chaque jour à ta structure osseuse tu imposeras.

(Marche nordique par exemple, en cas de besoin de conseil pour chaussures et bâtons nous consultez)

II

La part végétale uniquement bio dans ton alimentation tu augmenteras.

III

Suffisamment de protéines tu consommeras (en supprimant les protéines animales).

IV

Les aliments acides et acidifiants tu limiteras.

V

Les produits laitiers de vache tu éviteras (car on sait que plus un pays en consomme, plus le risque de fracture est élevé).

VI

Ton stress au quotidien tu gèreras. (La cohérence du coeur tu pratiqueras) Demandez-nous notre document de formation.

VII

De la vitamine D3 toute l'année (sauf l'été) tu consommeras.

VIII

Les complémentations entre soutien hormonal, reminéralisation, cure de vitamines (C et D notamment) et acides gras essentiels, en fonction de tes besoins, tu alterneras.

IX

Un bilan auprès d'un thérapeute compétent tu t'offriras.

X

Un programme pour l'année tu concocteras !

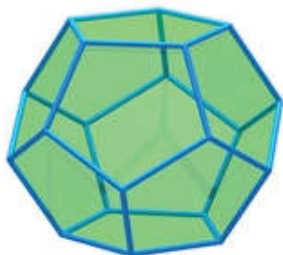
XI

Des champs électromagnétiques tu te protégeras. Découvrez nos solutions sur notre site ou contactez-nous.

XII

Une eau filtrée et dynamisée selon les lois de la nature, tu boiras (pour ne pas ingurgiter pesticides, chlore et autres polluants contenu dans l'eau du robinet). Découvrez nos solutions sur notre site ou contactez-nous.

N'hésitez à consulter nos articles explicatifs dans notre rubrique " Infos santé " ou nous consulter au 06.85.95.06.28 - www.vieenconscience.fr



VIE EN CONSCIENCE

Solutions pour le bien-être et la santé au naturel