

Douleurs musculaires, comment les traiter ?

Les douleurs musculaires peuvent avoir plusieurs causes : déchirures musculaires, tendinites, crampes, contractures musculaires, entorses et courbatures.

■ La chaleur et le froid aident tous deux à calmer les douleurs en cas de blessure ou d'inflammation : la chaleur a pour effet d'augmenter la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux sanguins, de détendre les muscles contractés en favorisant l'élimination des toxines et améliorer l'élasticité des tissus. Quant au froid, il a pour effet de provoquer un choc thermique, ce qui ralentit la conduction nerveuse (propriété anesthésiante) et la production des enzymes responsables de l'inflammation (propriété anti-inflammatoire) ainsi que favoriser le tonus musculaire.

De ce fait, optez pour la chaleur en cas de contractions musculaires, de douleurs articulaires, de courbatures, de spasmes ou de crampes et pour le froid en cas d'inflammations, de foulures, d'entorses, de déchirures, de contusions, d'enflures, d'ecchymoses ou d'arthrose.

La solution Magpharm :

Dolopatch, l'ami qui vous colle !

■ Magpharm vous propose **Dolopatch**, une solution complète et locale qui soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires durant 8 heures !

Dolopatch Antidouleur cible directement et soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires mineures localisées dans le bas du dos, la nuque, l'épaule et le poignet.

■ **Dolopatch Capsicum Patch**



Chauffant qui détend efficacement les muscles contractés et soulage les douleurs et les courbatures grâce à une diffusion de chaleur optimale et ciblée.

■ **Dolopatch Hydro-Gel Patch** refroidissant

procurant une sensation de fraîcheur idéale grâce à sa texture gel, soulage efficacement et rapidement les douleurs dues aux entorses grâce à son effet «froid».

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson ancestrale contre la constipation

Ce remède de grand-mère est utilisé depuis des générations pour lutter contre la constipation. Le vinaigre de cidre, aussi appelé «Élixir de Jeunesse» a de nombreuses vertus. Découvrez cette boisson ancestrale pour venir à bout de la constipation.

Ingédients :

- 2 cuillères à café de vinaigre de cidre.
- 2 cuillères à café de miel (facultatif).
- 250 ml d'eau tiède.

Préparation :

- Remplissez votre verre d'eau tiède.
- Ajoutez-y le vinaigre de cidre et le miel.
- Mélangez et buvez.

• Rincez-vous la bouche après avoir bu cette boisson.

Conseils :

• Buvez cette boisson ancestrale tous les soirs avant de vous coucher pendant une semaine.

• Attention, l'utilisation de ce remède sera à éviter en cas d'ulcère gastrique ou de brûlures d'estomac.

• Rincez votre bouche après absorption du vinaigre de cidre afin d'éviter d'endommager l'émail de vos dents.

Sachez que...

La consommation d'orge a baissé de 35% dans le monde ces dix dernières années. Le Canada est l'un des cinq premiers producteurs mondiaux – près de 10 mégatonnes par an – tandis que la consommation humaine ne représente que 2% de la production. On l'utilise davantage pour les traitements des maladies cardiovasculaires.

Sirop de figue contre les bronchites chroniques

Le sirop de figue est très efficace contre l'asthme, les bronchites chroniques, les laryngites, l'angine et les trachéites et aide à dissoudre les sécrétions des bronches.

Pour faire un sirop, il faut cuire de 40 à 100 g de figues sèches par litre d'eau. En laissant ramollir des figues toute une nuit dans de l'eau, on obtient une boisson idéale pour améliorer les obstructions intestinales légères, les problèmes hépatiques et les calculs biliaires. Cette eau peut servir de sirop antitussif.

Le piment rouge contre le mal de dents

Le piment rouge est efficace pour soulager le mal de dents. Grâce à son principe actif, la capsaïcine, il agit comme antalgique et anti-inflammatoire et soulage les douleurs dentaires. En cas de rage de dents, mélangez de la poudre de piment rouge avec de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Disposez ensuite cette pâte sur la dent avec un coton-tige par exemple. Prenez garde à éviter la gencive.

Des compresses de bicarbonate dès que vous rentrez à la maison

Après une trop longue exposition au soleil, les coups de soleil peuvent faire leur apparition. Le mieux est de prendre un bain au bicarbonate de soude dès que vous rentrez à la maison. Faites couler l'eau tiède puis ajoutez quatre à cinq cuillères à soupe de bicarbonate. Plongez dans le bain une vingtaine de minutes. Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez imbiber des compresses d'eau tiède mélangée à du bicarbonate sur le coup de soleil et renouveler aussi souvent que nécessaire.

Tisane contre les douleurs d'estomac

Cette recette de tisane naturelle et simple est efficace contre les maux d'estomac. La petite centaurée (merarète lahnèche) combat le manque d'appétit et est donc recommandée en cas d'anorexie. On peut aussi la prendre pour soulager les troubles digestifs légers (flatulences...)

Faire infuser 1g de plante séchée dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrer. Boire 3 tasses d'infusion par jour avant les repas (tiède ou froide), pendant 10 jours maximum.

Un remède contre les vomissements dans votre cuisine

Le vinaigre de cidre est un excellent remède pour se débarrasser des vomissements. Remplir la moitié d'une tasse avec du vinaigre de cidre puis faire chauffer dans une casserole. Plonger un linge dans la casserole et essorer un peu avant de l'appliquer sur la peau à hauteur du foie. Pour maintenir la chaleur, recouvrir d'une serviette de bain ou d'une bouillote pendant une quinzaine de minutes.

Pour soulager une brûlure

Vous venez de vous brûler avec votre casserole ? Pas de panique, voici en deux étapes la solution miracle qui va vous soulager. Passez la zone brûlée sous l'eau froide pour éteindre le feu. Appliquez de la moutarde ordinaire en couche épaisse sur la zone brûlée. Laissez agir quelques instants. La douleur va vite s'estomper !

Essayez le fenugrec et le miel en tant que relaxant

On mélange un peu de poudre de fenugrec (halba) avec une quantité égale de miel pour en masquer l'amertume ; ce mélange est souvent utilisé pour favoriser le sommeil et en tant que remède aux déboires sexuels comme les émissions (éjaculations) nocturnes.

Publicité