



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Solidifiez vos os : les meilleurs conseils  
ayurvédiques contre l'ostéoporose**



## Solidifiez vos os : les meilleurs conseils ayurvédiques contre l'ostéoporose

### Comprendre l'ostéoporose

**Clara** : Aujourd'hui, je vous retrouve parce qu'on va aborder un sujet délicat qui touche de nombreuses personnes, l'**ostéoporose**. Joyce va venir nous parler des différentes solutions offertes par l'Ayurvéda pour prévenir et traiter l'**ostéoporose** en renforçant les os et en améliorant le bien-être de façon générale, que ce soit par l'**alimentation**, les **herbes** ou encore les **pratiques de vie ayurvédiques**. On va découvrir ensemble comment cette médecine ancestrale peut nous aider à **maintenir une santé osseuse optimale**.

Avant de plonger dans plus de détails, Joyce, est-ce que vous pouvez nous dire comment l'Ayurvéda définit l'**ostéoporose** et en quoi cette définition peut être différente de celle de la médecine occidentale ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour nous, l'**ostéoporose**, ce n'est pas une maladie de l'os. L'os correspond pour nous au cinquième tissu, ce qu'on appelle un **Dhatu**, et on l'appelle **Asthi**. Quand on a des problèmes d'os, tels que l'**arthrose**, la **polyarthrite** ou l'**ostéopénie**, on va avoir un problème avec l'os. Là, en revanche, on est sur **une porosité osseuse**. Cela va correspondre au **Dhatu** suivant, donc le sixième **Dhatu** qu'on appelle **Majja**. Le rôle de **Majja**, est de soutenir la densité et la masse osseuse.



Dès qu'il y a un problème de densité osseuse, on va venir travailler sur le **Dhatu** suivant. Dans un problème d'ostéoporose, le **Dhatu Majja** va être en incapacité à supporter correctement l'os, et va donc le fragiliser. C'est une maladie qui a tendance à se développer beaucoup plus chez les femmes, et en particulier après la ménopause. Les femmes vont en effet entrer en âge qu'on appelle **Vata**.

Pour nous, il y a trois âges dans la vie :

- **Kapha** pour de l'enfance à l'adolescence ;
- **Pitta** pour l'âge adulte ;
- et en âge **Vata** dès qu'il y a des signes prononçant le vieillissement.

Pour cette raison, les femmes sont plus touchées après la **ménopause**, parce que c'est une maladie liée au **dosha Vata**. **Vata**, c'est de l'air et de l'espace. Si l'on simplifie avec les cinq éléments, on se rend compte que l'os qui représente l'élément terre va devenir moins dense. De l'air va donc venir s'installer à l'intérieur, ce qui représente l'augmentation du **dosha Vata**.

Cela arrive à partir de 60-70 ans chez tout le monde, mais souvent de manière un peu plus précoce chez les femmes. A cause de leur cycle menstruel, **Vata** a une tendance à plus s'aggraver chez elles. Il y a aussi une forme d'instabilité un peu plus présente chez les femmes, mais qui est d'ordre physiologique.



## Les 7 Dhatus

**Clara :** Pour nos abonnés, est-ce que vous pourriez définir ce qui est un **Dhatu** s'il vous plaît ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Un **Dhatu** est un tissu du corps. Pour nous, il y a sept tissus, un peu comme des couches dont on a besoin pour produire le corps final dans lequel on est :

- **Rasa** correspond au tissu nourricier, donc parfois on l'assimile au plasma sanguin ;
- **Rakta** correspond au sang, dans sa définition de nourrir, pas dans le sens de nourrir le corps, mais de *rendre le corps vivant* ;
- **Mamsa** correspond à la masse musculaire, les tendons ;
- **Meda** correspond à la masse grasseuse ;
- **Ashti** correspond à la masse osseuse ;
- **Majja** représente le soutien de l'os, donc la moelle osseuse, et souvent la moelle épinière également ;



- **Shukra** correspond à nos gamètes, donc aux ovules, aux spermatozoïdes, et aussi à la capacité des cellules à se régénérer, à se reproduire.

Si le corps a suffisamment d'énergie et une bonne alimentation, il va produire ce qu'on appelle **Ojas**, qui n'est pas un **Dhatu** mais qui est une réserve de vitalité. On met donc de réserve une vitalité qui nous sert à vivre de manière optimum.

