

Soulager les douleurs articulaires

L'arthrose, fréquente à 90% chez les plus de 60 ans et présente chez 30% de la population avant 60 ans peut être traitée avec la phytothérapie, notamment avec l'hydrolat de cassis et d'autres huiles essentielles anti-inflammatoires.

Cure Interne avec Hydrolat de Cassis

- **Traitement de Fond** : Utilisez l'**hydrolat de Cassis** en cure orale pour les douleurs articulaires, l'arthrose et les rhumatismes.
- **Dosage** : Prenez **1 cuillère à soupe trois fois par jour** diluée dans un verre d'eau.
- **Conseil Hydratation** : Cette méthode incite également à l'hydratation, souvent négligée chez les personnes âgées.

Massage Aromatique avec Huile de Millepertuis ou Arnica et Huile Essentielle de Camomille Romaine

- **Préparation de l'Huile Aromatique à 10 %** :
- Dans un flacon violet foncé de 100 ml, mélangez **90 ml d'huile de Millepertuis ou d'Arnica** avec **10 ml d'huile essentielle de Camomille Romaine**.
- **Application** : Versez une petite cuillère à café de cette huile aromatique dans la main et massez chaque genou pendant **2-3 minutes** avant de dormir.
- **Propriétés** : L'**Huile Essentielle de Camomille Romaine** est un anti-inflammatoire et antidouleur efficace, apaisante et anxiolytique. Elle peut être substituée par l'**Huile Essentielle de Gaulthérie** ou d'**Eucalyptus Citronné** si nécessaire.

L'usage, même prolongé, de l'**hydrolat de cassis** en cure n'implique **pas de contre-indications particulières, même chez les personnes âgées**.

En revanche, l'utilisation d'une **huile aromatique**, surtout à ces concentrations de 10 %, **doit être interrompue une semaine toutes les 3 semaines**. L'**huile essentielle de gaulthérie ne convient pas aux personnes sous traitement anticoagulant ou allergiques à l'aspirine**.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

