

analgésiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques et fébrifuges. Elle agit rapidement pour mettre fin aux crises de douleurs lombaires et dans les cas d'arthrite, de rhumatisme, d'entorse, de bursite et de tendinite.

Complexe B, Vita-B-75

Le complexe B possède plusieurs propriétés: antistress, digestive, hypocholestérolémiante, immunostimulante et tonique. Il est utilisé pour traiter l'anémie, l'asthme, les allergies, les déficiences enzymatiques et les déséquilibres hormonaux tels que syndrome prémenstruel et infertilité, les désordres digestifs, les faiblesses musculaires et les désordres articulaires, les baisses d'énergie, la fatigue, les difficultés de concentration, les périodes de stress, etc.



Huile de ricin, Palma Christi

Les graines sont riches en une huile qui renferme un acide gras, l'acide ricin oléique, qui possède une affinité avec la kératine. Elle a longtemps été employée contre la constipation. En phytothérapie moderne, ses différentes propriétés (stimulantes, émollientes, adoucissantes et protectrices) sont d'une aide précieuse et extrêmement efficace lorsque l'huile est appliquée chaude à l'externe et combinée avec le Vitarub, sous forme de

cataplasme sur les régions douloureuses. Le Vitarub est une crème principalement à base de menthol, d'eucalyptus et de salicylate de méthyle.

THÉRAPIE SPORTIVE & HOMÉOPATHIE

Francine Savard



Experte en optimisation physiologique de niveau international, thérapeute sportive, naturothérapeute et conférencière

Proactif Fitness: www.ProactifFitness.com

En tant que thérapeute sportive, coach de fitness et consultante en nutrition, je rencontre de plus en plus de gens avec divers problèmes physiques découlant de leur alimentation, leur niveau de stress ou encore leur entraînement, dont la lombalgie. Ce mal dans la région inférieure du dos, irradiant parfois même dans les leviers inférieurs ou dans la région scapulaire ou cervicale, est devenu à mon avis le mal du siècle.

Quelles sont les causes de ce malaise ?

Plusieurs possibilités: déshydratation, déminéralisation causée par un excès d'alcool, de café, malbouffe, prise excessive de médicaments, cigarette, mauvaise qualité du sommeil, sédentarité, répétition excessive de mouvements, ou une mauvaise posture à corriger.

Si vous souffrez de lombalgie, bursite, tendinite, tunnel carpien, capsulite ou toute autre condition chronique ostéoarthritique, certaines thérapies sportives peuvent être d'un grand secours pour vous soulager voire susciter une réhabilitation complète dans plusieurs cas. Par exemple: séance d'étirements et tractions myofasciales sur table, technique active de relâchement (Active Release Techniques) et technique myoneurale trigénique.

Les séances d'étirements et tractions myofasciales sur table consistent en un soin pratiqué sur les fascias. Le fascia est le lien matériel qui réunit toutes les parties du corps, formant une multitude de chaînes myofasciales qui agissent tel un système internet. Quand un déséquilibre articulaire existe, le fascia subit une contrainte mécanique qui l'oblige à trouver une compensation en provoquant un nouveau déséquilibre articulaire. C'est à cause de ce phénomène de réaction en chaîne qu'un soin de fasciathérapie s'avère efficace.

On utilise la racine de la Griffe du diable en médecine traditionnelle africaine et européenne pour ses vertus anti-inflammatoires, analgésiques et toniques de l'estomac et du foie.

Le fasciathérapeute, à l'aide de ses mains, détecte les incohérences de positionnement des articulations et les crispations provoquées par les blessures ou le stress, et détend ce qui est tendu en libérant ce qui est crispé et immobile. Ce soin soulage immédiatement. En dissipant douleur et fatigue, la fasciathérapie permet au patient de récupérer plus rapidement et profondément.

Ahava

Internationale

Pour la santé du corps, âme et esprit

Une approche globale de l'Être

- Conférences
- Séminaires
- Soins énergétiques
- École de formation
- Voyages initiatiques
- Activités du Féminin Sacré

Lise Côté

Directrice

Une équipe de professionnels à votre service

Québec 418 849-9096 • Europe +41 79 452 4109
info@ahavainternational.com
www.ahavainternational.com
www.femininsacre.com



Active Release Techniques est une méthode d'analyse et un système de traitement des tissus mous qui permet de traiter les lésions chroniques d'un muscle, d'un tendon, d'un ligament, d'un fascia ou d'un nerf. Son but est de localiser et de briser manuellement les adhérences et les restrictions dans les muscles, les tendons, les ligaments ou les nerfs associés qui pourront ainsi retrouver leur texture, leur mouvement, leur flexibilité, c'est-à-dire leur fonctionnement optimal.

