

## Pathologie Inflammatoire

*Qu'est ce qu'une inflammation et comment la traiter ?*

L'inflammation est une réaction physiologique du corps qui se met en action lors d'un traumatisme ou d'une réaction de défense. Ainsi lors d'un choc, d'une entorse, d'une tendinite, de torticolis ou de lumbago, une réaction inflammatoire se met en place pour évacuer les déchets de métabolisation et permettre la cicatrisation.

Mais c'est aussi elle qui rend le traumatisme douloureux et c'est pourquoi nous allons essayer de la diminuer pour rendre la douleur plus supportable.

*Comment reconnaît-on une inflammation ?*

4 signes sont visibles :

1. Rougeur
2. chaleur
3. douleur
4. gonflement

Ils peuvent être tous présents ou seulement certains et sont objectivables lors d'une prise de sang par les marqueurs de VS et CRP.

*Comment traiter une inflammation ?*

Bien sûr on peut prendre les traditionnels anti inflammatoires mais aussi un peu plus naturellement grâce à quelques astuces comme :

- Glacer la zone douloureuse par tranches de 5 min pendant 3 à 5 fois par jour, ce qui créera un pompage mécanique de la zone.
- Masser avec un mélange d'huiles essentielles contenant de l'huile d'arnica (décontractant musculaire) et de gaulthérie couchée (anti inflammatoire) (on peut y retrouver d'autres huiles comme le camphre ou la lavande )
- Jouer sur l'alimentation :
  - diminuer ou arrêter les pro inflammatoires (viande rouge et produits laitiers )
  - augmenter les anti inflammatoires naturels (oméga 3 (contenus dans les poissons gras, huile de colza ou noix), curcuma, cannelle)
- Conserver une mobilité douce, car à contrario l'immobilité favorise l'accumulation d'inflammation.