bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

NEM[MD] Membrane de coquille d'œuf naturelle Aide à soulager les douleurs des articulations

Quelques mots sur NEM

- Plusieurs essais cliniques ont démontré que la membrane de la coquille d'œuf naturelle (NEM) réduit les douleurs et la raideur associées à l'arthrose du genou, ainsi que les douleurs et la raideur induites par l'exercice.
- La membrane de la coquille d'œuf (complètement exempte de coquille) se trouve dans l'espace entre la coquille calcifiée et l'albumine des œufs de poule. Elle fournit de nombreux nutriments associés à la santé des articulations, notamment la glucosamine, la chondroïtine, l'acide hyaluronique et le collagène de type I.[1]
- Plusieurs études indiquent que NEM réduit l'expression de nombreux composés inflammatoires associés à l'inflammation des articulations.[2,3]
- Il a également été démontré que NEM réduit les taux urinaires d'un biomarqueur de la dégradation du cartilage (télopeptide C-terminal réticulé du collagène de type II, CTX-II) chez les femmes ménopausées en bonne santé. Il a été démontré que le CTX-II est élevé dans plusieurs maladies articulaires, notamment l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde, ainsi qu'en réponse à un exercice physique intense.[4]
- En plus d'avoir un effet protecteur sur les articulations, un essai en double aveugle contrôlé par placebo a démontré que NEM réduisait rapidement les douleurs, la raideur et l'inconfort après un exercice physique d'intensité modérée chez des femmes ménopausées en bonne santé, dans un délai d'environ une semaine d'utilisation.[4]
- Des essais contrôlés ont montré une réduction des douleurs et de la raideur associées à l'arthrose du genou dans un délai d'environ 10 jours d'utilisation.[1,5,6]
- Des essais ouverts ont également montré une amélioration rapide des douleurs et de la flexibilité chez les personnes souffrant de multiples troubles des articulations et du tissu conjonctif.

Comment prendre NEM

- Prendre 1 capsule par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 8 semaines.

Mises en garde et contre-indications

- Ne pas utiliser si vous êtes allergique aux œufs ou aux sous-produits d'œufs. Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consulter un praticien de la santé si les symptômes s'aggravent. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Aucune interaction médicamenteuse connue.

Quelques conseils santé

☐ En plus d'aider à maintenir un poids santé, il a également été démontré que le régime méditerranéen améliore les symptômes de l'arthrose, notamment l'intensité des douleurs. Ce régime met l'accent sur les fruits, les légumes et les grains entiers, ainsi que sur les graisses saines, principalement l'huile d'olive, ainsi que les noix, les poissons gras et les produits laitiers faibles en gras.[8]

☐ Il a été démontré que la combinaison d'un régime alimentaire et d'exercice physique améliore davantage les symptômes de l'arthrose du genou que l'une ou l'autre intervention seule. Parmi les participants à l'essai IDEA (*Intensive Diet and Exercise in Arthritis*), après un essai d'une durée d'un an et demi, des améliorations du poids et des symptômes de l'arthrose étaient encore observées 3,5 ans après la fin de l'étude.[9]

☐ S'il a été démontré que l'exercice améliore les symptômes de l'arthrose, la supériorité d'un type d'exercice sur un autre n'a pas été clairement démontrée. Par exemple, aucun avantage n'a été démontré pour les exercices de haute, moyenne ou basse intensité, ce qui permet une certaine flexibilité dans le choix d'un programme d'exercices.[10,11]

☐ La supplémentation en acides gras oméga-3 a été associée à une réduction des douleurs articulaires et à une amélioration des fonctions articulaires chez les personnes souffrant d'arthrose dans plusieurs essais cliniques aléatoires.[12]

☐ Les anti-inflammatoires botaniques, tels que la curcumine, ont également été associés au soulagement de la douleur chez les personnes souffrant d'arthrose du genou.[13]