## Les causes de l'ostéoporose

### Sur le plan physique

**Clara** : Quelles sont les principales causes de l'ostéoporose d'un point de vue ayurvédique ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour les causes de la ménopause, il y a vraiment une question d'âge. Normalement, ce n'est pas une maladie qui est censée arriver avant 60-70 ans.

- Lorsqu'il y a une **chute hormonale** qui protège les femmes après post-ménopause, on peut déjà avoir de l'**ostéoporose** qui s'installe. Des femmes prennent parfois des **traitements hormonaux**, non pas pour rester « plus jeunes », mais pour éviter un certain nombre de risques, dont des risques d'ostéoporose post-ménopause.



- Tout ce qui est **traumatisme physique et accident** peut créer de l'**ostéoporose**. Sachant qu'on est sur une maladie qui arrive sur la troisième partie de vie, ce sont des choses répétitives qui ont été faites et refaites. Lorsque le corps commence à présenter des signes de faiblesse, il va amplifier ces faiblesses-là.
- Il y a la **prise d'excitants** en permanence qu'on retrouve beaucoup en **âge Pitta**, comme la **consommation de café** souvent dans des quantités qui sont extrêmement mauvaises. Cela arrive en général dès que vous commencez à travailler : vous commencez à prendre des excitants pour gérer le rythme, que ce soit du **thé**, du **café**. Aujourd'hui, il y a beaucoup de **stimulants** qui sont présents sur le marché. Le fait de consommer des excitants régulièrement a tendance à prendre de l'énergie au corps. On ne lui en donne pas. On va chercher dans des réserves et au bout d'un moment, on va se rendre compte qu'on a créé des faiblesses.
- Ça va être aussi le cas de la **cigarette**, de l'**alcool** et des **drogues** en général, que ce soit des **excès de médicaments** ou que ce soit des **drogues festives**. Cela peut créer de l'ostéoporose.
- On retrouve aussi de l'ostéoporose quand il y a **une sous-alimentation en termes de quantité**, en termes **qualitatifs** aussi. Il y a des régimes trop restrictifs qui n'ont pas vraiment lieu d'être et qui sont souvent suivis pour des raisons d'idéologie, mais dans lesquels le corps n'est pas entendu. C'est aussi le cas lors de certaines maladies telles que l'**anorexie**. Beaucoup d'anorexiques, avant parfois même 30 ans, ont déjà de l'**ostéoporose** en raison d'un régime beaucoup trop sévère. On ne



mange pas *pour* notre corps. Parfois, on va rajouter des idéologies dessus. Cela peut venir des médias, « *ça ce n'est pas censé pas être bon pour la santé* », ou « *ça il y a eu une maladie donc c'est dangereux* ». Il va aussi y avoir des idéologies de type écologique ou des idéologies de type « *je ne veux pas faire souffrir d'autres êtres* », etc. Je parle donc ici de **véganisme** et de **végétarisme**. Très souvent, je vois que la personne est en incapacité à se mettre à jour sur les besoins de son corps, et est complètement obnubilée par une idée, qui n'est pas juste pour son corps. On cherche à atteindre un idéal, alors que le corps est en carence. Parfois, les personnes ne veulent pas modifier un régime alimentaire qui leur est clairement malsain.

- Tous les **métiers physiques** tels que le sport de haut niveau ou le fait de travailler sur des chantiers peuvent engendrer de l'ostéoporose. La personne va beaucoup puiser dans son corps.

## Sur le plan psychologique

**Clara** : On a vu beaucoup d'éléments sur le plan physique, physiologique, et alimentaire. Mais on sait aussi qu'en Ayurvéda, la dimension psychologique est tout aussi importante. A ce propos, est-ce que vous pourriez peut-être nous en dire plus par rapport à certaines causes psychologiques qui pourraient être derrière l'ostéoporose ?

**Joyce Villaume-Le Don** : L'ostéoporose, c'est une tendance à la dévalorisation. C'est pour ça que ça arrive aussi avec l'âge, et que c'est un peu plus féminin. La femme a tendance à se dévaloriser plus que l'homme. L'homme a tendance à



se valoriser davantage que la femme. C'est culturel, sociétal, et c'est surtout un conditionnement millénaire, dont on est en train de sortir, mais péniblement.

C'est un **symptôme de dévalorisation**, où la personne pense qu'elle ne fait pas ou plus le poids. Ce sont des phénomènes psychologiques qui peuvent arriver avec l'âge, chez les personnes qui ne sont pas assez fortes pour affronter les épreuves. D'où le fait qu'on est sur la symbolique **Majja**, la moelle osseuse qui soutient l'os. L'os c'est la structure psychologique de l'individu qui lui permet de tenir debout.

