ARTHRITE & RHUMATISMES

VOUS POUVEZ AGIR EFFICACEMENT!

UNE PUISSANTE ALTERNATIVE

Les douleurs ne devraient par vous ralentir. Vous avez le pouvoir de les soulager efficacement et de manière durable.

COMPRENDRE L'ARTHRITE

AGISSEZ PLUS EFFICACEMENT

Etes-vous parmi les millions de personnes souffrant de symptômes d'arthrite?

L'arthrite, est une maladie articulaire inflammatoire qui provoque un gonflement et de la douleur à l'intérieur et autour des articulations. Elle englobe un large éventail de conditions telles que les maux de dos, la fibromyalgie, l'ostéoporose, la goutte, le lupus et la spondilite anchilosante. Les deux formes les plus courantes d'arthrite sont celle de type rhumatoïdes et l'arthrose.

- **La polyarthrite rhumatoïde** est causée par un dysfonctionnement auto-immune où les globules blanches détruisent le cartilage. Elle peut également être liée à des infections virales ou bactériennes, au stress, aux intolérances alimentaires ou à d'autres affections auto-immunes .
- **L'arthrose,** pour sa part, se produit lorsque le cartilage entre les articulations s'estompe, causant de la douleur et de l'inflammation. L'arthrose est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

COMPRENDRE L'ARTHRITE

AGISSEZ PLUS EFFICACEMENT

Comprendre l'arthrite plus en détail nécessite de parler un peu de l'anatomie humaine. Les articulations sont les zones où deux os ou plus se regroupent. Certaines articulations, comme celles du crâne, de la poitrine et du bassin, ne bougent pas. Chaque articulation contient du cartilage, qui couvre la surface de l'os aidant ainsi à réduire la friction dans l'articulation. Par exemple, le ménisque dans le genou est un type de cartilage. Nos articulations contiennent également une membrane synoviale qui tapisse l'articulation et la rende étanche. La membrane synoviale sécrète un fluide clair et collant appelé liquide synovial dont le rôle est de maintenir l'articulation lubrifiée.

Les articulations ont des ligaments qui relient les os entre eux. Ces bandes dures et élastiques de tissu conjonctif donnent le soutien nécessaire et limitent le mouvement de l'articulation. Nos articulations contiennent des tendons qui attachent les muscles aux os. Les tendons sont un autre type de tissu conjonctif dense situés de chaque côté de l'articulation où ils se fixent aux muscles qui contrôlent le mouvement. Ils contiennent également des sacs remplis de liquide bursal situés entre les os, les ligaments ou les autres structures articulaires aidant à amortir la friction dans l'articulation.

L'arthrite se produit lorsque le cartilage entre les os s'estompe, provoquant ainsi une friction directe entre les os. Ce frottement constant d'os à os produit l'inflammation. Lorsque le cartilage se décompose, il change aussi la forme de l'articulation, altérant la fonction articulaire et produisant la douleur lancinante ainsi que la perte de mobilité. L'arthrite peut altérer de manière permanente les articulations et même conduire à des dommages importants. Certains de ces changements peuvent être visibles au niveau des genoux ou des doigts par exemple, tandis que d'autres ne peuvent être observés que sur une radiographie.

IDENTIFIER LES SYMPTÔMES DE L'ARTHRITE

AGISSEZ PLUS
EFFICACEMENT

- Douleur articulaire
- Rigidité des articulations
- Inflammation
- Difficulté à monter les escaliers, à soulever, saisir ou tenir des objets, ouvrir des bocaux, s'accroupir, tricoter, coudre, motricité fine et marcher
- Diminution de l'amplitude des mouvements
- Perte de flexibilité
- Excroissance osseuse
- Crise inflammatoire
- Rougeur et chaleur entourant les articulations enflammées
- Fatigue
- Problèmes avec les activités de la vie quotidienne

QUELLES SONT LES CAUSES ENTOURANT L'ARTHRITE?

