

Résumé,Point importants d'un Livre de Jesse CANNONE :

La guérison du Mal de dos en 7 jours

La réalité c'est que ce sont les personnes actives qui font régulièrement de l'exercice qui ont le plus de problèmes de mal au dos, Certaines catégories d'athlètes, particulièrement les nageurs, les cyclistes et les coureurs, danseurs, gymnastes, body-builders sont les premiers candidats au mal au dos.. Le déséquilibre musculaire se développe lorsque l'on se concentre trop sur certaines zones et que l'on en néglige d'autres.

Les gens pensent communément que lorsqu'ils ont mal au dos, c'est parce que quelque chose ne va pas bien avec leur dos. (muscles, tendons, tissus) C'est parfois mais rarement le cas.

D'autres facteurs peuvent occasionner de sévères mal au dos, (stress, Alimentation) alors qu'il n'y a aucun problème ni avec votre colonne vertébrale, ni avec vos ligaments, ni avec vos muscles, ni avec vos articulations.

Ces facteurs peuvent également exacerber un mal de dos existant.

Il faut boire beaucoup d'eau pour chasser les toxines environnementales et soutenir la circulation du sang. Un régime alimentaire sain peut avoir plus d'impact sur le mal au dos que le fait de perdre quelques kilos.

Deux Types de Douleur

La douleur de type nerveuse est causée par un nerf qui n'est pas content pour une raison quelconque. Typiquement, il est comprimé, pincé ou blessé par un muscle ou un os à proximité. Par exemple, si un nerf est entouré par ou à proximité d'un muscle qui est normalement inflexible et raide, ce muscle appuie sur le nerf et lui fait du mal. C'est le cas le plus courant de sciatique.

Si un bout d'os, comme une vertèbre de votre colonne vertébrale, est déplacé, il peut appuyer sur le nerf et générer la douleur. Ces os peuvent être déplacés à cause d'un muscle de proximité qui est trop inflexible ou trop raide.

En d'autres termes, tout le processus peut commencer avec un muscle trop raide et aboutir à un nerf irrité par un os.

La douleur à un nerf donne une sensation de douleur aiguë, fulgurante, électrique, de brûlure, de picotement, ou une sensation d'insensibilité, ou de picotements comme par de petites aiguilles.

Parfois, en massant un muscle, on tombe sur un noeud qui déclenche une douleur lorsque l'on appuie dessus. Ce point qui déclenche une douleur est causé par une accumulation de toxines dans votre tissu musculaire qui est normalement causée à tour de rôle par un déséquilibre dans votre alimentation, un excès de stress négatif, ou des dommages dans les fibres musculaires en résultant d'une blessure ou d'une activité d'exercice physique excessive.

Les points qui déclenchent des douleurs peuvent être causés par des déséquilibres alimentaires. Par exemple, des personnes que l'on a induit à penser qu'elles manquaient de calcium peuvent en fait être déficientes en magnésium. Sans magnésium, le corps ne peut pas fixer le calcium comme il le devrait. Le Magnésium est également impliqué dans la réponse de relaxation, alors si le corps n'en a pas assez, des points de déclenchement de douleurs ont plus de chance de se développer. Puisque le bon fonctionnement musculaire dépend à la fois du Calcium et du Magnésium, et du fait qu'ils sont interdépendants pour l'absorption au niveau cellulaire--un apport adéquat et équilibré (en même temps qu'un apport de potassium et d'autres minéraux) est nécessaire pour avoir des muscles sains et libres de douleur.

Des études ont démontré que la supplémentation de ces nutriments peut aider à éliminer les points qui déclenchent des douleurs.

Une autre manière de vraiment aggraver les points qui déclenchent la douleur est de boire trop peu d'eau. Lorsque vous êtes déshydratés, votre sang n'a pas assez de fluide pour se débarrasser de toutes les toxines et autres déchets que votre corps produit.

Trois Causes de Mal de Dos

L'excès

La déficience

La stagnation

L'Excès: Trop de quelque chose

Si vous mangez trop des mauvaises catégories de graisses, comme les graisses végétales cuites, des frites et des chips, il y a des chances que votre corps se trouve avec trop de graisse à transporter ce qui met vos muscles à rude épreuve et ajoute des pressions supplémentaires sur votre dos.