Trigenics Myoneural est un système d'évaluation et de traitement qui rééquilibre la façon avec laquelle le cerveau communique avec le corps. On rééduque le cerveau à parler aux muscles, permettant ainsi d'améliorer instantanément la force ou la flexibilité d'un muscle et de réduire rapidement les inconforts et les douleurs, voire améliorer les performances à l'entraînement.

Comme la tension exercée sur la peau lors de certaines techniques thérapeutiques peut créer une ecchymose ou de l'inflammation, je recommande l'application du *gel Arnica de Boiron*. C'est un gel à pénétration rapide, inodore et rafraîchissant qui agit rapidement et directement sur les récepteurs Kappa B, responsables de l'inflammation au niveau cellulaire.

Le *gel Arnica* permet aussi de soulager les douleurs musculaires et les courbatures et peut être appliqué avant et après un effort sportif. Je préconise ce gel, car j'ai

pu apprécier une amélioration flagrante et définitive de mes résultats thérapeutiques, et ce, à tout coup.

NATUROPATHIE Véronik Tanguay



Co-fondatrice de l'Académie Jardin de Vie de Bromont qui propose des ateliers en santé globale, aromathérapie, herboristerie et accompagnement à la naissance.

Information: (450) 534-1671
@: jardindevie@videotron.ca
www.jardindevie.com

Même si les maux de dos ont souvent besoin d'une approche plus «mécanique» pour corriger la situation, la naturopathie demeure un outil privilégié pour améliorer les capacités d'autoguérison du corps. Trop souvent, une blessure survient à cause d'une faiblesse installée depuis déjà un certain temps. L'amélioration de notre mode de vie permet à notre corps d'être moins tendu; la détoxification et la nutrition cellulaire appropriée rendent nos cellules plus aptes à gérer différents stress et à s'adapter aux nombreux changements que notre quotidien exige.

De multiples causes

Les causes d'une lombalgie sont nombreuses. Elles peuvent découler d'un utérus mal positionné qui crée des tensions sur les

ligaments et les nerfs reliés aux vertèbres lombaires; des intestins chargés de déchets qui créent des tensions physiques en plus d'irradier leurs toxines dans la région pelvienne; d'une mauvaise posture; de mouvements répétitifs; d'un manque d'exercice, d'étirements et d'oxygénation. Toutes ces causes peuvent venir affaiblir nos systèmes musculaires et osseux pour ensuite causer de l'inflammation.

En plus d'allier l'aromathérapie, l'herboristerie et un soin approprié à votre type de douleur (ostéopathie, chiropractie, physiothérapie, massothérapie thérapeutique, acupuncture, hygiène du colon, etc.), la naturopathie peut vous aider à trouver la cause de la douleur et à vous guider vers une alimentation non inflammatoire.

L'agencement approprié des différentes catégories d'aliments dans notre assiette (protéines, glucides et lipides) permet d'éviter la production de substances pro-inflammatoires telles que l'acide arachidonique. Dans le même sens, les bonnes combinaisons alimentaires favoriseront la production de prostaglandines anti-inflammatoires.

Tout comme il faut savoir qu'un excès d'oméga 6 ne permettra pas à votre corps d'exploiter correctement les sources d'oméga 3, et ce déséquilibre induira les risques d'allergies et les troubles inflammatoires.

L'eau, tout simplement magique!

En plus de voir à un bon équilibre alimentaire, l'eau possède des propriétés anti-inflammatoires inimaginables! C'est un solvant extraordinaire qui permet d'amener avec lui les différents déchets et cristaux d'acidité vers les organes éliminatoires. Un de mes clients a vu diminuer ses douleurs physiques de plus de 80%, SEULEMENT en buvant de l'eau!

Pris sous sa forme alimentaire ou en supplément, le curcuma s'avère un excellent anti-inflammatoire. En Inde et en Chine, on l'utilise depuis très longtemps pour sa capacité de contrer l'inflammation. Des doses de 2 g par jour pendant six semaines ont produit des effets comparables à l'ibuprofène. De plus, le curcuma possède une action bénéfique sur le foie contrairement à la médication anti-inflammatoire non stéroïdienne qui a comme effet secondaire d'augmenter la porosité intestinale, donc l'intoxication et l'inflammation chronique! À vous de choisir vos outils pour des résultats efficaces et durables!

