

Chiropratique | Massothérapie | Kinésiologie | Naturopathie

70, chemin St-François-Xavier, Candiac, Qc J5R 4Z5
450 632-5777

POUR UN MEILLEUR CONTRÔLE DE L'INFLAMMATION AIGÛ

1) Recevoir un ajustement chiropratique de la colonne vertébrale et de la région impliquée, au besoin, est un excellent moyen d'optimiser votre guérison et réduire l'inflammation plus rapidement.

2) Élever la région impliquée (lorsque c'est possible), la mettre au repos et appliquer de la glace :

- Utiliser un sac de gelée glacée ou un ice pack (pas de sac magique ou de pois congelés).
- Mettre un coton très mince et humide ou un essuie-tout entre la peau et la glace.
- 10 minutes par heure pour les petites régions (cou, doigts, coude, poignet, orteils, cheville...); 15 minutes par heure pour les régions plus imposantes (dos, bassin, genou, épaule...)
- Dans le cas de tendinite ou bursite, on peut aussi faire un massage à glace : geler de l'eau dans un verre de styromousse pour appliquer la glace directement sur la région en massant pendant 5 minutes (très efficace).

L'INFLAMMATION



3) Boire 2 litres d'eau de bonne qualité par jour pour favoriser une meilleure circulation et éliminer les déchets créés par l'inflammation.



4) Appliquer la Crème Traumeel , (à base d'arnica) sur la région affectée 2 à 3 fois par jour

5) Réduire grandement la consommation de produits animaux cuits (tous les produits laitiers de la vache, viandes, poulet, œufs...), d'huile hydrogénée et de friture, car leur contenu élevé en gras saturés et/ou trans favorise l'inflammation.

6) Arrêter le plus possible les sucres raffinés.

7) Augmenter la consommation de bons gras, comme le poisson, les graines et noix naturelles ainsi que leurs huiles (lin, chanvre, chia, tournesol, noix de grenoble, noix du Brésil, graines de citrouille, olives, amandes, avocat) car les omega-3, les gras mono-insaturés et la vitamine E tendent à réduire l'inflammation.

8) Manger 2 à 4 portions de fruits et 4 à 8 portions de légumes par jour parce qu'ils contiennent les nutriments nécessaires à une meilleure guérison .

9) La cigarette et l'alcool nuisent à la guérison des tissus et ralentissent le rétablissement.

Vous pouvez également intégrer plus d'aliments et d'épices anti-inflammatoires dans votre alimentation: curcuma, gingembre, ail, oignons, ananas, pomme, papaye, sauge, cassis, yogourt nature, champignon shiitake, cayenne, chili, bleuets, framboises, paprika, dattes, pruneaux, cerises...

Un mode de vie anti-inflammatoire aide grandement à prévenir les maladies chroniques dégénératives comme le cancer, le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques, l'alzheimer, le parkinson, l'arthrite et l'arthrose, etc.

