



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

CRAMPES, COURBATURES, DÉCHIRURES : LES HUILES ESSENTIELLES POUR L'EFFORT

AVANT ET APRES L'EFFORT

Tout sportif le sait : l'échauffement est primordial pour éviter des traumatismes musculaires lors d'un effort intense. Que cela soit pour faire de la danse, de l'athlétisme de l'escrime ou du tennis, l'échauffement est le meilleur moyen de protéger les muscles des accidents liés aux contraintes physiques qu'ils vont devoir subir.

Pour une préparation musculaire à l'effort :

Synergie n°1

- * 4 ml HE Laurier noble
- * 2 ml HE Basilic exotique
- * 4 ml HE Poivre noir
- * 90 ml HV Macadamia

Synergie n°2

- * 5 ml HE Laurier noble
- * 2 ml HE Coriandre
- * 3 ml HE Basilic sacré (Ocimum sanctum)
- * 90 ml HV Macadamia

Posologie : faire une application locale avant l'effort.

Après l'activité sportive :

Synergie n°1

- * 2 ml HE Eucalyptus citriodora
- * 2 ml HE Romarin CT camphre
- * 1 ml HE Niaouli
- * 95 ml HV Macérat à l'arnica

Synergie n°2

- * 2 ml HE HE Genévrier (rameaux et baies)
- * 1 ml HE Tea tree
- * 2 ml HE Lavandin
- * 95 ml HV Macérat à l'arnica

Posologie : faire une application locale après l'effort.

Si vous pouvez prendre un bain aromatique plutôt qu'une douche, remplacez le massage avec une solution aromatique pour le bain.

Pour un bain relaxant et détoxifiant :

- * 5 gouttes HE Romarin camphre
- * 5 gouttes HE Genévrier
- * 10 gouttes HE Lavandin
- * 1 dispersant ou 1 verre de lait entier ou d'amande

Posologie : mettre le mélange dans l'eau chaude du bain.

■ TRAUMATISMES MUSCULAIRES

Les contractures

La contracture est le résultat d'une contraction excessive du muscle qui peut arriver pour plusieurs raisons. Elle arrive au repos, après l'effort sportif et elle se raidit d'avantage si le sportif continue à faire de l'exercice sans d'abord faire lâcher la contracture musculaire. Le risque est que cette contracture ne devienne alors très invalidante. Les techniques corporelles, comme le shiatsu ou un massage d'étirement doux au niveau de la contracture, sont indiquées pour améliorer la contracture qui est souvent maintenue en place par un blocage articulaire qu'il faudrait lever pour améliorer la condition d'une manière durable.

Pour relâcher les contractures musculaires :

Synergie 1

- * 5 ml HE Basilic exotique
- * 2 ml HE Gaulthérie couchée
- * 3 ml HE Romarin camphre
- * 40 ml HV Arnica

Synergie 2

- * 4 ml HE Estragon
- * 3 ml HE Lavandin
- * 3 ml HE Tea tree
- * 40 ml HV Arnica

Posologie : faire une application locale

N'oubliez pas que quand vous avez eu une forte contracture, il faut beaucoup boire d'eau et bien vous reposer pendant deux ou trois nuits pour évacuer les tensions résiduelles.

Les crampes

Comment prévenir les crampes ? D'abord il est important de savoir d'où vient une crampe musculaire. Ce n'est pas la contraction involontaire du muscle qui provoque la douleur de la crampe, mais c'est le fait que le sang ne parvient pas à pénétrer dans le muscle en raison de la pression interne au muscle. C'est donc une difficulté de communication entre le sang et le muscle qui entraîne un déséquilibre ionique entre le potassium, le sodium, le calcium et le magnésium.

Le meilleur remède de fond est un apport alimentaire en sels minéraux. Manger à chaque repas des graines d'alfafa germées (de la luzerne), qui contient un taux extrêmement élevé de calcium, de magnésium, de potassium, de phosphore et de soufre. Vous pouvez aussi vous mettre aux jus de légumes en y incorporant de la luzerne (en herbe).

Pensez aussi à faire une prise journalière de magnésium dans sa forme dynamisée en tant que sel biochimique du Dr Schussler.

