

La Prèle

- Très riche en silicium soluble, facilement absorbée aide à la régénération des cartilages.
- Favorise la formation du calcium osseux dans les rhumatismes et problèmes articulaires.



Ortie dioïque (Urtica dioïca)

- Riche en minéraux (fer) et oligoéléments.
- Elle aide à combattre les douleurs articulaires.
- Renforce les tissus osseux.
- Anti-inflammatoires.



Bambou (*Bambusa arundinacea*)

Ces propriétés de la **silice végétale** font que le bambou est particulièrement indiqué contre :

- Les fractures
- Les rhumatismes
- Renforcer les tissus
- Mal au dos
- L'artériosclérose (maladie dégénératives des tissus artériels).



Les plantes de la douleur (antalgique)

Saule (*Salix alba*)

- Le salicoside(au niveau du foie en acide salicylique).
- Douleurs articulaires de l'arthrose et des rhumatismes
- Activité analgésique du salicoside
- Activité dans les états fébriles grippaux.



Reine des près (*Spiraea ulmaria*)



Contient de l'acide salicylique, des sels minéraux (fer, Soufre, calcium etc.), des flavonoïdes.

Elle soulage les rhumatismes, les articulations douloureuses, les oedèmes et même cellulite.

Elle apaise névralgie et douleurs musculaires.

Elle possède des qualités diurétiques très Intéressantes.