



Plus jamais **MAL au** **DOS**

Laurence Buiret Grégoire

Plus jamais
MAL AU DOS !

Laurence Buiet Grégoire

Ce livret est un recueil de recettes et remèdes populaires et historiques. Il donne des idées pratiques, des suggestions et des anecdotes. L'éditeur ne donne aucun avis médical et ne prétend en aucun cas que son contenu puisse remplacer les soins médicaux dispensés par des professionnels qualifiés. Aucune garantie n'est donnée sur l'innocuité ou l'efficacité des remèdes et des recettes y figurant. Si vous avez un problème d'ordre médical, il est préférable de consulter un médecin.



La Boutique du Bourdon

Ouvrages utiles et pratiques pour le bien-être,
la santé, la beauté, la maison, et le jardin.

www.laboutiquedubourdon.com

SOMMAIRE

Introduction :

Faites-vous partie des personnes dites

« à risques » ? page 5

- Commencez par corriger vos ERREURS page 9

- 1) Tenez-vous bien !
- 2) Respirez mieux !
- 3) A propos de votre lit...
- 4) Comment faire votre toilette, vous habiller, vous chausser ?
- 5) Comment soulever une lourde charge ?
- 6) Quant aux corvées ménagères...
- 7) Jardinage et bricolage... soyez vigilant !
- 8) Tachez de bien vous conduire en voiture

**- 6 judicieux conseils de spécialistes
pour NE PLUS SOUFFRIR !** page 16

- 1) Apprenez à paresser !
- 2) Adoptez les postures ANTI-DOULEURS
- 3) Usez et abusez de la CHALEUR
- 4) Frictionnez-vous !
- 5) Changez vos idées noires en idées roses...
- 6) Faites de l'exercice !
 - Gymnastique anti-douleurs
 - Gymnastique « invisible »
 - L'exercice qui soulage**QUASI-INSTANTANEMENT**

- 1) La magnétothérapie
- 2) L'électrothérapie
- 3) Le corset
- 4) Attachez vos ceintures !
- 5) D'argile ou de chou, ils ont fait leurs preuves !
- 6) Et si l'une de ces 9 plantes pouvait TOUT changer pour vous ?
- 7) Quand certains ne se passeraient pour rien au monde de l'homéopathie

Conclusion

Introduction

Véritable mal du siècle, le mal de dos touche plus de 60% de la population française.

Petits et grands... il ne semble épargner personne !

Il s'est d'ailleurs tant banalisé qu'il n'est plus considéré comme une maladie, mais plutôt comme une fatalité inéluctable...

Or, le principal progrès réalisé dans ce domaine consiste à lutter contre cette idée reçue !

A prévenir le mal pour mieux l'éviter. Et si ce mal est présent, s'il vous ronge petit à petit et empoisonne vos nuits comme vos jours, à le soulager efficacement !

Une chose est sûre, plus de 90 % des douleurs dorsales peuvent être guéries par vous-même. Et les moyens mis à votre disposition ne manquent pas : naturels, doux et sans danger, ils n'en sont pas moins très efficaces.

Découvrez-les et surtout... testez-les au plus vite !

Faites-vous partie des personnes dites « à risques » ?

• Si vous travaillez en position fixe – assise ou debout -, vous faites bel et bien partie du groupe des personnes les plus souvent victimes de douleurs dorsales :

❶ celles qui restent debout toute la journée : vendeurs/vendeuses, coiffeurs, préposés au comptoir...

❷ celles qui passent beaucoup de temps au volant : routiers, livreurs, chauffeurs de cars, VRP...

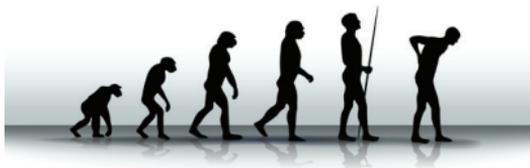
❸ celles qui passent de longues heures assises alors que leur poste de travail est mal adapté : secrétaires, informaticiens, cadres, employés de bureau...

• Si vous vous déplacez sans arrêt, vous vous exposez également à des problèmes de dos : agriculteurs, personnel infirmier et hospitalier, déménageurs, manutentionnaires, travailleurs du bâtiment...

• Pour terminer, sachez que des chercheurs hollandais ont passé au crible 61 professions durant plusieurs mois. Parmi les plus exposées, vous trouverez les carreleurs, les couvreurs, les plâtriers, les chauffeurs de bus et de poids lourds... du fait des vibrations !