Précieuse pour la santé des nerfs, l'huile aux fleurs de millepertuis dissipe la douleur des lombalgies associées à la fatigue et aux tensions nerveuses.



AROMATHÉRAPIE
Mikaël Zayat



Co-fondateur de l'Académie Jardin de Vie de Bromont qui propose des ateliers en santé globale, aromathérapie, herboristerie et accompagnement à la naissance.

Information: (450) 534-1671
@: jardindevie@videotron.ca
www.jardindevie.com

Les maux de dos sont fréquents et trop souvent mal soignés. Peu importe la cause de la douleur, les essences aromatiques vont optimiser la guérison. Il existe un complexe aromatique qui a fait ses preuves et qui est composé de différentes essences anti-inflammatoires, dont le thé des bois, l'eucalyptus citronné, le sapin baumier et le thuya occidental.

Ces huiles se marient très bien et leur présence mutuelle bonifie les résultats souhaités. J'ajoute à ces essences de l'huile aux fleurs de millepertuis, surnommée «l'arnica des nerfs». Ces petites fleurs jaunes qui s'ouvrent au solstice d'été sont récoltées à l'état de bourgeons floraux et mises à macérer à l'extérieur dans de l'huile de

tournesol ou d'olive pour une période variant de un à deux mois selon l'ensoleillement estival. À cause de certains de ses principes actifs, l'huile prend une couleur rubis et sera utilisée principalement en massage. En plus de soigner plusieurs types de problèmes de peau, elle est reconnue pour son efficacité à traiter les douleurs musculaires.

Une huile gorgée de soleil

Précieuse pour la santé des nerfs, l'huile aux fleurs de millepertuis dissipe la douleur des lombalgies associées à la fatigue et aux tensions nerveuses. Elle soulage aussi les maux de ventre, les coliques du nouveau-né, les douleurs menstruelles et prépare les enfants au sommeil. Vous pouvez aussi l'utiliser en prévention puisque le millepertuis facilite la récupération à l'effort en prévenant l'accumulation d'acide lactique dans les muscles et en favorisant la relaxation musculaire en cas de crampes et de courbatures.

Peu importe où se situe la douleur, je vous propose fortement de vous procurer de l'huile aux fleurs de millepertuis et d'y ajouter une ou plusieurs huiles essentielles de votre choix. En plus de celles nommées précédemment, d'autres essences

peuvent s'avérer bénéfiques telles que la lavande, la verge d'or, l'épinette noire, le baume de copaïba, le laurier noble et la menthe poivrée. Même si l'on s'attend à une amélioration assez rapide, les meilleurs résultats se font sentir après plusieurs jours d'application et l'effet sera du même coup plus durable. Au besoin, n'hésitez pas à consulter un thérapeute qui vous fera un soin approprié à votre type de douleur et pour quoi ne pas lui demander d'appliquer votre huile anti-inflammatoire? Ce sera un deux pour un!

LITHOTHÉRAPIE
Ginette Tétreault



Lithothérapeute et Massothérapeute
Institut Mandala du Bouddha
de la médecine des thérapies
alternatives appliquées.

030-235, boulevard René-Lévesque Est,
Montréal (Québec) H2X 1N8
Tél. : (514) 255-2518

Hormis les blessures causées par de mauvaises postures, les lombalgies témoignent vraisemblablement d'une insécurité vécue sur le plan matériel. Quelle que soit l'origine

"Pour mes joueurs, je veux le meilleur... Naturellement!" *Graham Rynbend*
THÉRAPEUTE SPORTIF EN CHEF DES CANADIENS DE MONTRÉAL UTILISATEUR D'ARNICA GEL

Médicament homéopathique
Arnica gel
ADULTES ET ENFANTS
BOIRON
75 g

Sans paraben
Non gras
Absorption rapide

NOUVEAU
Crampes, courbatures, fatigue musculaire
Arnica Sport
BOIRON

SOUŁAGE LES CRAMPES, LES COURBATURES ET LA FATIGUE MUSCULAIRE
Disponible en pharmacies et magasins d'aliments naturels

BOIRON
www.boiron.ca

FIER PARTENAIRE DES CANADIENS DE MONTRÉAL