



# TENDONS

## Ruta Graveolens

### Indications pour Ruta Graveolens

**Sphère ostéoarticulaire** : entorse, luxation, tendinite. Kystes et exostoses (formations osseuses)

**Inflammation et douleur tendineuse** : tendinites

**Douleur et raideur des poignets**. Faux kystes tendineux du poignet

Lombalgies, douleurs périnéales empêchant de s'asseoir.

Ophtalmologie : trouble de l'accommodation après travaux fins en éclairage insuffisant.

**Sphère cutanée** : verrues de la paume des mains, planes, douloureuses (Antimonium crudum)

**Sphère digestive** : prolapsus rectal lors de la selle ou du post-partum.

Troubles du sommeil : sursauts au moindre contact.

### Symptômes caractéristiques pour Ruta Graveolens

Sensation générale de meurtrissure, courbature et de brisure après un traumatisme (Arnica).

Besoin de changer de position pour soulager les douleurs (Rhus toxicodendron)

Inflammation des tendineux, en particuliers ceux de la main.

Tendance à la formation de kystes à la surface des os (exostoses) ou sur les tendons (kystes synoviaux).

### Modalités ou circonstances d'aggravation, d'amélioration

Aggravation par le froid humide, le repos

Amélioration par le mouvement, la chaleur.

### Exemples d'utilisation pour Ruta Graveolens

Ruta graveolens 5 CH ou 7 CH trois granules une à trois fois par jour pour les signes physiques liés à un traumatisme qui a entraîné une lésion des tendons, des ligaments.

Ruta graveolens 12 CH ou 15 CH une fois par jour pour les signes psychiques, le sommeil agité ou pour diminuer le volume des kystes. Espacer les prises puis arrêter selon l'amélioration.

*"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"*



# ARNICA MONTANA

## Qu'est-ce que l'Arnica montana ?

Arnica montana est fabriquée à partir de la plante appelée l'arnique des montagnes. Connue depuis l'Antiquité, elle est l'une des plantes les plus utilisées en homéopathie. Elle est principalement employée pour le soin des petits traumatismes comme les hématomes, mais aussi pour les douleurs musculaires.

En homéopathie, elle se présente sous la forme de granules, de doses globules, d'ampoules buvables, de gouttes, de pommades et de gels.

## Arnica montana : quelles indications ?

L'arnica favorise tout d'abord la cicatrisation des hématomes et des ecchymoses. Permettant aussi d'apaiser les douleurs, elle est prescrite pour les courbatures, les contusions, les entorses et les tendinites. Par ailleurs, l'arnica est utilisée pour soigner les troubles respiratoires et cardiaques.

Concernant les femmes enceintes, Arnica montana peut permettre de réduire les douleurs causées par l'accouchement, mais aussi d'atténuer les risques hémorragiques. Enfin, elle est utile pour aider les personnes ayant subi des chocs psychiques ou émotionnels.

## Arnica montana : quelles contre-indications ?

Il n'y a pas de contre-indications à la prise de ce traitement en dehors des allergies à la teinture-mère d'Arnica montana. Le traitement doit être pris en dehors des repas. De préférence, il ne doit pas être consommé en association avec du café, de la menthe ou du tabac.

Consommé sous sa forme homéopathique, il n'existe pas d'effets secondaires suite à la prise d'Arnica montana.

## Arnica montana : quelle posologie ?

Pour les troubles traumatiques récents d'ordre physique ou psychique, tels que des courbatures, contusions ou tendinites, Arnica montana 9 CH est indiqué, à raison de 5 granules à faire fondre sous la langue toutes les heures.

Concernant les traumatismes anciens, il est conseillé de prendre 5 granules d'arnica montana 15 CH, matin et soir, pendant deux mois.

*“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”*



Pour les femmes venant d'accoucher, 5 granules d'Arnica 9 CH peuvent être consommés deux fois par jour, pendant une semaine entière.

Pour prévenir les troubles cardiovasculaires, il est possible de prendre une dose d'Arnica 9 CH tous les quinze jours.

### **Quels sont les médicaments homéopathiques proches d'Arnica montana ?**

Concernant les douleurs musculaires, Rhus Toxicodendron est particulièrement conseillé, notamment pour les sportifs. Il permet de traiter les déchirures des ligaments et des tendons, les luxations ainsi que les contractures musculaires.

Dans le cas de chocs récents ayant provoqué des hématomes, des courbatures, des entorses ou des crampes, Ruta Graveolens est aussi utilisé.

Enfin, pour ce qui est des troubles cardiovasculaires, Arnica montana peut être associé à Phosphorus afin de limiter les risques de développer des maladies liées au cœur et à la circulation sanguine.