Quelle bien mauvaise idée !

Si nos lointains ancêtres avaient mieux prévu les choses, ils ne se seraient JAMAIS complètement redressés. Et notre position normale serait encore aujourd'hui comparable à celle des grands singes. Seulement voilà, cela ne s'est pas tout à fait passé comme cela : nous nous sommes redressés ! Cette position contraignant notre pauvre colonne vertébrale (et ses 33 vertèbres !) à se plier à tous ses caprices.



Votre corps est une petite merveille de la nature, organisé autour d'un axe central : votre colonne vertébrale, à laquelle la position debout ou assise ne convient pas vraiment. Quant à la position couchée, si elle peut être très favorable à votre colonne, elle peut aussi être redoutablement néfaste !

Ce qui est admis et reconnu par tous les spécialistes, c'est que chaque jour, votre pauvre dos en voit de toutes les couleurs. Il subit avec résignation les souffrances que lui infligent : de faux mouvements, de mauvais gestes, des matelas trop mous, des oreillers mal adaptés, des chaises et des fauteuils mal

conçus, de mauvaises habitudes acquises depuis des années...

Jusqu'au jour où « crac », une vertèbre se grippe, grince, un muscle se crispe et coince... nous voici alors au début de toute une série d'ennuis et de douleurs.



Bonne nouvelle ! Sachez que de très nombreuses solutions sont à votre disposition, elles vous seront d'une aide très précieuse. Les voici exposées dans les pages suivantes.

Commencez par corriger vos erreurs !

Avant toute chose, il est primordial de corriger vos erreurs. Quelles soient petites ou plus importantes, c'est leur accumulation depuis des années qui est à l'origine de vos souffrances quotidiennes.

Autant donc vous en débarrasser au plus vite. Ceci, d'autant plus que selon les spécialistes : « si nous faisons un peu plus attention à notre comportement, si nous connaissons les gestes dangereux, nous éliminerions déjà plus de 90% des maux de dos ».

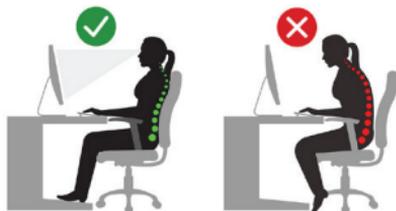
① Tenez-vous bien !

- La position debout peut très vite devenir pénible à supporter – ceci d'autant plus si vous êtes naturellement cambré. Aussi, si vous devez rester un long moment debout, débrouillez-vous pour ne jamais rester immobile. Optez plutôt pour une position alternée où le poids sera tantôt supporté par une jambe, tantôt par l'autre.

- Vous passez des journées entières assis au bureau ? Contrairement à une idée reçue, cette position est loin d'être reposante pour le bas de votre dos ! Il est donc très important de faire attention à la qualité de votre siège. Ce dernier devrait, dans l'idéal, posséder un dossier haut et une cale lombaire. Il devrait vous

permettre de caler votre nuque et votre dos, épousant ainsi parfaitement la forme de votre anatomie.

- Pour vous asseoir dans les règles de l'art, tenez-vous bien droit et maintenez vos 2 pieds sur le sol. Evitez surtout de croiser vos jambes.



② Respirez mieux !

Peu de personnes le savent mais notre respiration conditionne notre santé et notre vitalité.

Malheureusement, cet acte nous semble si naturel que nous l'oublions : nous le négligeons ! Et force est de constater que la plupart d'entre nous respire mal, avec à la clé, divers problèmes de santé dont les maux de dos.

Pour maîtriser sa respiration et la transformer en Respiration-Santé, testez ce petit exercice :
Asseyez-vous, dos bien droit. Relevez les bras sur le côté jusqu'au-dessus de votre tête, en inspirant profondément. Rabaissez-les lentement le long de votre corps, en expirant fortement.

③ A propos de votre lit...

• Observez et s'il le faut, révisez votre literie :

- Choisissez un lit ferme, mais pas trop dur. Evitez à tout prix de dormir sur un lit trop mou. C'est le pire ennemi du dos !
- Un bon matelas doit avant tout respecter les courbures physiologiques du dos.
- N'hésitez pas à changer de matelas tous les 10 ans : Une étude comparant des nuits passées sur un matelas usé artificiellement a été menée dans un centre de rééducation fonctionnelle. Le verdict fut sans appel ! Les patients ayant dormi sur un matelas neuf se sont réveillés le dos bien moins douloureux que les autres.
- Adoptez l'oreiller anatomique. Conçu à l'aide d'un latex ni trop mou, ni trop dur et parfaitement adapté à la forme de votre cou, il en épousera sa courbure naturelle et reposera vos disques vertébraux.



