



La phytothérapie, une réponse au mal de dos?



Les plantes peuvent aider à soulager les douleurs. De véritables alliées pour une prise en charge en douceur.

Phyto et mal de dos, ça marche comment?

Les plantes recèlent de nombreuses propriétés médicinales très efficaces pour se soigner. La phytothérapie utilise ces vertus sous forme de gouttes, de comprimés, de gélules, de décoctions ou encore d'infusions. Dotées de principes actifs puissants, les plantes peuvent parfois entraîner des interactions avec certains médicaments et pathologies. Avant de les utiliser, mieux vaut s'assurer des conseils d'un médecin ou pharmacien, spécialisé en phytothérapie.

Quel traitement?

Ribes nigrum: traitement de fond régénérant

Cortisonelike (anti-inflammatoire naturel), idéal pour les douleurs d'arthrose. En macérat glyciné: 50 gouttes 3 fois par jour. En cure d'1 mois 2 fois par an.

Harpagophytum: incontournable pour ses vertus anti-inflammatoires et antalgiques. 1 gélule matin et soir. En cure d'1 mois 2 fois par an.

En collaboration avec le Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute et oligothérapeute, auteur de "Ces plantes qui écrivent l'histoire" (Anfortas, 2013) et "En forme toute l'année grâce aux plantes" (Ulmer, 2012)