



Homéopathie : on soigne les bobos du sport

Vous courez régulièrement le dimanche matin, vous avez décidé de partir au ski cet hiver ou vous vous êtes découvert une passion pour le yoga ? La pratique d'un sport permet d'être en meilleure santé mais augmente également le risque de petits bobos tels qu'une entorse, une crampe ou des courbatures. Découvrez les remèdes homéo pour soigner les blessures les plus fréquentes.

LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES CONTRE LES COURBATURES

Les courbatures sont dues à de minuscules fissures des fibres musculaires, à la suite d'un effort trop intense. Le meilleur moyen de ne pas en avoir et de pratiquer un sport de manière régulière et de reprendre en douceur si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué.

Mais si vous ressentez quand même des douleurs après un effort, l'homéopathie peut vous aider à vous soulager.

- Prendre 2 granules d'Arnica Montana 9 CH, 3 fois par jour

Et :

- si la courbature provoque une douleur ressemblant à une contracture ou à une crampe, prenez 2 granules de *Sarcosin* 5 CH et 2 granules de *Cuprum metallicum* 5 CH, 3 fois par jour.

- si la courbature est moins douloureuse au repos ou en étant comprimée dans un bandage, prenez 2 granules de *Bryonia* 5 CH, 3 fois par jour.

- Si elle est moins douloureuse quand vous bougez, prenez 2 granules de *Rhus toxicodendron* 5 CH, 3 fois par jour.

LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES CONTRE LES CRAMPES

La crampe est une contraction musculaire douloureuse, involontaire et intense, qui apparaît le plus souvent au cours d'un effort physique. Pour l'éviter, il est important de bien s'hydrater avant et pendant l'effort. Sinon, voici les remèdes homéo efficaces :

Massez-vous la partie douloureuse avec un gel ou de l'huile à l'arnica.

Prenez également 2 granules de *Cuprum metallicum* 5 CH 3 fois par jour.

LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES CONTRE L'ÉLONGATION MUSCULAIRE

Une elongation musculaire est un phénomène qui se produit à la suite d'un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité qui crée plusieurs petites lésions internes. Contrairement à la déchirure musculaire (ou claquage), la fibre n'est pas cassée.

*“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”*



Si vous souffrez d'une élongation musculaire, appliquez localement de l'Arnica TM (teinture mère) sur des compresses imbibées d'eau fraîche. A renouveler toutes les heures au début puis toutes les 3 heures.

Prenez aussi le plus rapidement possible 2 granules d'Arnica montana 9 CH, 2 granules de Cuprum metallicum 5 CH et 2 granules de Lacticum acidum 5 CH, 3 fois par jour.

LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES POUR SOULAGER UNE ENTORSE

Une entorse ou foulure est un traumatisme des ligaments occasionné par une mobilisation excessive d'une articulation. Le ligament est en général étiré ou distendu, mais il peut être également déchiré.

Il est possible de soulager la douleur d'une entorse légère et d'accélérer la guérison grâce à l'homéopathie.

Prenez le plus rapidement possible 2 granules d'Arnica montana 9 CH, 3 fois par jour pour réduire le risque d'hématome

Appliquez également des compresses fraîches sur la partie douloureuses et prenez 2 granules d'Apis mellifica 5 CH, 3 fois par jour.

Vous pouvez aussi vous masser localement avec une lotion ou une crème à l'Arnica.