• **Comment sortir de votre lit ?**

Le danger commence dès votre réveil ! Aussi, connaître et respecter ces quelques règles vous sera sûrement très profitable...

- Avant toute chose, prenez 2 minutes pour vous étirer lentement, allongé, bras et jambes tendus – comme si vous vouliez vous grandir !

- Pour passer de la position couchée à la position assise, couchez-vous sur le côté, puis faites pivoter vos jambes au bord du lit. Pour vous aider, poussez avec le coude puis le bras et arrivez le dos bien droit, en position assise, au bord de votre lit.

- Pour vous lever, penchez le tronc en avant tout en gardant le dos bien droit. Poussez avec les mains et gardez vos pieds le plus près possible du bord du lit.

• **Comment faire votre lit ?**

Pensez toujours à vous agenouiller pour faire votre lit ! Pour cela, mettez systématiquement un genou au sol ou tenez-vous accroupi, le poids du corps étant alors réparti entre les 2 jambes fléchies.

• Quelle est la position idéale pour dormir ?

Pour commencer, sachez qu'il faut absolument éviter de dormir sur le ventre. Ceci, par égard pour vos vertèbres cervicales. Les positions sur le dos ou sur le côté, en chien de fusil sont, quant à elles, de loin les meilleures.

④ Comment faire votre toilette, vous habiller, vous chausser ?

Vous laver, vous vêtir, mettre vos chaussures... voici encore bien des situations « ennemies » de votre dos.



- Devant votre lavabo : Évitez de vous pencher en avant, en faisant le dos rond. Prenez plutôt appui d'une main sur le bord du lavabo et tendez une jambe en arrière, tandis que l'autre restera fléchie sous ce lavabo.

- Pour une activité plus longue telle que la séance de maquillage, ou le séchage des cheveux, aucune hésitation : asseyez-vous !

- Dans votre baignoire : faites particulièrement attention aux mouvements de torsion du tronc en entrant et en sortant de cette dernière.

- Pour enfiler vos chaussettes ou votre collant : ne restez surtout pas debout mais asseyez-vous au bord de votre lit.

- Pour enfiler un pantalon : appuyez votre dos contre le mur.

- Pour mettre vos chaussures : baissez-vous en maintenant votre dos bien droit – ou mettez un genou par terre. Pour les lacer, posez votre pied sur une chaise ou un tabouret.

⑤ Comment soulever ou déplacer une lourde charge ?

Soulever un objet un peu lourd n'est pas un geste anodin, loin de là !

- Pour soulever une charge lorsque vous êtes debout, accroupissez-vous face à la charge, les genoux écartés, et placez-vous le plus possible près de celle-ci. Les bras entre les genoux, saisissez l'objet et soulevez-le en inspirant profondément.

- Gardez le dos « droit comme un I » et relevez-vous, en tenant l'objet le plus près possible de vous, tout en expirant lentement par la bouche.



- Dans la mesure du possible, bannissez les mouvements de rotation du tronc. Evitez aussi de fléchir votre colonne en avant sans plier vos genoux.

⑥ Quant aux corvées ménagères...

Les tâches ménagères, aussi passionnantes soient-elles déjà, recèlent en plus de nombreuses situations périlleuses.

- Pour passer la serpillère ou l'aspirateur : veillez à garder une jambe tendue en arrière et l'autre fléchie – en gardant votre colonne vertébrale bien droite ! Pensez également à allonger les manches qui sont, le plus souvent, trop courts !
- Pour préparer vos repas, faire le repassage ou la vaisselle : asseyez-vous en position suffisamment haute, toujours le dos bien droit, sur un tabouret réglable en hauteur.

7 Jardinage et bricolage... soyez vigilant !

- Pour ces activités, ne vous penchez jamais en avant. Ayez toujours le réflexe de vous accroupir ou de vous agenouiller – tout en gardant le dos droit.

- Si vous devez soulever de lourdes charges, mettez une ceinture de contention. Elle économisera au maximum votre colonne vertébrale.