Cela peut aussi signifier « *je meurs à petit feu car je ne peux plus rien donner au monde* ». C'est pour ça que cela a tendance à se développer post-ménopause, car on a des phénomènes psychologiques puissants. Pendant des millénaires, la femme était dédiée à avoir des enfants et à les élever.

Il nous reste aujourd'hui de cette psychologie : **la psychologie de la séduction** où la femme doit rester fraîche comme une rose, de ses premiers jours à ses derniers jours. C'est fondé sur cette chose millénaire du fait que l'on soit là pour avoir des enfants. Si on ne peut pas avoir d'enfants, on n'a plus trop d'utilité, sauf peut-être garder les petits-enfants. On est sur des restes qui sont profondément ancrés.

Cela peut être « *je perds de la valeur* » aussi. En général, on va chercher sous quelle forme la personne se dévalorise. Les individus considèrent qu'ils ont une valeur à partir des résultats qu'ils donnent et des performances qu'ils ont dans notre monde. Nos médias sont conditionnés comme ça. Toutes les personnes qui « *réussissent* » sont valorisées et ont une bonne image d'eux.





Inversement, ceux qui n'arrivent pas à leurs objectifs ont une mauvaise image d'eux. Nous nous donnons une valeur en fonction de nos performances. Il va donc falloir instiller quelque chose qui n'est pas présent dans notre société, à savoir le fait qu'un individu, de zéro à 100 ans, a une valeur intrinsèque, qui n'est pas en lien avec ses performances. Il est normal qu'en prenant de l'âge, certaines performances diminuent, ce n'est pas pour autant que votre valeur diminue.

## Les remèdes ayurvédiques

**Clara :** C'est tout un apprentissage de la vie d'en arriver à cette conclusion-là. Il y a beaucoup d'expressions françaises qui sont liées aux os, par exemple « *faire de vieux os* ». C'est toujours très passionnant d'avoir ces causes psychologiques derrière les maladies. Je voulais vous demander si vous avez des recommandations d'herbes ou de plantes ayurvédiques spécifiques pour renforcer la santé osseuse.

**Joyce Villaume-Le Don :** Quand on veut renforcer la santé de la moelle osseuse, il va y avoir deux aspects :

- l'aspect de l'**assimilation** ;
- et l'aspect de la **nutrition**.

Mettons que vous preniez beaucoup de **calcium** pour renforcer vos os. Mais souvent, on ne se demande pas « *est-ce que je l'assimile ?* ». Si vous ne l'assimilez pas, vous faites du mal au corps car cela crée des dépôts dans le corps.



Le fait qu'il y a une chute d'un tissu avec l'âge, ce n'est pas nécessairement que la personne mange mal, c'est qu'elle assimile moins bien.

Pour la moelle osseuse, on a besoin de :

- **calcium** ;
- de **vitamine C** ;
- et de **vitamine D**.

Peut-être que les apports sont les mêmes, mais l'assimilation a chuté. De ce fait-là, on a une carence, une insuffisance sur le tissu.

Il existe trois plantes qui favorisent l'assimilation au niveau de la moelle osseuse :

- **Musta** ;
- **Guduchi**, qui est une plante dont je parle beaucoup ;
- **Amalaki**, qui est un fruit qui contient énormément de **vitamine C**, qu'on utilise en poudre.



Ensuite, on va donner de quoi nourrir la moelle osseuse. On va non seulement donner des substances qui contiennent du **calcium**, mais on va chercher à **régénérer**.

Les tissus se nourrissent les uns après les autres, sachant qu'on en est au sixième, cela signifie que si l'on a une carence sur un tissu avant, la moelle osseuse va être moins bonne. On va régénérer l'ensemble des tissus avec des substances telles que :

- la **Shatavari** qui est une substance qui régénère tous les tissus ;
- l'**Ashwagandha** qui est connue pour d'autres raisons ;
- la **Shallaki** (*Boswellia serrata*) qui donne effectivement du **calcium**.

Tout ne réside pas dans le fait de prendre du **calcium**. C'est très souvent simplifié et ce qui donne des résultats assez moyens, mais **surtout un peu dangereux, parce que le fait de prendre trop de calcium non assimilé peut scléroser les artères, notamment pour des problèmes de reins.**

Ce n'est pas anodin. Il faut être sûr qu'on assimile cette substance-là, sinon ça ne sert à rien.