Pour prévenir les crampes :

* 5 comprimés de Magnesium D6 du Dr Schüssler

Posologie : dissoudre les comprimés le soir dans une petite tasse (environ 100ml) d'eau chaude et siroter le mélange.

Attention ! Ne pas mélanger avec une cuillère en métal

En complément : faire une friction avec HE Pin maritime au niveau des muscles affectés

Les personnes qui souffrent de crampes nocturnes devraient faire vérifier l'état de leur thyroïde. Ce type de crampe peut indiquer un dysfonctionnement thyroïdien et plus souvent une hypothyroïdie.

En cas d'hypothyroïdie sans ablation de la glande :

* 1,5 ml HE Marjolaine (*Origanum majorana*)

* 2,5 ml HE Myrte commun CT cinéole (*Myrtus communis* CT cinéole)

* 1 ml HE Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*)

* 45 ml HV Amande douce

Posologie : faire un massage à la base du cou, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Reprendre le traitement après une semaine d'arrêt. Compléter avec la prise du Magnesium, matin et soir, pendant 3 à 6 mois.

Les claquages, déchirures et élongation musculaire

Les traumatismes musculaires dus à l'étirement inhabituel du muscle provoqué par l'exercice physique peuvent être sérieux. Tous ces traumatismes imposent l'arrêt immédiat de l'effort sportif l'ayant causé. Votre réflexe de première intention serait de chercher votre flacon d'huile essentielle d'Hélichryse ou Immortelle.

En cas d'élongation musculaire, de déchirure ou de claquage :

- * 3 à 5 gouttes HE Immortelle (Hélichryse italienne)

Posologie : faire une application locale pure sur la zone du traumatisme. Répéter toutes les 2 heures le premier jour.

Ensuite, vous prendrez le relais avec la synergie suivante :

En cas d'élongation musculaire, de déchirure ou de claquage :

- * 4 ml HE Immortelle (Hélichryse italienne)
- * 3 ml HE Gaulthérie couchée
- * 3 ml HE Encens (boswellia carteri)
- * 10 ml HV Arnica montana

Posologie : appliquer 6 à 8 gouttes localement par un massage léger, 4 fois par jour pendant au moins 2 semaines. Mettre le muscle entièrement au repos.

Les entorses

Qu'il s'agisse d'une simple foulure ou d'une entorse grave, votre premier réflexe devrait être l'huile essentielle d'immortelle qui saura calmer la douleur et réduire l'œdème. Vous pouvez tout à fait faire l'habitude pratique d'appliquer de la glace après l'huile essentielle d'immortelle. Gardez en place les packs de glace ou de glaçons environ vingt minutes.

En cas d'entorse :

- * 5 ml HE Immortelle (Hélichryse italienne)
- * 2 ml HE Gaulthérie couchée
- * 3 ml HE Laurier noble
- * 20 ml HV Arnica montana

Posologie : appliquer le mélange 4 à 5 fois par jour jusqu'à amélioration nette

Et que faire quand c'est au niveau des genoux que se trouve la gêne ? Le genou étant une articulation qui s'adapte facilement pour compenser des tensions articulaires en amont (au niveau de la hanche) ou en aval (au niveau de la cheville), il faut toujours vérifier ces deux articulations en plus d'une application antalgique localement au niveau du genou.

Pour vérifier si l'origine de l'inconfort au niveau du genou ne vient pas de la hanche, appuyez sur le point n°12 du Foie (12F) qui se trouve dans l'aine. Pour vérifier si l'origine ne se trouve pas au niveau de la cheville, palpez le point n°41 de l'Estomac (41E) qui se situe au milieu du coup de pied (au milieu de la cheville, vue d'en haut).

Si l'origine de la douleur est bien le genou lui-même, palpez la région autour du genou pour identifier des zones douloureuses autour de l'articulation qui ne sont pas directement localisées dans la structure du genou. Ce sont souvent des points d'acupuncture ou encore des points trigger/ gâchette que vous pouvez utiliser pour améliorer rapidement la douleur. Pour ce faire, appuyez sur le point douloureux en faisant une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez trois fois cette stimulation inverse, qui a pour but de

permettre à la surcharge d'énergie d'être évacuée. Quand vous faites ce geste, imaginez que vous êtes en train d'ouvrir un robinet (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour laisser s'écouler l'excès d'énergie.