De plus, comme votre corps nécessite un équilibre délicat entre les différents types de graisses afin d'éviter l'inflammation, trop consommer de mauvais types de graisses va faire pencher la balance en faveur de l'inflammation et de la douleur

La déficience: Pas assez de quelque chose.

Lorsque l'on parle de déficience, on parle de trop peu de quelque chose. Si vous buvez trop peu d'eau, vous courez le risque d'être déshydraté et d'avoir une accumulation toxique dans le corps, ainsi que de la constipation et du mal au dos. Mangez trop peu de légumes et de fruits et votre corps n'obtient pas assez des vitamines et des minéraux dont il a besoin pour rester en bonne santé, combattre le stress, et réduire votre risque de ressentir le mal au dos.

Stagnation: Cela veut dire quelque chose fonctionne trop lentement

Les causes de stagnation sont nombreuses:

Trop d'anxiété, de tension et de peur peut restreindre l'activité des vaisseaux sanguins, ce qui se traduit par le symptôme des mains froides.

Trop de station assise, dans un avion ou à son bureau restreint la circulation du sang dans les jambes et vous rend fatigué.

Trop de mauvaise catégorie de gras dans votre alimentation peut ralentir votre circulation sanguine et vous laisser fatigué.

Le Corps: Les Causes Physiques de Mal au dos

Certains souffrent de douleurs tissulaires dont la source se trouve dans les tendons, dans les muscles, les ligaments ou les articulations, d'autres souffrent de douleur provenant d'un nerf, qui peut être le résultat d'un muscle trop raide qui appuie sur un nerf et tire sur un os de la colonne vertébrale dont il déséquilibre l'alignement.

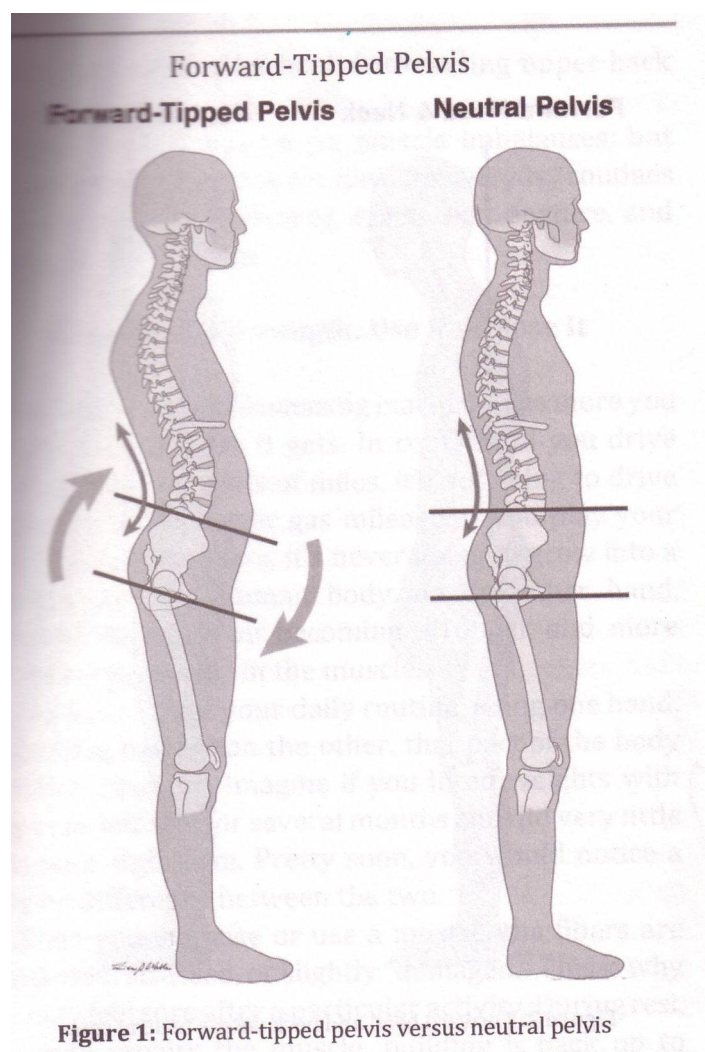
Le déséquilibre musculaire: le nerf de la guerre à l'intérieur de votre corps

Chaque paire de muscles doit être parfaitement équilibrée. Il en va de même pour vos mouvements vers l'arrière et vers l'avant. Beaucoup de gens ont tendance à plus souvent se pencher en avant qu'en arrière, de part leurs activités de conduite, lecture, tonte du gazon, menuiserie, travaux manuels, jeux et bien sûr travail à l'ordinateur. Vous soulevez des objets lourds toujours en vous penchant vers l'avant, jamais vers l'arrière. Pour les sports, comme le vélo, le ski, le basket ball, vous êtes presque tout le temps penché vers l'avant.