8 Tachez de bien vous conduire en voiture !

Pratique et indispensable, la voiture peut cependant être redoutable pour les dos sensibles.

- En voiture : asseyez-vous à reculons sur le bord du siège puis, en gardant le dos et les épaules solidaires, pivotez bassin et jambes jointes, pour vous retourner face au volant.

- Pour sortir de votre voiture : faites la manœuvre inverse. Prenez appui : une main accrochée sur le haut du toit, l'autre saisissant le bord de la portière.

6 judicieux conseils de spécialistes pour NE PLUS SOUFFRIR !

① Apprenez à paresser !

En cas de « crise » et de douleur aiguë, un seul mot d'ordre : du repos ! Il s'agit là du traitement le plus simple, mais aussi le plus efficace. Il vous permettra en effet de soulager les tensions de vos muscles douloureux, de calmer l'inflammation et de décompresser vos nerfs.

Dans la mesure où plus de 50% des cas de lombalgies vont beaucoup mieux après 4-5 jours de repos, tenter votre chance ne peut que vous être profitable !

② Adoptez les postures ANTI-DOULEUR

- Posez un coussin par terre pour votre tête. Tout en douceur, couchez-vous sur le sol et pliez vos jambes. Amenez lentement les genoux sur votre poitrine et enfermez-les dans vos bras. Restez dans cette position 10 minutes, puis roulez sur le côté et redressez-vous.
- Placez-vous face à un mur – à une vingtaine de cm. Mettez-vous à genoux, allongez-vous et ramenez

vos genoux vers la poitrine. Tendez vos jambes en hauteur l'une après l'autre, tout en prenant appui sur le mur. Gardez cette position une bonne dizaine de minutes. Recommencez l'opération plusieurs fois dans la journée.

③ Usez et abusez de la chaleur

C'est bien connu, la chaleur soulage : elle décrispe les muscles et apaise les nerfs. Testez donc sans hésiter ce « médicament naturel » remarquable d'efficacité : un bain bien chaud (39°C).



- Si un blocage vous empêche de rentrer dans votre baignoire, tentez d'abord de le dénouer. Pour cela, couchez-vous par terre, sur le côté, et demandez à une personne de votre entourage de vous souffler de l'air chaud sur le dos – avec un séchoir à cheveux par exemple. Si personne n'est présent pour vous aider, utilisez un chauffage électrique d'appoint.
- Une fois dans l'eau (à laquelle vous aurez ajouté 2 verres de gros sel), faites l'œuf : dos rond, genoux sur la poitrine, épaules bien détendues, bras autour des jambes. Gardez cette position autant de temps qu'il vous plaira.
- Pour sortir de votre bain : sortez plutôt courbé, en vous tenant le ventre comme si vous aviez mal. Tout

doucement, redressez-vous.

• « Parfumez votre bain » :

Prendre un bain aux huiles essentielles est une solution très efficace en cas de douleurs dorsales, articulaires, musculaires et névralgiques. Aussi, ne vous en privez pas !

- Si vous souffrez de rhumatismes, d'arthrose ou des vertèbres cervicales, lombaires ou dorsales, ayez recours aux huiles essentielles de bouleau jaune, de copaïba et de romarin.

- Si vous souhaitez détendre vos muscles, optez pour les huiles essentielles d'orange, de lavande ou de petitgrain. Quelques gouttes mélangées dans un petit peu d'huile (amande douce par exemple).



4 Frictionnez-vous !

La friction « Ail et Alcool Camphré » est une véritable bénédiction pour les personnes qui souffrent du dos... Vous devriez d'ailleurs toujours en avoir sous la main car elle soulage immédiatement ! En voici la recette :

Ingrédients : alcool camphré et ail pilé.

Remplissez une bouteille avec 10% d'ail pilé et 90% d'alcool camphré. Laissez macérer durant une dizaine

de jours et secouez fermement. Frictionnez les points douloureux. Soulagement garanti !

⑤ Changez vos idées noires en idées roses...

On l'oublie trop souvent :

« les maux sont aussi des mots ! ».

Votre dos vous parle et vous envoie un message...

Ecoutez-le !

Comme nous l'avions vu précédemment, votre dos vous signale bien souvent des ERREURS dans votre vie de tous les jours. Mais selon les spécialistes, vos douleurs physiques ne sont bien souvent que le paravent de vos douleurs morales...