Si vous notez une douleur plus marquée à la descente des escaliers qu'à la montée et que vous avez du mal à rester assis un certain temps, le genou fléchi, vous souffrez peut-être du syndrome rotulien. Il s'agit d'une inflammation du cartilage de la rotule lors de son passage sur le fémur. Cette inflammation peut aussi affecter les tendons autour de la rotule. Les tendinites sont courantes chez le sportif. S'il y a bien une huile essentielle pour soulager l'état inflammatoire du tendon, c'est HE Eucalyptus citronné.

Pour une inflammation des tissus autour de l'articulation du genou :

- * 3 ml HE Immortelle (Hélichryse italienne)
- * 2 ml HE Gaulthérie couchée
- * 5 ml HE Eucalyptus citronné
- * 10 ml HV Arnica

Posologie : faire une application sur la zone

Les fractures et les luxations

En cas de fracture, n'essayez surtout pas de redresser un membre déformé. En première intention, en attendant les secours, et en veillant à ne surtout pas mobiliser le membre, vous pouvez appliquer en friction HE Immortelle (Hélichryse italienne).

En cas de fracture :

- * 5 gouttes HE Immortelle (Hélichryse italienne)
- * 3 gouttes HE Gaulthérie couchée

Posologie : faire une application sur la zone

En complément : Après avoir subi la fracture d'un os, il est conseillé de prendre le mélange des 12 sels de Schüssler pendant 1 mois. Les laboratoires Boiron en proposent sous cette forme. Prendre 3 comprimés trois fois par jour à distance des repas.

Une hyperlaxité ligamentaire (des ligaments trop élastiques) peut entraîner des entorses à répétition ou des luxations répétées. Si cette hyperlaxité concerne vos ligaments dans leur ensemble, je conseillerais une complémentation alimentaire en Calcium fluoratum pour donner plus de tenue à vos articulations. Mais si l'hyperlaxité ne concerne qu'une articulation fragilisée par une entorse par exemple, il faudrait consolider l'articulation mécaniquement par du strapping ou un bandage avant de faire du sport intensément.

En cas d'hyperlaxité ligamentaire généralisée :

- * 3 comprimés Calcium fluoratum D6 du Dr Schüssler

Posologie : prendre ces 3 comprimés 3 fois par jour pendant 3 mois, à distance des repas.

Une fois l'équilibre articulaire restauré, vous pouvez appliquer des huiles essentielles pour soulager les tissus traumatisés.

Suivant la latéralisation (articulation du côté droit ou gauche) j'ajoute HE Lavande vraie (pour une luxation côté droit) ou HE Laurier noble (pour une luxation côté gauche). Ces deux huiles essentielles ont des propriétés antalgiques ou anti-inflammatoires et correspondent à la dynamique symbolique yin (Lavande, le féminin, la famille) ou la dynamique symbolique yang (Laurier, le masculin, le travail).

En cas de luxation au niveau de l'épaule :

- * 2 ml HE Eucalyptus citriodora
- * 2 ml HE Encens
- * 1 ml HE Laurier noble ou Lavande vraie
- * 5 ml HV Arnica

En cas de luxation au niveau du coude :

- * 2 ml HE Ciste ladanifère
- * 2 ml HE Encens
- * 1 ml HE Laurier ou lavande vraie
- * 5 ml HV Arnica

En cas de luxation au niveau du genou :

- * 3 ml HE Romarin camphre
- * 1 ml HE Menthe poivrée
- * 1 ml HE Lavande ou Laurier
- * 5 ml HV Arnica

Posologie : appliquer 5 à 8 gouttes sur l'articulation ayant subi le traumatisme 3 fois par jour pendant environ une semaine.

Enfin, pour éviter d'abimer vos articulations en course à pied ou lors d'entraînements sportifs soutenus, sachez que bien souvent les douleurs au niveau des articulations et autour des tendons sont dues à l'accumulation de toxines métaboliques dans le corps. Ces accumulations peuvent facilement donner lieu à des tendinites et des périostites. N'oubliez pas de bien vous hydrater avant et après le sport. C'est fondamental !