Je rejoins le point de vue des médecins sur le fait de prendre des compléments. C'est une vraie évolution en termes de santé, mais il faut que vous soyez sûr que vous en ayez besoin et que vous puissiez les assimiler correctement.



## Les conseils nutritionnels

### Sur l'amélioration de l'assimilation

**Clara** : On a vu que l'**assimilation** était l'une des clés pour cette maladie. Vous avez déjà cité quelques plantes et herbes pour aider à assimiler. Si l'assimilation est liée à la **digestion**, est-ce que vous avez d'autres conseils pour mieux assimiler ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En ce qui concerne l'alimentation, on va donc conseiller une alimentation très riche :

- en **calcium** ;
- en **vitamine D** ;
- et en **vitamine C**.

Cela permet à la fois d'avoir de la nutrition et en même temps on stimule l'assimilation du tissu.

### Aliments à privilégier et à éviter

On va aussi avoir des aliments qu'on va éviter :

- les aliments **trop acides en goût** ;



- les aliments **trop pimentés** ;
- le **yaourt** et le **fromage** ;
- l'**alcool** et les **excitants** ;
- et la **cigarette** qui n'est pas un aliment mais qui est néanmoins présente dans la vie quotidienne d'un certain nombre de personnes.

À l'inverse, on va conseiller la consommation :

- de **graines** en général, mais surtout de **graines de sésame** ;
- d'**oléagineux** (les **noix**, les **amandes**, les **noix de cajou**, les **noisettes**, les **pistaches**, etc.) et en particulier sous forme d'huile, ce qui est plus assimilable ;
- de **lait**.

On conseillera à la personne de mettre **des graines** dans son alimentation, telles que les **graines de sésame**, les **graines de courge**, les **graines de tournesol** dans ses légumes. Je recommande aussi de consommer de l'**huile de noix** et de prendre de la **purée d'amande** le matin ainsi que du lait deux fois par jour entre les repas.



## Point sur les produits laitiers

**Clara** : Dans l'imaginaire collectif, on nous a vraiment fait comprendre que la santé osseuse se portera mieux grâce à la consommation de produits laitiers. L'Ayurvédā conseille ici le **lait**, mais pas forcément d'autres produits laitiers. Pouvez-vous nous en dire plus sur ce point ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Avec le fameux « *Les produits laitiers sont nos amis pour la vie* », je pense qu'avec un petit peu de maturité, on peut comprendre qu'il pourrait y avoir des intérêts autres que ceux de notre santé dans ces recommandations. N'oublions pas la production industrielle de la France dans certains domaines agroalimentaires. Il y a quand même beaucoup de conseils alimentaires et de choses qui circulent en termes informationnels, où l'on peut se poser la question de savoir à qui cela profite, et est-ce vraiment pour notre santé ? C'est juste une question que j'invite nos abonnés à se poser. Je trouve que l'information nutritionnelle est souvent prise au pied de la lettre. C'est une question que je pose, je ne donne pas de réponse, chacun trouvera la réponse qu'il souhaite.

Pour nous, en Ayurvédā, les produits laitiers appartiennent à une catégorie alimentaire avec tous les produits dérivés du lait. Chacun de ces aliments a des propriétés différentes. Le fait de prendre du **yaourt** ce n'est pas la même chose que de prendre du **fromage**, de la **crème**, du **beurre** ou du **lait**.

Il y a eu une transformation à l'intérieur qui fait que les réactions biochimiques du corps vont être nécessairement différentes. Pour nous, le lait est l'un des meilleurs nutritifs de l'os. Je parle du **lait liquide** uniquement, c'est quelque chose qui est référencé depuis des millénaires dans nos textes. On va l'utiliser



pour **régénérer l'os** et on va le retrouver dans les traitements d'**ostéoporose**, mais aussi de problèmes tel que l'**arthrose**.

En revanche, les produits fermentés tels que le **fromage** et le **yaourt**, la fermentation pose ici souci. L'aliment va alors chauffer le corps et son assimilation va être différente. Ce sont des aliments qui ont tendance à créer beaucoup de **mucus** dans le corps. En particulier, le fromage est considéré comme un aliment incompatible. Pour l'Ayurvéda, le fait de mélanger du **sel** et du **lait**, ce qui est une base du fromage, est une chose qui ne devrait pas se faire et qui est complètement non-assimilable pour le corps. On va donc déconseiller le **yaourt** et le **fromage** en cas d'**ostéoporose** et de **problèmes osseux**, ou pire encore s'il y a de la **polyarthrite rhumatoïde**.

