



MAL DE DOS

Près de sept personnes sur dix souffrent ou souffriront un jour du dos

La **douleur** est souvent difficile à faire céder. Il faut donc de la patience.

En plus des traitements conventionnels, l'homéopathie peut représenter une aide complémentaire.

Comment s'y prendre ? Voici quelques **conseils** pratiques.

Quels remèdes homéopathiques dès le début du lumbago ?

- Arnica montana 15 CH + Rhus toxicodendron 15 CH + Ruta graveolens 15 CH (2 granules de chaque toutes les heures puis espaces à mesure que la douleur diminue).
- Si le **lumbago** survient par temps humide, prenez en plus : Dulcamara 9 CH. Si les douleurs sont calmées au repos et s'aggravent au mouvement prenez uniquement : Arnica montana 15 CH + Bryonia alba 5 CH

Mal de dos : quelle homéopathie après la crise ?

Si vos douleurs sont améliorées dans les situations suivantes prenez le traitement indiqué (9 CH, 2 granules 5 fois par jour pendant 2 jours, puis 3 fois par jour pendant 10 jours) :

- Amélioration des douleurs en position assise : Naturum muriaticum.
- Sur un siège dur : Bryonia alba, Kalium carbonicum, Naturum muriaticum.
- Par le mouvement lent continu mais douleurs aggravées en début de

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage

Le bon médecin trouve les causes et guérit

Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



mouvement : *Calcarea fluorica*, *Radium bromatum*, *Rhus toxicodendron*, *Ruta graveolens*.

- Par la **marche** : *Ammonium muriaticum*, *Rhus toxicodendron*, *Ruta graveolens*.
- Au repos : *Bryonia alba*.
- Coucher : *Ammonium muriaticum*.
- Par la pression forte : *Bryonia alba*.
- Par la **chaleur** : *Rhus toxicodendron*, *Ruta graveolens*.

Si vos douleurs sont aggravées par les situations suivantes :

- En position assise : *Ammonium muriaticum*, *Cobaltum*.
- Après un long trajet en voiture : *Bellis perennis*.
- En se levant d'un siège : *Sulfur*.
- Debout : *Sulfur*, *Valeriana*.
- Au moindre mouvement : *Bryonia alba*.
- Au repos : *Calcarea fluorica*, *Rhus toxicodendron*, *Ruta graveolens*.
- Par la chaleur : *Bryonia alba*.
- Par l'humidité : *Rhus toxicodendron*, *Ruta graveolens*.

Pour les lumbagos à répétition : *Calcarea fluorica*.