



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 espacez 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.