



Offert par:

## Blessures sportives: pensez à l'alimentation et à l'homéopathie!

Un entraînement ou un échauffement insuffisant, d'anciennes blessures mal soignées, un équipement médiocre, une mauvaise estimation de ses capacités, un faux mouvement, une chute: la liste des facteurs pouvant être à l'origine d'une blessure accidentelle ou sportive est longue.

### Le rôle de l'alimentation

Plus étonnant, une alimentation déséquilibrée est aussi un facteur de risque, plus précisément: l'acidose tissulaire et la carence en facteurs antioxydants. L'hyperacidité et la tendance à l'oxydation diminuent la capacité fonctionnelle des muscles à l'effort et en augmentent la fragilité. Sont à proscrire ou à réduire fortement: le sucre pur et les sucreries, les céréales et les produits céréaliers raffinés, les graisses durcies et l'alcool. Des antioxydants, tels que par ex. la vitamine E, le sélénium, le zinc ou la coenzyme Q10, devraient faire l'objet d'un supplément, en cure.

### Si, malgré tout, l'accident survient...

... les premiers secours se résument à quatre lettres: P (pause), G (glace), C (compression) et S (surélévation). Les blessures bénignes ne nécessitent pas l'intervention du médecin. Les anti-inflammatoires/analgésiques par voies internes et / ou externes sont nombreux. Mais il y a toujours des personnes qui préfèrent les solutions naturelles, comme l'homéopathie, adaptée à tout un chacun (dès 2 ans) et dépourvue d'effets indésirables.

Il existe une préparation contenant 14 plantes à doses homéopathiques, pour l'application locale (gel ou pommade) ou l'usage interne, qui se complètent et agissent en synergie.

*Calendula officinalis*, *Arnica montana*, *Symphytum officinale* et *Bellis perennis* se caractérisent avant tout par leur capacité à stimuler la cicatrisation. *Arnica montana*, *Chamomilla recutita*,



**L'hyperacidité et l'oxydation diminuent la capacité fonctionnelle des muscles et des autres parties molles à l'effort et en augmentent la fragilité.**

*Hypericum perforatum* et *Aconitum napellus* permettent d'apaiser les douleurs. Quant à *Achillea millefolium*, *Bellis perennis* et *Atropa belladonna*, elles sont utilisées pour réguler la coagulation du sang. La combinaison de ces plantes atténue aussi l'enflure, qui cause une gêne des mouvements.

### 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](http://www.traumeel.ch)

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

ebi-pharm

Rita Ducret-Costa  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

**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: Chantal Perroud. 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.