

Les solutions zen
pour lutter contre la douleur



LE PIN, L'ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL

❖ Issu d'extrait d'écorce de pin maritime des Landes, le Pycnogenol est utilisé pour les douleurs articulaires. Des études ont montré que la prise orale améliore la mobilité et la souplesse articulaires tout en atténuant les douleurs : après 90 jours, les participants éprouvaient 43 % moins de douleur et 35 % moins de raideur, comparativement au groupe placebo. Ils avaient aussi amélioré la fonction physique de leur genou de 52 %.

www.pycnogenol.fr Pycnogenol, Solgar, 40 €, www.solgar.fr.

Le vinaigre de cidre

LE CONSEIL DU DR CLAUDINE LUU

❖ Très riche en phosphore, calcium, magnésium, soufre, fluor, fer, bore et silice, il est un rééquilibrant de l'organisme, un désinfectant et un antibactérien. Il joue un rôle de régulateur du système acido-basique et a un effet bénéfique sur les tendinites et les articulations.

❖ **Comment ?** Prendre 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau froide ou tiède, 3 fois par jour, le matin à jeun, avant le déjeuner et le dîner. Si le vinaigre est trop acide, réduire la dose à 1 cuillère à café par verre d'eau. En cure de trois mois.

L'ANTIGYM FAIT
TRAVAILLER
TOUS LES
MUSCLES
ET DÉLIE TOUS
LES NŒUDS.



© CORBIS/MI-GRACIA-FOTOLIA - PLAIN PICTURES/JOHNER

JE ME DÉNOUE AVEC L'ANTIGYM

Cette méthode de travail corporel originale a été mise au point par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat, qui a longtemps travaillé avec Françoise Mézières. Elle permet à chacun de découvrir, réveiller, voire se réapproprier certains muscles et de se reconnecter avec eux, tout en douceur, par des mouvements subtils et puissants. Les exercices sont à effectuer tranquillement.

MES EXERCICES

Pour les cervicales

❖ **Debout, mains posées** sur le haut de la nuque, sous le crâne.

❖ **Empaumer la nuque**, coudes vers l'avant, pas sur le côté, pour ne pas contracter la chaîne musculaire postérieure. Attraper la peau, les muscles sous la main.

❖ **Baisser la tête** pour faire une série de "oui", en ouvrant la bouche pour ne pas contracter la mâchoire, en descendant la langue en bas pour bien faire sortir l'air par la bouche. Toujours en respirant pour ne pas bloquer le souffle au risque d'une autre compensation. Puis relâcher.

LE + DE L'EXERCICE Observez votre nuque en la tournant à droite, puis à gauche. Elle doit être plus mobile qu'avant et vous, plus soulagé.

Pour les genoux

En travaillant l'articulation de la hanche, on soulage le genou. S'installer à plat dos, jambes fléchies, les bras le long du corps.

❖ **Placer une balle** sous la fesse droite à l'extérieur. Lever le pied droit, amener la cuisse vers la poitrine.

❖ **Poser la main droite sur le genou droit.** Le pousser dans les quatre directions (vers l'avant, à l'écart...), puis faire de petits cercles. C'est le mouvement de la cuisse qui, partant de la hanche, fait tourner le genou, pas la main. Garder toujours la bouche ouverte. Donner progressivement un peu plus d'amplitude au mouvement.

❖ **Faire cet exercice** 5 minutes du côté droit, puis 5 minutes du côté gauche.

LE + DE L'EXERCICE La hanche devient plus mobile et ne va plus demander au genou de faire ce dont elle n'est pas capable. On peut également le réaliser sans balle.

MON SHOPPING

Kit 4 balles antigym à la maison.

1 balle de mousse de la taille d'un pamplemousse, 1 balle de mousse de la taille d'une orange, 2 balles de liège de la taille d'une noix, le tout dans un sac 100% coton.

Lexitis Éditions, 24 €.

www.antigymnastique.com.