

# Protocole pour régénération du cartilage



## Matin



### Suppléments :

- **Glucosamine sulfate** — 1 500 mg
- **Chondroïtine sulfate** — 800 mg
- **MSM** — 1 000 mg
- **Vitamine C** — 500 mg (favorise la synthèse du collagène)
- **Vitamine D3 + K2** — D3 : 1 000 UI / K2 : 100 µg
- **Collagène hydrolysé (type II ou multi-type)** — 5 g (à jeun ou dans un smoothie)



### Plantes :

- **Curcuma** (extrait standardisé 95 % curcuminoïdes) — 500 mg
  - **Pipérine (poivre noir)** — 5–10 mg (améliore l'absorption)
- **Boswellia serrata** — 300 mg (65 % acides boswelliques)



### Alimentation :

- Petit-déjeuner riche en antioxydants :
  - Smoothie avec fruits rouges, graines de chia, lait végétal enrichi en calcium et collagène.
  - Thé vert (EGCG).



## Midi



### Suppléments :

- **MSM** — 1 000 mg (deuxième prise)
- **Oméga-3 (huile de poisson ou lin)** — 1 000 mg EPA+DHA
- **ASU (insaponifiables d'avocat et de soja)** — 300 mg



### Repas :

- Protéines maigres (poisson, tofu, légumineuses).
- Légumes verts riches en silice (haricots verts, épinards, poireaux).
- Huile d'olive et curcuma/gingembre dans l'assaisonnement.



## Soir



### Suppléments :

- **Collagène hydrolysé** — 5 g (si non pris le matin).
- **Acide hyaluronique oral** — 100–200 mg
- **Gingembre** — 500 mg (extrait ou infusion)
- **MSM** — 1 000 mg (troisième dose si douleurs persistantes)



### Dîner :

- Bouillon d'os (ou bouillon végétal enrichi en collagène ou prêle).
- Poisson gras (saumon, sardine) ou tofu + légumes vapeur.



## Conseils généraux

- **Durée du protocole** : minimum 3 mois, idéalement 6 mois pour observer la régénération cartilagineuse.

- **Hydratation :** 1,5 à 2 litres d'eau/jour.
- **Activité physique :** mouvement doux quotidien (marche, vélo, natation, yoga) — le cartilage se nourrit du mouvement.
- **Éviter :** excès de sucre, viande rouge, fritures, alcool (favorisent l'inflammation).
- **Contrôle médical :** si vous prenez des traitements anti-inflammatoires ou anticoagulants, vérifiez les interactions avec curcuma, gingembre et Boswellia.
- 
- 
- 

Réalisé par ChatGPT

**N'a pas été vérifié !**