

L'algodystrophie

L'algodystrophie se définit par une douleur touchant l'articulation et les tissus alentour. On souffre généralement à l'endroit d'un membre souvent sollicité, tel que le pied, la cuisse ou encore l'avant-bras. La douleur est particulièrement handicapante et elle entraîne chez presque tous les malades un retentissement psychologique.

Le facteur déclencheur n'est pas bien défini. Il peut d'agir d'un choc, de la suite d'une opération chirurgicale...

La phase initiale se caractérise par l'apparition d'une douleur intense. Cette phase dure généralement de quatre à six semaines et comporte l'apparition de douleurs représentant les premiers symptômes dont se plaignent les patients. Cette douleur est spontanée, d'intensité variable et surtout intermittente, s'accompagnant d'une sensation de brûlure, de fourmillements et des lancements. Les douleurs se modifient par la suite devenant lancinantes, insupportables.

Il y a ensuite l'apparition de rétractions concernant les muscles et les tendons. La peau change de couleur et devient souvent rouge en raison d'une inflammation.

Conseils naturo...

- Les bains de gros sel dans de l'eau tiède (une poignée par litre d'eau)
- Les bains d'algues marines durant 15, 20 minutes.



- **Les applications d'argile verte en cataplasme** pendant 1 heure tous les jours. Ceci permet d'attirer l'inflammation interne vers l'extérieur et de favoriser la reminéralisation et la cicatrisation par échange d'oligoéléments à travers la peau.

Versez de l'argile en poudre dans un bol, diluez-la dans de l'eau. Laissez reposer le mélange au moins une heure dans un endroit sec. Mélangez toujours avec une cuillère en bois et dans un récipient non métallique. Ou alors, achetez de l'argile en tube et appliquez la pâte toute prête, sur quelques centimètres d'épaisseur.

L'argile adsorbe toutes les impuretés, les substances toxiques, et les élimine. L'argile fixe l'élément indésirable et l'élimine. L'argile est aussi absorbante et antiseptique car elle détruit les germes pathogènes. Elle consolide les tissus atteints et guérit les plaies et blessures.

Ne jamais traiter une zone couvrant plus d'un organe principal à la fois. Un seul cataplasme à la fois et donc un seul organe à la fois. Ne jamais réutiliser un cataplasme d'argile. Le jeter après utilisation.

Il peut arriver, au début d'un traitement, que le malade ressente une aggravation de son mal. Il s'agit d'un début d'activation des processus naturels de guérison. Très rapidement cette impression d'aggravation fait place à l'amélioration.

Renouveler régulièrement l'application si besoin. Dans l'idéal, remettre un cataplasme directement derrière et continuer à les enchaîner jusqu'à ce qu'on perçoive une amélioration, généralement en moins de 24 heures.



- Les cataplasmes de feuilles de chou

Choisissez un chou frais, lavez les feuilles choisies et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie pour faire sortir le jus du chou et de façon à écraser les nervures. Vous retiendrez les feuilles appliquées sur la zone, le chou écrasé touchant directement la peau, avec de la gaze ou un bandage. Fixez-le bien afin qu'il ne bouge pas, mais ne serrez pas trop. Il se peut que le chou chauffe comme s'il cuisait. Ne pas s'inquiéter.

- **Les bains de pied** avec des plantes telles que l'ortie, la mélisse, la prêle ou encore le bouleau.



Les plantes à la rescousse...

L'harpagophytum

Il désacidifie le corps, pour une action diurétique douce qui ne fatiguera pas le cœur ni les reins, pour soulager les inflammations articulaires, pour une action dépurative, détoxifiante. Il améliore le terrain, réduit les inflammations et accélère l'action régénérante de l'organisme.

La reine des prés

La reine des prés stimule les reins. Elle est donc conseillée pour réduire les oedèmes.

Pour vous détendre au maximum, associez la passiflore à la mélisse, à l'aubépine ou encore à la valériane.



L'aromathérapie dans tout ça...

Mélange simple pour l'articulation

- 1ml d'HE de gaulthérie couchée + 5ml d'huile végétale de votre choix

Mélangez bien et appliquez la dose nécessaire sur la zone concernée.

Mélange à appliquer sur la zone

- 1ml d'HE de gaultherie couchée

- 1ml d'HE d'eucalyptus citronnée

- 0,5ml d'HE d'hélichryse italienne

- 0,5ml d'HE de lavande vraie

- 15 ml d'huile végétale de votre choix (le mieux étant la calophylle)

Pour se détendre

Pensez à diffuser quelques gouttes d'huiles essentielles, telles que celles de lavande vraie, de lavandin super...

Faites-vous un bain aux huiles essentielles (avec une base) avec 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 3 gouttes de petitgrain bigarade.

Au niveau de l'alimentation, privilégiez vraiment les fruits et les légumes, crus ou cuits. Réduisez votre apport en protéines animales. Ajoutez un peu de piment à votre alimentation.

Faut-il abuser de calcium dans votre alimentation?

Je ne pense pas que vous bourrer de produits laitiers soit la solution car finalement le corps ne retient que ce qu'il peut. Par contre, votre médecin vous a sans doute prescrit des doses de calcium et de magnésium en comprimés.

Publié le 16 février 2012 par Aurore

<http://naturaurore.over-blog.com/article-l-algodystrophie-99407010.html>