

La Newsletter santé

par Camille Chopinot **Naturopathe**

www.naturomygiene.fr

capitaine des seniors garçon BAB'SS



Bonjour à toutes et tous,

ce mois-ci je vais vous parler de l'utilisation des huiles essentielles pour les sportifs.

Mais avant cela j'aimerais vous rappeler combien il est important de **bien s'hydrater tout au long de la journée**, d'autant plus pendant cette période de grand froid où la sensation de soif se ressent moins que durant l'été.

En effet, **notre corps est composé d'environ 70% de liquide**, il convient de boire entre 1 litre et 1.5 litres par jour (en plus de l'eau que vous allez boire pendant votre pratique sportive) selon notre constitution afin de renouveler au mieux les liquides de notre corps. « **Buvez, éliminez** »

Notre santé dépend de notre hydratation, de nombreuses études ont démontré qu'une perte d'eau, même de 1% provoquait un amoindrissement des capacités de thermorégulation et d'endurance à l'effort, une élévation de la sensation de fatigue et à une diminution de la motivation. De plus, le manque d'eau accélère le pouls et altère les mesures objectives de la force musculaire.

Les minéraux présents dans l'eau ne sont que très peu assimilables par notre corps, une eau trop minéralisée va donc donner une surcharge de travail à nos reins afin de les éliminer.



Je peux vous conseiller les eaux de mont Roucou, montcalm ou rosée de la reine

ce sont des eaux qui contiennent peu de résidus à sec, c'est-à-dire pas trop minéralisées (vu ci-dessus) et qui ont une très bonne résistivité (non conductrice des ondes wifi, tel, tv etc ..). Evitez autant que possible l'eau du robinet ou le retour : aluminium, plomb, pesticides, hormones et antibiotiques.

En ce qui concerne **les huiles essentielles**, j'aimerais tout d'abord insister sur la puissance de ces dernières et donc sur la **toxicité** qu'elles peuvent avoir si l'on ne **respecte pas les dosages recommandés!!!** Il convient de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé ou de votre pharmacien (pharmacie Jourdan-Suberbielle au centre de St Sulpice par exemple) pour une utilisation appropriée.

- **L'eucalyptus citroné** (eucalyptus citriodora et citronnelal) :anti-inflammatoire très puissant, antirhumatismale, antalgique et calmante. (douleurs articulaires et musculaires :tendinites, rhumatismes ...)



- **Gaulthérie couché** (*Gaultheria procumbens*) : anti-inflammatoire, apaise les douleurs, elle chauffe localement le muscle, dilate les vaisseaux sanguin et permet ainsi une meilleur circulation.(toutes les douleurs inflammatoires)



- **Hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum*):antihématome le plus puissant, antispasmodique, antidouleur et anti-inflammatoire. (bleus, chocs, troubles circulation sanguine)



Formule tendinites : Hélichryse italienne 3 gouttes, Eucalyptus citriodora 5 gouttes, Gaultherie couché 2 gouttes, menthe poivrée 1 goutte, mélangé à 10 gouttes d'huile végétale d'arnica. Quelques gouttes en applications sur la zone douloureuse 6 à 8 fois par jour.

Formule déchirure musculaire : Gaultherie couché 2 gouttes, Eucalyptus citriodora 2 gouttes, romarin à verbénone 2 gouttes, laurier noble(cicatrisant) 2 gouttes, lavandin super 2 gouttes, Hélichryse italienne 1 goutte, mélangé à 10 gouttes d'huile végétale d'arnica. Masser la zone le plus légèrement possible 3 à 5 fois par jour.

Formule avant l'entraînement : Eucalyptus citriodora 1 goutte, lavandin super, 1 goutte, ylang ylang 1 goutte, cyprès de provence 1 goutte mélangé avec une cuillère d'huile végétale (sésame par exemple).

Formule après l'entraînement : Eucalyptus citriodora 1 goutte, Gaultherie couché 1 goutte, Hélichryse italienne 1 goutte, romarin à camphre 1 goutte mélangé avec 10 gouttes huile végétale d'arnica application en massage prolongé.

Je reste à votre disposition pour toutes questions ou informations complémentaires

Bien à vous,

Camille Chopinot

Naturopathe

3 rue Marie Curie

Pôle santé Henri Arnault

81370 St Sulpice

Tel: 06.19.91.55.38

Site web : www.naturohygieniste.fr