

5 plantes qui aident à soulager les douleurs rhumatismales

L'avoine

C'est un vieux remède pour soulager les douleurs locales, comme le lumbago.

Faire bouillir quelques minutes des flocons d'avoine dans du vinaigre. Étalez la masse ainsi obtenue sur un tissu fin et appliquez ce cataplasme sur la partie douloureuse.

Le silicium végétal et les polyphénols contenues dans l'avoine empêchent la production des hormones responsables des réactions inflammatoires.



Les feuilles de cassis

La tisane de feuilles de cassis permet à l'organisme de fabriquer des hormones aux effets anti-inflammatoires et qui ont un effet similaire à la cortisone.

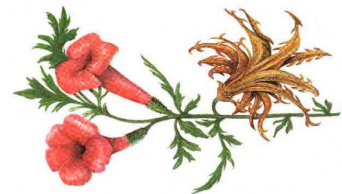
Soulagent efficacement les rhumatismes, stimulent l'activité du système nerveux et de réduisent le stress.

Éliminent l'acide urique et sont très indiquées dans le traitement des rhumatismes.

La griffe du diable

A une action antalgique en cas de douleurs articulaires, musculaires et dorsales, mais aussi en cas de tendinite, d'arthrose et de sciatique.

Vous pouvez la trouver en comprimés.



La reine-des-prés

C'est un excellent anti-inflammatoire et un vrai remède pour soulager les douleurs rhumatismales.

Elle contient de l'acide salicylique, un des composants de l'aspirine, sans toutefois irriter les muqueuses gastriques.

L'écorce de saule blanc

La décoction d'écorce du saule blanc est utilisée pour soulager les inflammations des articulations, des nerfs et des muscles. Tout comme la reine-des-prés, le saule contient de l'acide salicylique.

Il est également appelé arbre contre la douleur grâce à aux effets calmants de son écorce contre les rhumatismes chroniques, articulaires ou aigus, ainsi qu'en cas d'arthrite.

