



# LES 9 TUBES HOMÉO DES SPORTIFS

**Arnica (dose) 9 CH** : on avale tous les globules d'un coup, en cas de traumatisme musculaire, chute, accident. C'est le réflexe S. O.S. à prendre le plus vite possible après le choc.

**Magnesia phosphorica 9 CH** : contre les contractures. Associez-y de la chaleur (bain, vêtements chauds...). Et pensez à bien vous échauffer puis vous étirer !

**Apis mellifica 9 CH** : en cas d'œdème - genou gonflé, entorse ou cheville foulée - qui grossit, gonfle, rougit... Associez-y du froid (glace, application de sachet de petit pois surgelés...).

**Ruta graveolens 9 CH** : contre les tendinites, tendons douloureux, raideurs ligamentaires, douleurs de croissance chez l'enfant sportif.

**Sarcolacticum acidum 5 CH** : contre les courbatures. À prendre dès la fin de l'épreuve ou de la sortie sportive, et non 2 jours plus tard, au plus fort des courbatures.

**Arnica 9 CH** : c'est la base, le princeps, le médicament homéo du sportif. On prend systématiquement Arnica, que l'on combine avec d'autres granules en fonction du problème.

Par exemple avec Hamamélis (si coup ou choc sur un muscle), Ruta graveolens (si tendinite très douloureuse), Sarco-lacticum acidum (si fatigue musculaire, courbature, lésion musculaire)...

**Rhus toxicodendron 9 CH** : contre les douleurs soulagées par le mouvement et les raideurs articulaires. Par exemple une cheville qui a subi un traumatisme 8 jours plus tôt et qui est désormais raide, avec rééducation chez le kiné.

**Hamamélis 9 CH** : contre les bleus, les hématomes. Dès qu'il y a eu un choc et que l'on veut limiter l'accumulation de sang.

**Cuprum metallicum 9 CH** : contre les crampes. On va sûrement s'en servir cet hiver, et les nageurs le connaissent bien (crampes dues à l'eau froide) ! Et aussi...

**Sporténine (Boiron)**: prévention et traitement des courbatures. Ce sont des comprimés à croquer à prendre à raison d'un comprimé avant l'effort (la veille au soir ou juste avant l'épreuve), 1 à croquer toutes les heures pendant l'effort, puis 1 toutes les heures après l'effort pour accélérer la récupération. Histoire de ne pas arriver sur les rotules le lendemain au boulot.