

Soulager les troubles musculaires et articulaires de l'extérieur avec du MSM et des huiles essentielles

De nombreuses personnes cherchent à soulager leurs muscles et leurs articulations douloureuses par des remèdes qui sont utilisés en externe. Il s'agit de la seule mesure ou d'un complément aux médicaments ou aux compléments alimentaires pris par voie orale. Une combinaison naturelle qui soulage très bien la douleur et l'inflammation est un gel avec les ingrédients actifs méthylsulfonylméthane (MSM) et les huiles essentielles appropriées. Cette combinaison permet également de soulager les blessures sportives, les entorses, les contusions et les foulures.

L'application locale du MSM

Le méthylsulfonylméthane ou MSM est une molécule organique qui nous apporte le soufre, un minéral très important de toutes les structures du tissu conjonctif. Le MSM peut être pris par voie orale, mais comme cette simple et petite molécule pénètre aussi très bien à travers la peau et atteint facilement les tissus sous-jacents, elle peut aussi être utilisée en externe en un gel facilement absorbé. Ses propriétés bénéfiques sont les suivantes :

- En tant que molécule de soufre, le MSM est un matériau de construction très important pour et renforce les tissus conjonctifs du cartilage articulaire, de la capsule articulaire, des tendons, des ligaments et des muscles
- Le MSM réduit les symptômes inflammatoires dans les muscles et les articulations sous-jacents : entre autres en favorisant la production de glutathion, l'un des plus importants antioxydants et détoxifiants de notre corps
- Le MSM réduit la douleur chronique en inhibant la conduction de stimulus par les fibres nerveuses C inutilement sur-stimulées
- Le MSM augmente la circulation sanguine locale
- Le MSM réduit la tension musculaire excessive
- Le MSM rend les membranes cellulaires plus perméables, ce qui entraîne une meilleure libération des déchets et une meilleure absorption des nutriments.

Pour un bon résultat, un gel pour application externe contient au mieux 10% de MSM.

Des huiles essentielles pour une aide supplémentaire

Les huiles essentielles conviennent également très bien pour atteindre les structures sous-jacentes telles que les muscles, les articulations, les tendons et les ligaments par voie externe. Elles sont facilement absorbées par la peau et atteignent rapidement les zones les plus profondes par la circulation locale. Des huiles essentielles bien choisies en combinaison avec le MSM peuvent donc soulager les douleurs musculaires et articulaires :

- **L'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*):** cette huile essentielle a un puissant effet anti-inflammatoire et donc antidouleur. Elle est largement utilisée dans le traitement externe des plaintes rhumatismales, des douleurs musculaires et des inflammations des tendons et ne peut pas être absente dans un gel MSM.
- **Lavandin super (*Lavandula X intermedia super*):** cette huile relaxante est utilisée en premier lieu pour soulager les muscles douloureux et tendus et pour prévenir les crampes musculaires. Elle possède également de légères propriétés anti-inflammatoires et analgésiques qui augmentent considérablement le confort du mouvement.
- **Gaulthérie ou Wintergreen (*Gaultheria procumbens*):** avec une très forte teneur en salicylate de méthyle, cette huile est l'aspirine naturelle parmi les huiles essentielles. Le Wintergreen possède donc la combinaison typique d'une action anti-inflammatoire et analgésique, ce qui lui permet d'être utilisé pour toutes les douleurs et tous les troubles de l'appareil locomoteur. Avec son odeur caractéristique et son effet réchauffant local (en stimulant la circulation sanguine locale), cette huile est également très populaire auprès des sportifs
- **Laurier (*Laurus nobilis*):** cette huile essentielle doit son efficacité sur les troubles musculaires et articulaires à son effet analgésique, en combinaison avec son effet antispasmodique.

Quand peut-on utiliser le gel MSM, enrichi en huiles essentielles?

- En cas d'arthrose et d'arthrite, pour soulager les plaintes rhumatismales dans n'importe quelle articulation

- En cas de muscles douloureux et tendus, en cas de et pour prévenir les crampes ; par exemple au niveau du cou, des épaules, du dos, des cuisses et des mollets
- En cas d'inflammations des tendons (tendinites) telles que le tennis elbow
- En cas de blessures sportives, de foulures, d'entorses et de contusions, après la première phase de refroidissement avec, par exemple, des poches de glace
- Après des efforts sportifs et un entraînement intensif

Ce gel MSM doit être appliqué uniformément sur les zones touchées plusieurs fois par jour.

Précautions

- Évitez le contact avec les yeux
- Ne pas appliquer sur les plaies ouvertes
- Ne pas utiliser chez les nourrissons et les enfants de moins de 4 ans