

Nous poursuivons ce mois-ci notre deuxième série d'article sur les produits pour articulations et anti-inflammatoires avec une emphase sur les suppléments liquides, en pâte, en poudre et en boulette.

Il ya de nombreux suppléments pour articulations sur le marché à l'heure actuelle; laplupart contiennent des ingrédients-clés, pour soulager la douleur, réduire les inflammations et améliorer l'état des articulations. Le tableau ci-dessous fournit la liste de ces ingrédients- clés et le dosage minimum souhaité pour chacun d'entre eux, pour être effectif:

Ingrédients-Clés	Dosage minimum/par jour	Observations
Glucosamine Hydrochloride or Sulfate*	10,000mg	1,500mg to 2500mg en combiné
Chondroitin Sulfate*	1,400mg and up to double	500mg to 1,00mg en combiné
Hyaluronic Acid (HA)*	250mg	10mg to 25mg , en combiné
Methylsulfonylmethane (MSM*	10,000mg up to 30,000mg	Close to 10,000mg en combiné
Devil's Claw	500mg	
Yucca	10,000mg	

* Ingrédients les plus importants

Ci-dessous un échantillon de produits recommandés pour les artulations contenant le Glucosamine, Chondroitin, HA, MSM :

Avec HA	Avec MSM	Avec Glucosamine+Chondroitin+HA+MSM
Conquer (liquid,powder, paste)	Animed MSM	Cosequin, Cosequin ASU
Lubrisyn Liquid	Premium MSM from	Tri-Lube Xtra,Arthroxygen from Uckele
Super Hyaluronic (liquid, powder, paste)	Vitaflex MSM, Sure Nutrition from Farnam	ReitSport HA, Hyla Sport from Horsetech
HylaMotion paste from Farnam	Select the Best MSM	Corta-Flix/, Absorbine Flex-Maxfrom Equine America-Absorbine
	Kinetic MSM	OmniCethyl HA from Peak
	Super MSM	Chondrogen EQ
		Platform Joint from Farnam

The Editor