L'arthrite se développe en raison d'une combinaison de facteurs génétiques et du mode de vie des individus.

Trois facteurs prédominent :

- Le stress physiques
- Le stress mentaux/émotionnels
- Les facteurs d'ordre chimiques

Si vous voulez réduire vos symptômes d'arthrite et améliorer la fonction de vos articulations, vous devez vous attaquer à ces trois facteurs!

LE STRESS PHYSIQUE

La façon dont nous utilisons et prenons soin de notre corps affecte directement notre santé et notre bien-être. Voici quelques façons courantes dont le stress physique affecte la santé des articulations :

- Blessures à une articulation, accidents, chutes, subluxation de la colonne vertébrale, mauvais alignements spinaux.
- Regarder, tête baissée et sur une base régulière, une tablette, un livre, un ordinateur,ou un smartphone.
- L'entraînement excessif d'une articulation particulière à la salle de gym ou mouvements répétitifs.
- Sur-utilisation régulière d'une région de votre corps.
- Ne pas écouter votre corps quand il a besoin de manger, de repos ou de s'hydrater.
- Ne pas prêter attention à votre corps quand il vous dit de vous arrêter et de vous reposer

Saviez-vous... Il y a plus de 100 différents types d'arthrite

LE STRESS MENTAUX & ÉMOTIONNELS

Qu'est-ce que vos symptômes essaient de vous dire? Les stress de nature mental et émotionnel peuvent créer une inflammation au niveau de vos articulations. En plus des symptômes physiques, vos émotions refoulés se manifestent par une résistance au niveau articulaire. Si vous continuez de les ignorer, ceux-ci augmentera votre niveau de stress et par le fait même les facteurs inflammatoires dans tout votre corps. Les émotions et sentiments suivants se manifestent spécifiquement dans les articulations.

- Critique envers vous-même ou les autres
- Être inflexible, rigide
- Agressivité
- Peur
- Hyper-performance / la perfection à tout prix
- Vouloir tout contrôler

AUTRES FACTEURS DE STRESS MENTAUX ET ÉMOTIONNELS QUI ONT UN IMPACT SUR LA SANTÉ DES ARTICULATIONS :

- Divorce
- Décès d'un être cher
- Cœur brisé ou trahison
- Demeurer dans une relation malsaine
- Se négliger
- Insatisfait de son travail/carrière
- Manque de joie dans la vie en générale
- Stress financier
- Prendre soin d'amis/parents malades

LE STRESS DE NATURE CHIMIQUE

La santé de vos articulations est directement liée à ce que vous mettez à l'intérieur, sur et autour de votre corps

STRESS RELIÉ À L'ALIMENTATION

- Gluten, maïs, soja, produits laitiers
- Sucre raffiné
- Aliments transformés
- Sucre ajouté
- Gras trans/gras hydrogéné
- Édulcorant artificiel

Saviez -vous que...

L'arthrite est l'une des principales causes d'invalidité au Canada.

STRESS ENVIRONNEMENTAL

- Utilisation d'antibiotiques dans les aliments et les médicaments
- Dioxines provenant des bouteilles d'eau, sacs en plastique, nettoyants, restauration rapide, agents de conservation
- Pesticides, insecticides, herbicides, fongicides et DDT
- Produits chimiques toxiques contenus dans les produits ménagers et nettoyants
- Métaux lourds
- Produits chimiques alimentaires et vitamines de synthèse
- Moisissures
- Parasites, virus et bactérie

REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA SANTÉ

NATURELLEMENT

SOLUTION DE SANTÉ POUR LES ARTICULATIONS

Les huiles essentielles s'adressent aux 3 types de facteurs de stress : physique, mental/ émotionnel et chimique. Elles sont faites de molécules volatiles provenant de graines, de feuilles, d'écorce, de résines et d'autres matières végétales. Elles ont été utilisées pour améliorer le potentiel humain, optimiser la santé, et soutenir et maintenir l'équilibre physiologiques à travers le temps. L'un des aspects les plus surprenants de l'utilisation des huiles essentielles est leur capacité à influencer en même temps notre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel.