Lorsque vous en « avez plein le dos » (chagrins, déceptions, deuil, soucis, stress...), faute de savoir l'exprimer autrement, votre corps crispé bloque la circulation d'énergie – provoquant par la suite toute une série de douleurs.

Si tel est le cas, rien ne servira de vous faire masser ou replacer les vertèbres par un professionnel ; ce sont plutôt vos idées qu'il va falloir remettre en place.

Une psychothérapie est lors tout à fait indiquée. Elle l'a prouvé maintes fois : elle peut réellement vous apporter un soulagement inespéré ! A méditer...

⑥ Faites de l'exercice !

Si vous souffrez du dos, ne commettez surtout pas l'erreur de ne plus bouger... au contraire ! Des exercices doux et adaptés peuvent avoir un effet aussi puissant que les anti-douleurs fréquemment prescrits.



Sachez aussi qu'il n'est absolument pas obligatoire de faire beaucoup d'exercice pour moins souffrir. Seule la régularité compte ! Consacrez donc juste 10 minutes par jour à l'exercice.

Gymnastique ANTI-DOULEURS :

- Assouplissez votre dos en douceur
 - Le matin, avant de poser le pied par terre, veillez à bien étirer tout votre corps, lentement et bien à fond, durant 2 minutes.
 - Allongez-vous sur le dos, par terre. Attrapez vos genoux, bien serrés dans vos bras. Laissez-vous aller d'avant en arrière.
- Assouplissez votre nuque
 - Placez-vous debout, jambes écartées, épaules rejetées en arrière.

- En inspirant profondément, pointez votre menton vers l'avant. Puis, en expirant, rentrez-le complètement dans le cou. Faites-le une dizaine de fois.

• Détendez vos épaules

- Tenez-vous debout ou assis, bien droit, ventre rentré et fesses serrées. Pliez vos bras vers l'avant à l'horizontale, mains ouvertes et pouces sur vos épaules.

- Effectuez des rotations d'avant en arrière puis d'arrière en avant. Inspirez sur 2 mouvements, expirez sur 2 mouvements. Faites 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre.

• Vertèbre par vertèbre, LIBÉREZ votre DOS !

- Mettez-vous debout, jambes légèrement écartées et tendues, ventre rentré et fesses serrées.

- En expirant, laissez-vous doucement tomber en avant, en commençant par la tête, puis les épaules et le buste. Lorsque vous arrivez au maximum de vos possibilités, sans forcer, inspirez à nouveau.

- En expirant, remontez doucement votre bassin, votre taille, votre dos, votre cou et votre tête.



- Effectuez 2 séries de 5, lentement.

Gymnastique « INVISIBLE » :

Pour évacuer toutes les tensions accumulées dans vos muscles, rien de tel que ces micro-mouvements ! Dès que vous en avez l'occasion, n'hésitez donc pas à les faire :

- Assis(e) chez vous, au bureau ou dans votre voiture : Dos bien droit, placez votre main droite sur la face interne de votre genou gauche. Tentez de pousser ce dernier vers votre épaule droite, alors que votre main droite s'y oppose et que vous expirez. Recommencez l'opération en changeant de main et de genou.
- Dans une file d'attente : Rentrez le ventre, serrez les fesses et basculez le bassin vers l'avant. Maintenez cette position durant une dizaine de secondes et relâchez.
- Seul(e) en paix durant quelques minutes ? Placez vos mains croisées derrière la tête. Poussez votre tête en arrière tout en résistant avec vos mains.

L'exercice qui soulage QUASI-INSTANTANEMENT

- Les jambes fléchies et les bras le long du corps, allongez-vous.
- Inspirez normalement tout en gonflant le ventre et le thorax. Bloquez en même temps le

bas de votre dos au sol.

- Durant 5 minutes, concentrez-vous sur ces mouvements respiratoires.

- Progressivement, vous sentirez votre colonne vertébrale se libérer de toutes tensions.

En 2 temps 3 mouvements, vous serez étonnamment soulagé(e) !

Quels SPORTS pratiquer sans aucun risque ?

Vous tirerez un immense profit d'une activité physique douce et régulière. Cependant, il est impératif de bien choisir son sport. De le pratiquer sans excès, ni esprit de compétition. Vos vertèbres et votre dos vous en seront très reconnaissants et... les premiers bénéficiaires !

Sports bénéfiques : yoga, natation, marche à pieds, ski de fond, cyclisme, tennis de table, stretching ;

Sports à risques : basket, tennis, volley, aviron, ski alpin, planche à voile, escalade, judo, football, équitation...

