

REMÈDES NATURELS POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES



Le corps possède un système complexe de muscles, et des douleurs musculaires peuvent survenir dans toute partie du corps. C'est un mal très commun, résultant généralement de surmenage au cours d'une activité.

La douleur apparaît généralement dans les 12 à 48 heures après l'activité.

Dans certains cas, la douleur musculaire est un ennui mineur, mais parfois elle peut peser sur votre santé et devenir un handicap pour mener des activités au jour le jour.

Si vous vous battez avec des douleurs musculaires, la première chose que vous devez faire est de garder votre corps hydraté en buvant suffisamment d'eau. Si il n'y a pas assez d'eau dans le corps, vos muscles deviennent serrés, tendres et facilement

blessés.

En outre, vous pouvez essayer des remèdes naturels qui auront un effet apaisant sur les muscles et réduire votre douleur en un rien de temps.

Les compresses froides

L'application d'une compresse froide sur le muscle affecté peut aider à réduire la douleur et l'inflammation. Le froid entraînera la constriction des vaisseaux sanguins pour réduire la circulation du sang dans la région douloureuse.

- Enroulez une poignée de glaçons dans une serviette mince.
- Placez-la sur la zone affectée pendant environ 15 minutes.
- Répétez toutes les heures pendant les premières 24 à 72 heures.

Un sac de légumes surgelés fonctionne bien si vous ne disposez pas des cubes de glace.

L'eau chaude

Après les 24 premières heures suivant l'apparition de la douleur, de l'eau chaude va fournir une relaxation rapide et un soulagement de la douleur. Elle favorisera une augmentation du débit sanguin et accélérera le processus de guérison. Ne pas utiliser ce remède pendant les 24 premières heures.

- *Remplissez votre baignoire avec de l'eau chaude et mélangez dedans une tasse de sel d'Epsom. Le magnésium dans le sel d'Epsom favorise la détente musculaire.*
- *Faites tremper la partie du corps touchée dans cette eau pendant au moins vingt minutes.*
- *Répétez plusieurs fois par jour pendant un à deux jours pour aider à détendre les muscles endoloris et raides.*

Les cerises aigres

Les cerises aigres (griottes) peuvent prévenir la douleur musculaire après l'exercice. Selon une étude de 2010 publiée dans le *Scandinavian Journal of Medicine et Science in Sports*, il y a beaucoup de composés antioxydants et anti-inflammatoires dans les griottes qui peuvent réduire l'inflammation ainsi que des douleurs musculaires.

– *Mangez une demi-tasse de cerises aigres après une séance d'entraînement pour éviter les douleurs musculaires.*

Vous pouvez aussi boire une tasse de jus de cerise, sans ajout de sucre, pour réduire l'inflammation et la douleur musculaire.

Le curcuma

Le curcuma fonctionne comme un analgésique puissant et un agent anti-inflammatoire.

– *Mélangez une cuillère à café de poudre de curcuma dans une tasse de lait.*

– *Faites chauffer à feu doux.*

– *Buvez deux fois par jour, en sirotant lentement, pour une guérison interne rapide.*

Sinon, faire un cataplasme en mélangeant à quantités égales du curcuma fraîchement râpé avec du jus de citron et du sel. Appliquez-le à vos muscles endoloris. Laissez agir pendant 30 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

À faire deux fois par jour jusqu'à ce que la douleur ait disparu.

Le gingembre

Le gingembre agit comme un agent anti-inflammatoire naturel et améliore la circulation sanguine, ce qui permettra de soulager

les douleurs musculaires.

Une étude de 2010 par l'Université de Géorgie a constaté que la consommation quotidienne de gingembre frais et de gingembre cuit peut aider à réduire les douleurs musculaires après une lésion musculaire induite par de l'exercice.

– Enroulez quatre cuillères à soupe de gingembre frais râpé dans une pièce de coton ou un sac en coton.

