



Offert par:

Un accident est si vite arrivé...

Un échauffement insuffisant, un matériel inadéquat, l'envie de se surpasser ou tout simplement un instant d'inattention... et l'accident est là. Cela concerne autant le sportif chevronné que le promeneur du dimanche dont le regard est plus souvent attiré par le paysage que par le sol inégal. Le plaisir est certes gâché, mais il existe des moyens pour soulager les symptômes pénibles et accélérer le processus de guérison, qu'il s'agisse d'entorses, luxations ou contusions.

Les premiers gestes, irremplaçables

Dans les meilleurs délais, il faut stopper l'activité, surélever le membre blessé, appliquer un bandage de soutien légèrement compressif et de la glace.

L'étape suivante consiste à appliquer et à ingérer un médicament antalgique/anti-inflammatoire. Les mêmes substances peuvent, en effet, être employées par voie externe (pommade, gel à l'effet refroidissant) et interne (comprimés, gouttes) et leur synergie donne les meilleurs résultats.

Les anti-inflammatoires de synthèse sont certes efficaces, mais il existe des alternatives naturelles, phyto-homéopathiques, très valables.

L'union (des plantes médicinales homéopathiques) fait la force

Qui ne connaît pas l'*Arnica montana*, le remède souverain des traumatismes, qui apaise la douleur et favorise la cicatrisation? *Chamomilla recutita*, *Hypericum perforatum* et *Aconitum napellus* sont également pourvues de propriétés antalgiques, *Calendula officinalis*, *Symphytum officinale* et *Bellis perennis*, d'une action cicatrisante. *Atropa belladonna* agit particulièrement bien en cas de douleur aiguë, rougeur marquée, chaleur brûlante et tuméfaction. Sa combinaison avec *Achillea millefolium*, *Bellis perennis* et *Hamamelis* n'a pas d'égale pour réguler la coagulation sanguine et soigner les hématomes.



Les parties molles entourant les articulations (tendons, ligaments, muscles) sont les plus touchées lors d'accidents.

Et après la guérison...

Vérifier attentivement son équipement, reprendre l'entraînement progressivement, ne jamais faire l'impasse sur l'échauffement et le stretching, bien s'hydrater, privilégier les antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres produits par l'effort intense: autant de mesures pour se faire du bien... sans se faire mal!

Rita Ducret-Costa
www.vitaexpress.ch

PUBLICITÉ

Traumeel® – Diminue les douleurs et soutient la guérison.

Lors de blessures telles que:

- Contusions
- Foulures
- Entorses

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez la notice d'emballage



www.traumeel.ch

Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag – 3038 Kirchindach

ebi-pharm

IMPRESSUM: Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Zuzana Baghin. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.