Sports à éviter à tout prix : karaté, haltérophilie, trampoline, rugby, boxe, parachutisme...



Testez enfin ces 7 SUPER-REMEDES NATURELS qui ont fait leurs preuves !

① La magnétothérapie

Pour combattre la douleur, les aimants sont une vraie bénédiction ! Mieux encore, ils ne provoquent aucun effet secondaire néfaste – contrairement à bien des médicaments prescrits contre les douleurs dorsales. De plus, leur efficacité a été prouvée en milieu hospitalier... autant donc en profiter !

De nombreux spécialistes ont traité avec un succès éclatant différents problèmes de dos, en appliquant sur le point douloureux de petits aimants. Le champ magnétique perturbant la « ligne », la douleur s'atténue alors jusqu'à disparaître complètement.

Comment faire : Les aimants sont appliqués sur les zones douloureuses durant 6 semaines. La face SUD est antalgique (anti-douleurs), la face NORD étant pour sa part anti-inflammatoire et décontracturante.

Différentes marques d'aimants sont en vente libre dans les pharmacies, parapharmacies ou magasins diététiques.

② L'électrothérapie

De plus en plus utilisée en milieu hospitalier, cette technique procure un soulagement aussi efficace que rapide. Elle produit un flux d'électrons qui agit immédiatement sur la sensation de douleur. Cette stimulation :

- Provoque une élévation de la température de la zone traitée
- Décontracte les contractures musculaires
- Et favorise une bien meilleure circulation sanguine de la zone douloureuse

Comment explique-t-on ces résultats positifs ?

En fait, les messages envoyés par la stimulation électrique occuperaient, en quelque sorte, le terrain et bloqueraient le passage aux messages douloureux.

③ Le corset de contention

« Si on ne devait garder qu'un seul traitement contre le mal de dos, je choiserais le corset », affirme le Dr J-Y Maigne.

Il s'agit en fait d'une ceinture constituée de bandes de résine rigides que l'on enfile chaque matin, 3 semaines durant.

Bloquant les derniers disques lombaires, elle leur

permet de mieux cicatriser en cas de lésions.

Elle est donc idéale en cas de douleur aiguë intense – et dans plus de 6 cas sur 10, le soulagement est épatant !

Si cette option semble vous convenir, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous la prescrire et vous serez ainsi remboursé par la Sécurité Sociale.

4 Attachez vos ceintures !

Très prisée par les travailleurs de force (ouvriers, maçons, déménageurs...), la « ceinture de force » présente un avantage considérable : le maintien de votre colonne vertébrale, augmentant ainsi sa rigidité et sa résistance à l'effort. De plus, elle diminue jusqu'à 30% la charge que vous portez sur vos disques vertébraux !

Elle représente donc la solution idéale pour les déménageurs et les amateurs de travaux, de jardinage, de bricolage...



⑤ D'argile ou de chou, ils ont fait leurs preuves !

De tous temps les hommes ont eu recours aux cataplasmes pour soulager diverses parties de leur corps. Pour le dos, ceux-ci ont maintes fois fait leurs preuves cependant nous avons, hélas, de plus en plus tendance à les oublier. Si vous souffrez peut-être est-ce le moment idéal de les redécouvrir...

Cataplasme d'argile

Très riche en substances « guérisseuses », ce cataplasme soulage de façon étonnante les douleurs musculaires et articulaires.



Sinon la préparation d'un cataplasme argile est relativement simple. Suivez les étapes suivantes :

- Versez de l'argile en petits morceaux ou en granulés dans un récipient en bois, en grès ou en porcelaine ;
- Couvrez l'ensemble avec de l'eau pure et laissez reposer 1/2 heure. Vous obtenez ainsi un mélange pâteux : ni trop épais ni trop liquide ;
- Étalez ensuite à l'aide d'une spatule en bois l'argile sur une compresse. L'épaisseur doit être de 2 à 3 cm.

- Posez le cataplasme sur la zone à soulager avec l'argile en contact direct de la peau, et ajoutez une compresse par dessus. Vous pouvez maintenir le cataplasme d'argile en place à l'aide d'un bandage, sans trop serrer.
- Enlevez le cataplasme dès que l'argile sèche, et jetez-le.

Vous pouvez aussi vous procurer des cataplasmes « prêts à l'emploi » - en pharmacies ou magasins spécialisés.