Si vous ne faites pas des étirements vers l'arrière et des exercices pour empêcher ce penchement vers l'avant, les muscles sur le devant de votre corps vont devenir plus courts et plus forts, alors que vos muscles du dos vont s'affaiblir et s'allonger. Porter un sac lourd toujours sur la même épaule peut générer un déséquilibre musculaire, Porter son bébé toujours sur toujours la même hanche peut causer un déséquilibre musculaire.

www.losethebackpain/muscleimbalances

le Déséquilibre musculaire de gens qui ont passé trop de temps assis:



La force Musculaire:Utilisez-la ou perdez-la

Le corps est réellement une machine merveilleuse.

Plus on le fait travailler,plus il devient fort.

Par contraste,si vous conduisez votre véhicule des milliers de Kilomètres, Il ne va pas s'améliorer,et si vous faites du piano durant des années,il ne va pas se transformer en piano à queue.

Dans la vie de tous les jours,par habitude,vous utilisez un bras plus que l'autre ou une jambe plus que l'autre,et une partie du corps va devenir plus forte.

Imaginez si vous souleviez des haltères durant des mois toujours avec votre bras gauche et jamais avec votre bras droit.Vous verriez rapidement la différence entre vos deux bras. Lorsque vous travaillez ou utilisez un muscle,les fibres musculaires sont stimulées,stressées ou légèrement endommagées.c'est la raison pour laquelle vous pourriez vous sentir courbaturés après une quelque activité physique.

Durant le temps de repos,le corps répare le muscle,le reconstruit pour qu'il puisse soutenir et résister de manière similaire par la suite.

Ce qui est fascinant,c'est que le corps va plus loin au moment de cette reconstruction,il le construit plus fort que ce qu'il était auparavant,ce qui vous permet de pratiquer la même activité avec plus de facilité.

Cependant,le contraire est vrai.Lorsque vous ne travaillez pas un muscle,il s'affaiblit,comme un ballon de basket qui n'est pas régulièrement regonflé.

Si vous avez été une fois hospitalisé et avez eu à reconstruire tous vos muscles après,vous savez cela aussi !

Alors,comment ce déséquilibre musculaire devient-il le nerf de la guerre dans votre corps?

A la recherche de l'équilibre

Les muscles marchent par deux.

Chaque muscle a un muscle partenaire pour tirer dans la direction opposée.

Je ne dis pas que chaque muscle doit être de force égale,car certains muscles doivent être plus forts que d'autres,mais plutôt que chaque muscle doit maintenir l'état de force et de souplesse qui laisse les articulations voisines fonctionner de manière optimale.

"Je ne peux plus toucher mes orteils"

La souplesse musculaire: La travailler ou la perdre

En vieillissant,nos muscles deviennent raides comme des bouts de bois.

Les femmes qui portent des talons huit heures par jour cinq jours par semaine ont les muscles des mollets qui raccourcissent.

La même chose peut arriver aux muscles qui se trouvent à l'arrière des cuisses,les muscles ischio-jambiers qui se raccourcissent lorsque l'on s'assoit.Si vous restez trop de temps assis,ces muscles vont devenir et rester trop courts de manière permanente,réduisant votre souplesse et occasionnant une douleur lorsque vous êtes debout ou bien lorsque vous vous penchez.Ce raccourcissement musculaire a lieu dans le corps entier,pour chacun des muscles qui se trouve dans une position raccourcie durant trop longtemps et qui est rarement étiré.

Le manque d'étirement de certains muscles ou le surcroît de travail d'autres muscles est la cause de la perte de souplesse.Mais il y a une autre cause,dont vous parlent rarement les professionnels de santé:l'excès de fibrine,souvent nommée: le tissu cicatriciel. Lorsque vous travaillez un muscle,certaines fibres sont endommagées et une partie du

travail de reconstruction implique ce tissu cicatriciel, qui forme un entrelacement permettant la formation de nouveau tissu musculaire. La fibrine est un matériau dur et inflexible, et plus elle s'accumule dans le corps, plus vous manquez de souplesse.