Pour la **crème**, cela va dépendre du terrain. Elle est plus neutre. Les **beurres** sont aussi plus neutres. S'il y a une chose qu'on va éviter, c'est vraiment le **fromage**. Pour nous, le fait de manger du fromage tous les jours n'est pas bon pour la santé osseuse en général.



## Les pays asiatiques immunisés contre les problèmes osseux ?

On remarquera que les pays asiatiques tels que la Chine, le Japon, le Vietnam, qui ne consomment quasiment aucun produit laitier, ont beaucoup moins de problèmes d'os que nous.

Il y a donc des questions à se poser sur les informations nutritionnelles qu'on nous communique. En mangeant des yaourts trois fois par jour depuis que nous sommes petits, on a énormément de problèmes d'ostéoporose en France. Si cela nous protégeait, on serait au courant.

En Ayurvéda, dans le cas de l'**ostéoporose**, on conseille seulement le lait, mais on va mettre en sourdine les autres produits laitiers et en particulier le fromage.

**Clara :** Est-ce qu'il faudrait plutôt consommer du lait entier, avec des matières grasses ? Est-ce qu'il faudrait le consommer plutôt froid, chaud, et à quel moment dans la journée ? Est-ce que vous pourriez nous en dire plus au niveau des quantités à prendre?

**Joyce Villaume-Le Don :** C'est mieux de prendre du **lait entier**, parce que vous avez tous les nutriments à l'intérieur. Néanmoins, est-ce que vous êtes en capacité de le digérer ? C'est très lourd le lait entier. Vous pouvez en consommer si vous êtes en capacité de le digérer. Sinon, on va devoir passer sur du **lait demi-écrémé**, ce qui est, en général, ce que les gens peuvent supporter. Et encore, quand ils digèrent le lait !





Comme tous les produits laitiers ont été mis dans la même case, on enlève tous les produits laitiers en disant que c'est **inflammatoire**. Pour nous, cela fait référence à la capacité d'un aliment lourd à provoquer l'**ankylose**. Lorsque vous mangez quelque chose de lourd, vous ne pouvez pas le digérer et cela crée une forme d'**inflammation**. En tant que tel, le lait est un excellent anti-inflammatoire, ça diminue tout ce qui est sensation de brûlure, sensation de chaleur, gastrite, etc. On va conseiller du lait en fonction de ce que la personne peut digérer. Le mieux, c'est de prendre entre les repas, parce que le lait ne se mélange avec rien, sinon il devient indigeste.

Si on n'arrive pas à le digérer, on peut mettre quelques épices avec le lait, voire on va le diluer dans 50% d'eau. Le lait se boit toujours chaud et doit être bouilli car c'est un aliment qui a tendance à être lourd.

**Clara** : Est-ce qu'il y a une exception peut-être sur le **ghee** ? Est-ce que le **ghee** est un produit laitier ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Dans les textes classiques, il est catégorisé dans les **matières grasses**. Néanmoins, c'est du beurre clarifié, donc fait à base de **lait**, c'est donc aussi un produit laitier. Le ghee favorise l'assimilation. Il est moins lourd et beaucoup plus assimilable, donc cela ne pose pas de soucis en cas d'ostéoporose. On va continuer à le conseiller.

## La pratique sportive

**Clara** : Je voulais aussi vous demander s'il y avait éventuellement des exercices ou des pratiques de yoga qui peuvent être bénéfiques pour renforcer les os.



**Joyce Villaume-Le Don** : Il faut voir où est-ce que se trouve l'**ostéoporose**. On va ensuite conseiller des exercices sur cette partie du corps-là, car on sait que l'activité physique va favoriser le métabolisme du tissu.

Il faut stimuler la partie du corps qui souffre :

- Si c'est plutôt au niveau des hanches et des jambes, on va préconiser de la **marche**, de la **randonnée**, du **foot**, ça peut être n'importe quelle activité où l'on bouge en particulier les jambes.
- Inversement, si c'est le haut du corps qui est le plus touché, on va conseiller de faire du **volleyball**, du **tennis**, du **badminton**, afin de stimuler en particulier cette partie-là.

On conseille une quantité d'activité physique modérée. Deux heures par semaine est largement suffisant.