- Si vos articulations sont rouges, chaudes et gonflées : appliquez ce cataplasme tiède ou froid sur la zone douloureuse.
- Si, au contraire, la zone douloureuse est froide et mal irriguée : optez pour un cataplasme chaud.
- En cas de douleur aiguë : posez ces cataplasmes 2 ou 3 fois par jour durant 2 heures.
- En cas de douleur chronique : appliquez 1 cataplasme chaque soir avant votre coucher.

Cataplasme de chou

Utilisé depuis la nuit des temps, le CHOU est un remède naturel simple et remarquablement efficace. Ses vertus anti-douleurs sont essentiellement dues à sa richesse en soufre.

Si vous souffrez d'arthrose, d'arthrite, de névralgies,

d'entorse et de douleurs dorsales en tous genres, vous trouverez grâce au chou un soulagement inespéré !

Voici comment vous y prendre :



- Prenez un chou vert (ou rouge). Retirez les grosses nervures et ne conservez que la partie tendre et colorée de la feuille.
- Ramollissez cette feuille en la passant rapidement sous de l'eau chaude.
- Appliquez sur votre douleur plusieurs feuilles de chou et bandez solidement le tout.
- Gardez ce bandage durant toute la nuit. Recommencez l'opération autant de fois que vous le souhaitez.

⑥ Et si l'une de ces 9 PLANTES pouvait TOUT changer pour vous...

Ce n'est plus un secret pour personne... les plantes soignent presque tout, y compris le mal de dos ! Parmi les plantes les plus efficaces pour combattre les douleurs dorsales, vous pourrez compter sur :

- La Griffe du Diable (*harpagophytum*) et la Reine des Prés qui sont, sans aucun doute, les plus réputées pour combattre la douleur. Ce sont en effet 2 véritables « Aspirines Végétales » qui agissent

rapidement sur la douleur et l'inflammation – ceci, tout en restaurant la mobilité des articulations.

- Le Cassis est également doté d'excellentes propriétés anti-inflammatoires... Quant au Tilleul, un peu moins connu, il vaut la peine d'être mis à l'épreuve pour ses étonnantes propriétés calmantes et apaisantes.

- Vous pourrez enfin utiliser avec succès le Bambou, la Prêle, l'Ortie, le Tayuya et le Saule Blanc.

⑦ Quand certains ne se passeraient pour rien au monde de l'homéopathie...

L'homéopathie peut soulager et ce, de façon remarquable – d'innombrables personnes peuvent d'ailleurs en témoigner !

Cependant, il faut savoir que cette méthode doit toujours être « personnalisée ».

En effet, 2 personnes présentant la même pathologie se verront toujours prescrire des remèdes différents – ces derniers correspondant à leurs propres symptômes et leur propre terrain. Aussi, pour être sûr(e) de prendre le bon remède, celui parfaitement adapté à votre cas personnel, n'hésitez pas à consulter un homéopathe.

En attendant votre consultation, voici les remèdes les plus souvent prescrits :



- Douleurs dorsales : Actaea Racemosa, Agaricus
- Douleurs cervicales : Dulcamara, Actaea racemosa
- Torticolis : Bryonia, Lachnantes
- Douleurs lombaires : Arnica, Berberis vulgaris, Actaea Racemosa

Conclusion

Vous l'avez compris en parcourant ces pages : un dos fort et sain est à la portée de tous !

Suivez bien tous ces conseils. De jour en jour, vous verrez vos douleurs s'estomper... Vos forces revenir ! Vous pourrez à nouveau profiter de la vie, de votre entourage et de ceux que vous aimez... REVIVRE !

Si malgré tout votre dos vous fait encore souffrir, je vous conseille vivement de consulter un ou plusieurs de ces spécialistes : kinésithérapeutes, rhumatologues, chiropraticiens, médecins de rééducation fonctionnelle, ostéopathes, posturologues, professionnels de thalassothérapie, cures thermales ou centres anti-douleurs... Nombreux sont les professionnels de santé sur qui vous pouvez compter. Ils ont les moyens de vous soulager et vous orienteront vers le traitement le plus approprié à votre cas personnel.



La Boutique du Bourdon

Ouvrages utiles et pratiques pour le bien-être,
la santé, la beauté, la maison, et le jardin.

www.laboutiquedubourdon.com

ISBN: 979-10-96205-06-6



9 791096 205066