



Bien Être et Santé : Les Rhumatismes !

La réaction inflammatoire fait partie des défenses naturelles du corps. Elle peut être local ou général mais aussi aigu ou chronique. C'est dans ces dernières qu'on classera les rhumatismes comme la polyarthrite rhumatoïde ou la spondylarthrite.

Le processus inflammatoire comprend plusieurs phases : Pour les enfants on pourrait l'expliquer comme ceci

Étape 1 : on envoie les combattants rouges (donne la couleur du bobo), avec leurs bateaux ils prennent les plus grosses rivières pour arriver au plus vite sur le lieu de la bataille c'est ce qui fait gonfler le bobo

Étape 2 les combattants détruisent tous les méchants

Étape 3 les combattants s'en vont et on reconstruit la ville

Expliqué aux plus grands :

1. Perméabilité capillaires = fuite du sang par les pores des vaisseaux vers les autres tissus. Augmentation de la vasodilatation = du à la perméabilité et responsable des œdèmes, chaud et rouge. Apports des cellules inflammatoires.

2. Phagocytose c'est-à-dire destruction par ces cellules inflammatoires des éléments pathogènes, infectés ou abîmés.

3. Régénération avec l'élimination finale des cellules phagocytaires et inflammatoires puis cicatrisation de la zone.

En ostéopathie on peut utiliser des techniques de pompage et drainage lymphatique qui vont aider à la circulation liquidienne et augmenter les échanges. Ainsi que des techniques de mobilité permettant de réduire les raideurs associés aux différentes phases.

Les rhumatismes sont des atteintes des articulations. Ils comprennent :

- l'arthrose : cf article publié le mois dernier <https://www.harmonyz.fr/post/l-arthrose>
- les polyarthrites
- les spondylarthropathies.

Elles sont toutes en commun des douleurs, un enraidissement et une dégradation des cartilages. Les douleurs sont pour autant différentes.

Pour l'arthrose, ce sont des douleurs de type mécaniques : plutôt de fin de journée ou après un effort.

Pour les polyarthrites et les spondylarthropathies, les douleurs sont de type inflammatoire : plutôt la nuit, le matin au réveil ou après une période de repos. Elles nécessitent un dérouillage matinal...

Ici, nous nous concentrerons sur les deux dernières et je vous renvoie vers l'article de l'arthrose si c'est ce sujet qui vous intéresse. Le but des traitements est de lutter contre la douleur et contre l'enraidissement.

Pour cela, il faut à la fois bouger mais pas trop. C'est un subtil équilibre qui demande une belle écoute de soi et de ses besoins. Une alternance entre mouvement et repos. C'est déjà tout un thème de travail. En effet, notre société ne nous incite guère à cette écoute...

Quelques conseils pour limiter l'inflammation :

- boire suffisamment d'eau entre les repas pour permettre une bonne hydratation des tissus,
- bien mastiquer sa nourriture afin de permettre au système digestif de digérer efficacement

et d'éviter l'inflammation intestinale qui s'étendra à tout le corps,
- accueillir ses émotions, notamment la colère qui a pour habitude de se loger au niveau du foie. Si celui-ci est occupé à digérer votre colère, il est moins disponible pour votre alimentation et stimule le feu dans votre corps. Oui, Feu/Inflammation...
- utiliser la Terre et l'Eau comme éléments pour vous équilibrer énergétiquement,
- entretenir la souplesse par le mouvement, et la détente musculaire (massage, étirement doux, relaxation, sophrologie etc...)

Le Feu c'est notre force de vie : le feu de la création mais s'il est trop important ou bien hors de son axe, il devient destructeur. Il doit donc être canalisé pour rester le merveilleux outil qu'il est.

Je vous accompagne avec plaisir sur ces différents points qui peuvent vous aider à réguler vos douleurs et conserver votre mobilité !

La Polyarthrites est une maladie dégénérative avec douleurs, raideurs et inflammations.

Au niveau émotionnel, l'inflammation désigne une forme de colère que l'on dirige vers soi. Les personnes, atteintes de cette pathologie, ont souvent de la culpabilité qui est enracinée depuis leur enfance. Dans certaines situations, elles peuvent dire « regarder comme je suis capable » et d'autres « ce sont les autres qui sont responsables de ce que je vis. »

Si vous vous reconnaissez dans ce paragraphe, il est temps de prendre soin de vous naturellement. Les plantes peuvent vous accompagner sur votre plan émotionnel et physique.

Au niveau physique voici quelques plantes pour vous soulager :

- Curcuma : pour limiter les médicaments anti-douleurs (ibuprofène et diclofénac). Il a de multiples propriétés anti-inflammatoires. Il faudrait prendre 1,500 mg/jour d'extrait de Curcuma domestica pendant 1 mois. Il a de bon effet sur la douleur et la raideur.
- Camomille allemande prise sous forme de thé, 3g 2 fois/jours améliore la sensibilité articulaire. Elle freine en même temps le processus qui mène à l'arthrite. L'huile de Matricaria chamomilla est à appliquer lors de poussé pour son action anti-douleurs
- Extrait de Gingembre est réputé efficace pour soulager les douleurs. (30 à 500mg/jours). Il améliore vos symptômes. Quelques plantes moins connues pour réduire douleurs et raideurs :
- Ashwagandha, est une plante ayurvédique qui réduit les gonflement, rougeurs, déformation et ankylose. Elle a des effets analgésiques.
- Boswellie est aussi une plante ayurvédique, elle permet de réduire inflammations et douleurs.

Pour travailler sur vos émotions, je vous invite à me contacter et je vous créerai une formule sur mesure.

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Gwen Bénière 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00