Pour nous, c'est une faiblesse tissulaire et une insuffisance de la moelle osseuse, elles-mêmes liées à l'aggravation de **Vata**. Il faut savoir que **Vata** augmentant avec l'exercice physique, il ne faut pas qu'on abuse. En Ayurvédā, en général, on préfère des petites quantités de sport, mais tous les jours ou extrêmement régulièrement. Il vaut mieux faire 20 minutes tous les jours que trois heures le week-end. Il n'y a pas que l'Ayurvédā qui recommande cela, j'ai aussi entendu cela chez des ostéopathes. Faire beaucoup de sport d'un coup reste assez violent pour le corps.



## Les solutions ayurvédiques complémentaires

**Clara :** Est-ce qu'il y avait d'autres traitements ayurvédiques qui peuvent contribuer à la gestion de l'ostéoporose ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Il y en a plusieurs :

- Il va y avoir des éléments du **Panchakarma**, les cinq actions purification, qui vont entrer en considération dans le traitement de l'ostéoporose ;
- Il va y avoir des **soins corporels**. On va conseiller un massage tous les jours de l'ensemble du corps. Ça peut être simplement de l'**huile de sésame**, puisqu'on a vu que les **graines de sésame**, c'était bon en interne. Avec l'**huile de sésame** sur la peau, il y a une assimilation qui se fait, c'est excellent. Mettre de l'**huile de sésame** tous les jours sur la peau fait partie de ce qu'on appelle la **Dinacharya**, ce sont des conseils quotidiens. Pour quelqu'un qui applique de l'**huile de sésame** tous les jours depuis l'enfance, il n'y a quasiment aucun risque de développer de l'**ostéoporose**. Cela diminue les risques d'**arthrose** et d'**ostéopénie**.

On va conseiller de mettre de l'huile tous les jours sur le corps avant la douche. En Ayurvéda, ce n'est pas tout de donner au corps ce dont il a besoin, nous faisons aussi attention à ce qu'il puisse l'assimiler. C'est quelque chose qui parfois fait défaut à d'autres sciences. On met donc de l'huile sur le corps, et pour qu'il y ait une meilleure assimilation, on va favoriser une **sudation**, pas nécessairement forte. Cela peut juste être le



fait de **passer sous l'eau chaude dans votre douche**, ou faire un **hammam**. Cela favorise l'assimilation de la masse grasseuse. C'est pour cela que, souvent, on fait des massages et après on place les personnes dans des boxes de sudation. Il faut qu'on soit sûr que ce soit assimilé, sinon on n'aura pas de résultat, voire des contre-résultats.

- On va conseiller des **lavements**. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, cela ne lave rien du tout, mais ça nourrit. Je devrais donc dire des **nourrissements à l'huile de sésame**, en petites quantités, tous les jours ou le plus régulièrement possible. On va introduire de l'huile de sésame à base de 60 ml avec un petit peu de sel à l'intérieur en lavement rectal. Ce sont des choses qui ne sont pas vraiment faites chez nous. Cela paraît un peu bizarre voire dangereux, alors que ce n'est pas du tout le cas. Cela va être assimilé dans le côlon et redistribué dans le corps, renforçant alors les os et la moelle osseuse.

## Astuce pour assimiler du calcium facilement

**Clara** : On retrouve beaucoup l'**huile de sésame** pour l'**ostéoporose**, de plein de façons différentes. Est-ce que vous avez peut-être des ajustements de mode de vie à suggérer pour aussi améliorer le bien-être d'une personne qui souffre d'ostéoporose ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On a parlé de l'**activité physique**, de l'**alimentation**, des **plantes**, de la **psychologie**. J'aurais un remède à donner en plus qui permet d'avoir du **calcium** sans nécessairement avoir à prendre des compléments en pharmacie.



Vous pouvez prendre la **coquille d'un oeuf bio** et la mettre dans du **jus de citron** (citron jaune ou vert). Vous allez laisser tremper cela toute la nuit, et le matin, vous allez boire le jus de citron dilué dans l'eau qui contient le calcium. C'est super pour reminéraliser les os !

**Clara** : Dans ce cas-là, le calcium sera vraiment assimilé par le corps ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Exactement. Vous avez tout compris. On pense à l'**assimilation** et on pense à la **nutrition** simultanément.

**Clara** : On a fait déjà un beau tour d'horizon par rapport à cette problématique, de l'alimentation aux herbes, à des conseils de sport et jusqu'au massage et lavements.

En tout cas, je vous remercie vraiment Joyce pour tout ce partage !



## Message important

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**