Saviez-vous...

2/3 des personnes atteintes d'arthrite ont moins de 65 ans.

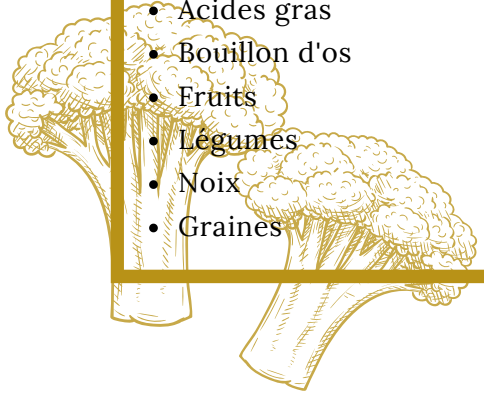
SOLUTIONS POUR LES FACTEURS DE STRESS PHYSIQUES ET CHIMIQUES :

Choisissez deux ou trois huiles énumérées ci-dessous. À l'aide d'une bouteille à bille en verre de 10 ml, mélanger 10 gouttes de chaque huile avec une base neutre telle que l'huile de noix de coco fractionnée. Appliquer ensuite le mélange sur les articulations qui sont douloureuses ou enflées. Vous pouvez également en mettre au niveau de la colonne vertébrale et sous vos pieds.

- **Frankincense (Encens Franc)**: Inhibe la production des molécules inflammatoires clés.
- **Curcuma**: La curcumine qui est l'un des ingrédient actif dans le curcuma, a démontré sa capacité à réduire efficacement l'inflammation, améliorer la circulation et apaiser la douleur.
- **Deep Blue®**: Ravigote les nerfs et réduit la douleur.
- **Gingembre**: Alternative naturelle des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), pour le traitement des douleurs articulaires.
- **Citronnelle:** Aide à soutenir les tendons et les ligaments.
- **Copaïba**: Propriétés anti-inflammatoires extraordinaires.
- **Orange sauvage**: Vertus anti-inflammatoires et antioxydantes.
- **Myrrhe**: Inhibe l'intensité de l'inflammation articulaire lorsque combiné avec l'Encens.
- **Eucalyptus**: Soulage la douleur due à ses bienfaits analgésiques.
- **Romarin**: Propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.
- **Gaulthérie**: Aide à soulager la douleur. Utiliser sur la zone endolorie et jamais de manière interne.
- **Cyprès**: Ralentie la progression de nouveaux dommages articulaires dus à ses propriétés anti-rhumatismes.
- **Menthe Poivrée**: Propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.
- **Mélange Aromatouch®**: Propriétés anti-rhumatismes, anti-inflammatoires et analgésiques.
- **Basilic**: Propriétés anti-inflammatoires.

BIEN MANGEZ ! LES ALIMENTS CLÉS FAVORISANT LE PROCESSUS DE GUÉRISON ET SOUTENANT LES ARTICULATIONS :

- Collagène
- Omega 3
- Acides gras
- Bouillon d'os
- Fruits
- Légumes
- Noix
- Graines
- Poisson gras (thon, saumon...)
- Huile de noix de coco
- Ail
- Broccoli
- Baies
- Noix entières
- Épinard
- Raisins
- Huile d'olive
- Cerises
- Laitues et feuilles vertes
- Thé vert
- Agrumes



SAINES HABITUDES DE VIE:

- Maintenir un poids santé. Le poids excédentaire sur vos articulations peut contribuer à accentuer la douleur et l'inflammation associées à l'arthrite.

- Adoptez un régime alimentaire complet. Il est préférable de manger des aliments anti-inflammatoires et d'éviter ceux reconnus pour provoquer des intolérances alimentaires. Tenez-vous à l'écart des sucres ajoutés, du gluten, du maïs, des fast-foods et des gras trans. Une assiette équilibrée et bien colorée reste la clé!