– Plongez le dans l'eau chaude pendant moins d'une minute. Laissez refroidir puis mettre sur la zone affectée pendant 15 minutes.

– Répétez le processus plusieurs fois par jour pendant deux à trois jours.

Vous pouvez aussi boire trois tasses de thé de gingembre par jour. Pour faire cette tisane, coupez un petit morceau de racine de gingembre et faites bouillir dans deux tasses d'eau pendant 10 minutes. Égouttez, ajoutez un peu de miel et profitez de votre thé. (Vous pouvez également utiliser des sachets de thé au gingembre, disponibles dans les magasins d'aliments santé.)

Le vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre est un autre excellent remède pour apaiser votre douleur musculaire. Il a des propriétés anti-inflammatoires ainsi que des propriétés d'alcalinisation qui aident à réduire la douleur et l'inflammation.

– Ajoutez deux tasses de vinaigre de cidre à l'eau de bain tiède.

– Faites trempette dans cette eau pendant 15 à 20 minutes.

À faire, tous les jours pendant quelques jours jusqu'à ce que vous récupérez complètement.

Une autre option est d'ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et du miel dans un verre d'eau tiède. Boire une fois par jour pendant une semaine.

Le poivre de Cayenne

Le poivre de Cayenne a des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires qui aident à réduire les douleurs musculaires, la raideur et l'inflammation.

– *Mélangez une cuillère à café de poudre de poivre de Cayenne avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.*

– *Appliquez ce mélange sur la zone affectée.*

– *Couvrez avec un pansement et laissez agir toute la nuit.*

À réaliser pendant deux ou trois jours.

Alternativement, ajoutez cinq cuillères à café de poivre de Cayenne à une demi-tasse d'huile de noix de coco. Chauffez le mélange légèrement et laissez reposer pendant 24 heures. Après 24 heures, filtrez l'huile et rangez-la dans un bocal hermétique. Massez doucement la zone de muscle touchée deux ou trois fois par jour pendant quelques jours jusqu'à ce que la douleur ait disparu.

Le romarin

Les deux feuilles fraîches et séchées de romarin contiennent des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent apaiser les tissus musculaires enflammés et réduire la douleur rapidement.

– Faites bouillir 100 gr de feuilles de romarin séchées dans huit tasses d'eau.

– Retirez du feu et laissez infuser pendant 20 minutes.

– Faites tremper la zone affectée dans cette solution pendant 15 minutes.

A faire, deux ou trois fois par jour pendant deux à trois jours.

L'huile de moutarde

L'huile de moutarde est un rubéfiant naturel qui permet d'augmenter le flux de sang à la surface de la peau. Cela

réchauffera les muscles et améliorer la circulation pour soulager la douleur et aider le processus de guérison.

– *Hachez 10 gousses d'ail.*

– *Chauffez les dans quatre cuillères à soupe d'huile de moutarde jusqu'à ce que les gousses soient dorées.*

– *Mettez un petit morceau de camphre dedans. (Facultatif)*

– *Laissez le mélange refroidir et égouttez.*

– *Massez doucement l'huile sur la zone touchée.*

Suivez ce remède plusieurs fois par jour pendant quelques jours.

Les bananes

Les bananes sont un remède merveilleux pour les douleurs musculaires dues aux crampes. Ce fruit sain est une riche source de potassium. La carence en potassium peut provoquer une faiblesse musculaire, de la fatigue et des crampes de façon régulière.

– *Mangez des bananes mûres sur une base quotidienne pour aider à traiter les muscles endoloris.*

Vous pouvez aussi boire un milk-shake banane. Cela permettra à votre corps de recevoir le potassium et le calcium, qui sont essentiels pour la santé des muscles.

La prochaine fois que vous avez des douleurs musculaires, essayez ces remèdes au lieu de prendre un analgésique. Si la douleur musculaire est un problème récurrent, consultez un médecin.

Source: <https://conseils-naturels.com/>