

Qué entendemos por artrosis?

La artrosis es un trastorno crónico de las articulaciones caracterizado por la degeneración del cartílago y el hueso implicado, que puede causar dolor y rigidez de la articulación. Puede afectar a cualquier articulación pero son más habituales las manos, rodillas, caderas o columna.

El desgaste puede llegar por diferentes factores: sobrepeso, envejecimiento y lesiones en la articulación.

Que hace falta hacer para prevenirla?

Mantener y mejorar el tono y la forma muscular, hacer estiramientos con frecuencia, hacer ejercicio moderado y seguir una alimentación equilibrada.

Consejos Dietéticos

- Boswellia: prevención del desgaste.
- Glucosamina i Condroitina: analgésicos naturales, reducen la degeneración articular.
- MSM: anti-inflamatorio y regenerador del tejido conectivo.
- Colágeno: favorece la regeneración de los tejidos (tendones, ligamentos, huesos, músculos, piel...)
- Harpagofito (Devil's Claw): analgésico y anti-inflamatorio.
- Árnica: anti-inflamatorio tópico.
- Cartílago de Tiburón: ayuda a la regeneración articular