- Exercice à faible impact. Rester actif est important pour contrôler vos symptômes et réduire l'inflammation. Choisissez des activités comme le vélo, la natation, la marche ou le yoga. L'ajout de la musculation, quelques fois par semaine, sera aussi très bénéfique pour soutenir les articulations. Finalement, l'intégration d'un bon programme d'étirement vous permettra de mieux gérer la douleur et l'inflammation.

- Méditez. Il a été démontré que les techniques de relaxation comme les méditations guidées aident considérablement les personnes souffrant de symptômes d'arthrite chronique. Elles peuvent diminue le stress, équilibrer les hormones, renforce le système immunitaire, diminuer le cortisol produite par le stress et aider vos muscles à se détendre.

- Le rire est un médicament incroyable! La prochaine fois que vous serez en colère, désagréable ou que vous vous jugerez sévèrement, riez de bon cœur et regarder comment changera votre humeur, votre état d'esprit et votre corps tout entier.

- Déstressez! Les symptômes de l'arthrite peuvent s'aggraver avec un stress et une fatigue supplémentaires. Gérez le stress et faites le plein d'énergie en pratiquant des activités que vous aimez.

- Dormez assez. Le corps se répare et se régénère durant le sommeil. Lorsque vous souffrez d'arthrite, il est important de dormir suffisamment afin de reposer les articulations. Visez de 8 à 9 heures de sommeil en considérant que la période la plus favorable pour amorcer le processus de guérison de vos articulations est vers 22h00.

SAINES HABITUDES DE VIE (SUITE):

- Offrez-vous un massage. Les massages aident à apaiser les articulations et à diminuer le stress qui est souvent associé avec les épisodes de crise d'arthrite. Ils peuvent également aider à soulager l'anxiété et permettre un meilleur sommeil.

- Hydratez, hydratez, hydratez! Il est important de boire de l'eau chaque jour. Vous pouvez calculer votre besoin spécifique en ml en soustrayant 20 kg à votre poids, multipliez le nombre obtenu par 15 et ajoutez-y 1 500.

- Passez du temps à l'extérieur. C'est une merveilleuse façon de réduire le stress et de faire de l'exercice. Passez 30 minutes à marcher dans la nature à observer simplement suffit pour invoquer des sentiments de paix, de sérénité et de calme.

- Lâchez les médias sociaux! L'arthrite est liée, entre autre, à un jugement critique de soit-même. Se comparer aux autres n'arrangera rien. Au contraire, cela peut aggraver les choses. Parfois, il est préférable de tirer la plug pour recharger les batteries et se préserver.

Saviez-vous... Le corps hulain contient 360 articulations.

SOLUTIONS POUR LES FACTEURS DE STRESS MENTAUX ET ÉMOTIONNELS:

Voici des exercices pour vous supporter au niveau de la santé mentale et émotionnelle.

1. Exercice de libération émotionnelle

Cet exercice vous aide à entrer en contact avec votre guide intérieur. Les émotions sont de «l'énergie en mouvement» et ils se manifestent dans vos articulations dans l'espoir d'attirer votre attention. Faites cet exercice pour écouter ces sentiments et trouver vos propres solutions dès maintenant.

Émotions liées aux articulations :

- Critique envers vous-même ou les autres
- Être inflexible, rigide
- Agressivité
- Peur
- Hyper-performance / la perfection à tout prix
- Vouloir tout contrôler

Passez en revue la liste des émotions ci-dessus et pensez à celles que vous pourriez ressentir. Demandez-vous, dans quelle sphère de votre vie ses émotions refoulées se manifestent-elle? Santé, emploi, passe-temps, finances, éducation, relations, croissance personnelle?