☐ Les courbatures musculaires qui commencent 1 à 3 jours après un exercice de haute intensité (DOMS ou douleurs musculaires à apparition retardée) peuvent être améliorées par plusieurs interventions, notamment l'utilisation de bandes kinésio en combinaison avec des manchons de compression.[14]

☐ Il a été démontré que la thérapie par immersion à froid aide à accélérer la récupération après un exercice intense et à réduire les douleurs musculaires.[15]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9229238

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Ruff, K.J., Winkler, A., Jackson, R.W., et al. (2009). Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: A randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Clin Rheumatol, 28*(8), 907-14.
2. Benson, K.F., Ruff, K.J., & Jensen, G.S. (2012). Effects of natural eggshell membrane (NEM) on cytokine production in cultures of peripheral blood mononuclear cells: Increased suppression of tumor necrosis factor-α levels after in vitro digestion. *J Med Food, 15*(4), 360-8.
3. Ruff, K.J., & DeVore, D.P. (2014). Reduction of pro-inflammatory cytokines in rats following 7-day oral supplementation with a proprietary eggshell membrane-derived product. *Mod Res Inflamm, 3*(1), 19-25.
4. Ruff, K.J., Morrison, D., Duncan, S.A., et al. (2018). Beneficial effects of natural eggshell membrane versus placebo in exercise-induced joint pain, stiffness, and cartilage turnover in healthy, postmenopausal women. *Clin Interv Aging, 13,* 285-95.
5. Brunello, E., & Masini, A. (2016). NEM® brand eggshell membrane effective in the treatment of pain and stiffness associated with osteoarthritis of the knee in an Italian study population. *Int J Clin Med, 7*(2), 169-75.
6. Eskiyurt, N., Saridoğan, M., Senel, K., et al. (2019). Efficacy and safety of natural eggshell membrane (NEM®) in patients with grade 2/3 knee osteoarthritis: A multi-center, randomized, double-blind, placebo-controlled, single-crossover clinical study. *J Arthritis, 8*(4), 1000285.
7. Ruff, K.J., DeVore, D.P., Leu, M.D., et al. (2009). Eggshell membrane: A possible new natural therapeutic for joint and connective tissue disorders. Results from two open-label human clinical studies. *Clin Interv Aging, 4,* 235-40.
8. Sadeghi, A., Zarrinjooiee, G., Mousavi, S.N., et al. (2022). Effects of a Mediterranean diet compared with the low-fat diet on patients with knee osteoarthritis: A randomized feeding trial. *Int J Clin Pract, 2022,* 7275192.
9. Messier, S.P., Newman, J.J., Scarlett, M.J., et al. (2022). Changes in body weight and knee pain in adults with knee osteoarthritis three-and-a-half years after completing diet and exercise interventions: Follow-up study for a single-blind, single-center, randomized controlled trial. *Arthritis Care Res, 74*(4), 607-16.
10. Tarantino, D., Theysmans, T., Mottola, R., et al. (2023). High-intensity training for knee osteoarthritis: A narrative review. *Sports, 11*(4), 91.
11. de Zwart, A.H., Dekker, J., Roorda, L.D., et al. (2022). High-intensity versus low-intensity resistance training in patients with knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. *Clin Rehab, 36*(7), 952-67.
12. Deng, W., Yi, Z., Yin, E., et al. (2023). Effect of omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation for patients with osteoarthritis: A meta-analysis. *J Orthop Surg Res, 18*(1), 381.
13. Hsiao, A.F., Lien, Y.C., Tzeng, I.S., et al. (2021). The efficacy of high- and low-dose curcumin in knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med, 63,* 102775.
14. Xue, X., Hao, Y., Yang, X., et al. (2023). Effect of Kinesio tape and compression sleeves on delayed onset of muscle soreness: A single-blinded randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord, 24*(1), 392.
15. Moore, E., Fuller, J.T., Bellenger, C.R., et al. (2023). Effects of cold-water immersion compared with other recovery modalities on athletic performance following acute strenuous exercise in physically active participants: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sports Med, 53*(3), 687-705.