HUILE ESSENTIELLE

MAL DE DOS

Comment utiliser les huiles essentielles pour la douleur ?

Bruno RIOTTE

Qui n'a jamais eu mal au dos ? C'est le mal du siècle ! On considère aujourd'hui que 4 personnes sur 5 ont déjà eu mal au dos. Et plus on prend de l'âge, plus cela devient inquiétant.

Vous êtes sans doute à la recherche d'un moyen pour stopper ce mal de dos tellement la douleur est insupportable ou inconfortable ?

Avez-vous pensé aux huiles essentielles en massage ?

Les huiles essentielles peuvent effectivement vous apporter une solution rapide**, car certaines sont particulièrement efficaces contre toutes sortes de douleur**.

Huile Essentielle pour le mal de dos :

- Laquelle utiliser ?
- Comment l'utiliser ?
- A quel dosage ?

C'est ce que nous allons voir dans ce livret.

Je vous propose de découvrir **comment bien utiliser les huiles essentielles contre cette douleur.** Vous verrez que ce n'est pas si compliqué que cela et vous aurez rapidement des résultats.

Regardez ma vidéo, je vous explique tout sur le mal de dos ou continuez votre lecture.

.

.

Mal de dos ponctuel : Eucalyptus citronné ou gaulthérie

Si votre **mal de dos est passager** et que vous n'avez pas tout le temps mal, rien ne sert d'aller acheter toute une panoplie d'huiles essentielles en pharmacie : **1 seule devrait suffire.**

–> Eucalyptus citronné ou gaulthérie : Ce sont mes 2 huiles essentielles préférées pour le mal de dos.

Comment utiliser ces 2 huiles essentielles si vous avez mal au dos

Elles sont toutes les deux **efficaces contre les douleurs et sont anti-inflammatoires**. Regardez plutôt du côté des contre-indications pour faire votre choix :

Gaulthérie et eucalyptus citronné : Elles sont déconseillées pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 7 ans

Gaulthérie :Ne pas l'utiliser si vous suivez un traitement anticoagulant ou si vous êtes allergique aux composés salicylés (aspirine).

Ces deux huiles essentielles s'utilisent de la même manière pour le mal de dos. Voici comment les utiliser en toute simplicité :

- Mettez un peu d'huile végétale dans le creux de la main,
- Ajoutez-y 2 ou 3 gouttes d'une de ces deux huiles essentielles.
- Massez sur les parties douloureuses.
- Renouveler l'opération 2 à 4 fois par jour, selon l'intensité de la douleur.

Pourquoi ces huiles essentielles sont-elles efficaces contre le mal de dos ?

Eucalyptus citronné

C’est une huile essentielle anti-inflammatoire et **antalgique puissante**.

Elle est souvent utilisée pour les douleurs articulaires et inflammatoires : arthrite, polyarthrite, … .

Vous pouvez l'utiliser en cas de mal de dos, tendinite, élongation, sciatique, torticolis ou pour stopper des courbatures.

Ne confondez pas cette huile avec l'eucalyptus radié ou globulus qui ont des vertus complètement différentes et qui ne sont pas du tout adaptées pour les douleurs.

Gaulthérie couchée et mal de dos

C'est une huile essentielle **anti-inflammatoire et antalgique puissante**. Elle s'utilise pour des douleurs musculaires et inflammatoires. C'est l'huile essentielle recommandée pour les sportifs.

Elle est aussi appelée **wintergreen ou thé canadien**.

Cas d'un mal de dos répétitif.

Si vous avez régulièrement mal au dos, il est intéressant de préparer une **lotion "anti mal de dos"** que vous pourrez utiliser rapidement en cas de besoin par la suite.

Pour cela, vous avez besoin des huiles essentielles de **lavande aspic, eucalyptus citronné, gaulthérie**, d'huile végétale de **calophylle** et d'un **flacon de 50 ml en verre teinté marron.**

Voici la recette à préparer contre le mal de dos :

- 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné,
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic,
- 30 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée,
- 27 ml d'huile végétale de calophylle.

Mélangez tous ces ingrédients dans un flacon et mélangez bien. Cette lotion se conserve très bien à température ambiante et pendant plusieurs mois.

Massez en profondeur vos dos avec quelques gouttes de cette préparation plusieurs fois par jour. Vous devriez tout de suite sentir la douleur s'estomper.

–> Vous devriez également identifier les causes de votre mal de dos et en parler à votre médecin.

→ Regardez aussi du côté des **postures au travail, en voiture, quand vous soulevez des charges, quand vous êtes assis, quand vous vous levez, …**

→ Pensez également à bouger (même si vous avez mal au dos) pour renforcer votre masse musculaire.

MON GUIDE DOULEURS

✓ Les 3 huiles essentielles incontournables contre les douleurs.
✓ Focus sur le mal de dos, lumbago, sciatique ou torticolis ...
✓ Douleurs liées à l'âge : Arthrose, arthrite, goutte, rhumatismes ...
✓ Les douleurs musculaires : Tendinite, entorse, courbatures, crampes ...
✓ Les bobos du quotidien : Règles douloureuses, mal de dents, mal de tête ...

Au total, plusieurs dizaines de recettes prêtes à l'emploi et qui ont fait leurs preuves. Vous allez pouvoir les utiliser pour soulager rapidement toutes vos douleurs.

9.90 € au lieu de 39.90 : CLIQUEZ ICI