- Tenez un journal dans lequel vous noterez la manière dont s'exprime vos émotions dans votre corps et la raison qui les a déclenché.
- Notez les actions que vous pouvez entreprendre dès aujourd'hui pour aller de l'avant dans votre vie.
- Choisissez une ou deux des huiles suivantes pour frotter sur les articulations touchées: Ylang Ylang, Jasmin, Lavande, Pamplemousse, Bergamote, Petitgrain ou les mélanges d'huiles essentielles Brave®, Whisper® , Forgive® , Align®, Steady®, Serenity® ou Balance®.

2. Exercices d'affirmations positives

Les affirmations positives augmentent vos hormones de bien-être comme la sérotonine et construisent de nouvelles connexions neuronales créant ainsi un changement durable dans votre vie. Mélangez dans la paume de votre main 1 goutte d'Encens ou encore des mélanges Align®, Console® ou Forgive® avec de l'huile de noix de coco fractionnée puis frottez-vous les tempes, le front, les sourcils et la nuque.

Ensuite, choisissez 2 ou 3 des affirmations ci-dessous ou écrivez les vôtres. Le matin et le soir, fermez les yeux, respirez profondément et répétez chaque affirmation trois fois. Rappelez-vous que les croyances sont des pensées que vous entretenez et sur lesquelles vous avez du pouvoir. Programmez votre esprit pour le succès!

Affirmations positives pour supporter la santé des articulations :

- Je me pardonne pour les erreurs que j'ai commise.
- Je n'ai pas besoin d'être parfait(e).
- Je me libère de la nécessité de contrôler les choses.
- Je suis capable de faire preuve de flexibilité et je vis bien avec l'imprévu.
- Je me sent bien ne pas être parfait (e) et mes imperfections font ma singularité.
- Il est autorisé de faire des erreurs. C'est humain!

Comprendre l'importance de vos articulations est une excellente base pour améliorer votre bien-être général. La guérison prend du temps. Les petits changements quotidiens, associés à de saines habitudes de vie et l'intégration des huiles essentielles, peuvent être une combinaison puissante dans votre cheminement.

"Pour changer notre état dêtre, nous devons changer notre façon de penser et de ressentir."

- Dr. Joe Dispenza

*Notez que les informations contenues dans ce document ne peuvent servir à poser un diagnostique, traiter, guérir ou prévenir des maladies.
**Plusieurs informations présentées dans ce document proviennent de travaux réalisés par les Dr. Kelley Kacergis et Dr. Kemmy Taylor.

Audrey Crépeault

Santé & Bien-Être sans compromis!

Allô, moi c'est Audrey! Pendant près de 10 ans, j'ai travaillé comme inhalothérapeute en milieu hospitalier où j'étais principalement affectée au bloc opératoire, en clinique de la douleur et aux soins intensifs. J'étais préoccupée et je me sentais impuissante vis-à-vis plusieurs patients qui demeuraient sans espoir thérapeutique et continuaient de souffrir. J'avais l'intime conviction que je pouvais les aider autrement. L'école m'avait enseigné comment réparer « la carrosserie » mais je devais les aider à prendre soin de leur santé intérieur qui est souvent au coeur du problème.

Je me suis donc ouverte aux bienfaits thérapeutiques des plantes et des huiles essentielles. Le savoir riche des peuples anciens combiné à la science moderne m'ont permis d'avoir tous les outils en main pour accompagner les gens dans leur démarche vers la santé et le bien-être.

J'ai aussi testé ma propre médecine car la maladie s'est invitée dans ma vie sans crier garde. Je l'ai accueilli comme un merveilleux cadeau car elle m'a appris une des leçons qui s'avéra la plus importantes de ma vie ; cultiver son jardin intérieur permet de récolter une vie d'abondance.

Aujourd'hui, je mets mon savoir et mon expérience à votre service afin de vous aider à reprendre le pouvoir sur votre santé naturellement.

SANTÉ, BIEN-ÊTRE & VITALITÉ

AUDREYCREPEAULT.COM | TOUS DROITS RÉSERVÉS