Typiquement, lorsque le travail de réparation est terminé, les enzymes protéolytiques arrivent pour finir ce travail en décomposant la fibrine et en la faisant partir en la fouettant. Malheureusement, en vieillissant, nos corps produisent beaucoup moins de ces enzymes importants. C'est pour cela qu'à partir de 40, 50, ou 60 ans, le temps de récupération après l'exercice est beaucoup plus long que lorsque nous étions plus jeunes. Dans le déséquilibre musculaire, il y a un problème d'un muscle plus fort que l'autre dans une paire, mais aussi d'un muscle souple alors que l'autre est raide.

Les points de déclenchements de la douleur

Le déséquilibre musculaire n'est pas la seule cause de mal au dos. Des noeuds peuvent se former dans les fibres musculaires lorsqu'un muscle reste contracté trop longtemps. On les trouve au toucher en faisant des massages, ils sont durs et nécessitent des pressions assez fortes pour les éliminer. Ce sont des noeuds qui se forment dans les fibres musculaires comme des noeuds dans une chevelure. Ils ralentissent la circulation du sang dans un muscle, occasionnant différents problèmes: les toxines ont du mal à dégager des muscles et y restent.
<http://www.losethebackpain.com/triggerpoints>

La pente glissante vers le mal au dos

Lorsqu'un déséquilibre n'est pas corrigé, le corps commence à se désintégrer, et à se décomposer. Des muscles raides désalignent une vertèbre, pincement un nerf ou causent une hernie discale.

La douleur dans ces cas-là peut souvent être déclenchée par une activité comme soulever du poids, faire du jardinage, le ménage ou du sport. Tout d'un coup, cela déclenche une douleur au dos.

Certains muscles, tendons et ligaments qui doivent travailler le double pour compenser un déséquilibre musculaire font que votre corps se rebelle et vous fait ressentir une douleur.

L'esprit: comment les émotions peuvent déclencher le mal de dos.

Parfois les causes cachées de mal de dos ont une origine émotionnelle. Il peut arriver que nous éprouvions trop de stress, trop de traumatisme, trop d'anxiété, trop de tristesse, trop de colère, trop de douleur de type émotionnel, et que nous ressentions trop peu de relaxation, trop peu de soulagement du stress, trop peu de joies, trop peu de sécurité, trop peu de détente, trop peu de calme.

En fait, une étude médicale poussée menée à l'Université de Stanford sur 3000 employés de la société Boeing a démontré que les émotions et les facteurs émotionnels sont les plus grands indicateurs de mal au dos.

Comment les émotions agissent sur le corps

Une pensée mentale peut déclencher des réactions physiques en chaîne, y compris des fluctuations dramatiques de la pression sanguine, du rythme respiratoire, des niveaux d'oxygène, et plus encore.

Le seul fait de penser à un événement stressant peut déclencher tout cela.

Alors vous voyez à quel point votre esprit peut avoir un effet sur votre corps,

particulièrement si vous pensez à des choses stressantes plusieurs fois par jour. Vos muscles se raidissent, et inhibent la circulation, restreignant l'activité des vaisseaux sanguins et le sang ne circule pas comme il le devrait.

En Finlande, une étude a été menée par des autopsies de personnes qui étaient décédées de toutes causes confondues mais qui avaient en commun de s'être tous plaintes de mal au dos durant leur vie.

Les chercheurs ont été choqués de découvrir que ces personnes avaient toutes deux artères menant à la colonne vertébrale complètement bouchées.

Et rappel: sans sang frais amenant de l'oxygène et des nutriments, la guérison est quasiment impossible .

Le stress altère la respiration; lorsque l'oxygène et les substances nutritives ne circulent pas à un niveau optimum, cela contribue à des accumulations de toxines dans les tissus.

Le stress peut également générer des hormones comme l'adrénaline, qui peut déclencher une tension et une inflammation chroniques dans vos muscles. sans une circulation adéquate d'oxygène et de nutriments, ces hormones peuvent occasionner encore plus de dégâts.

Les émotions destructrices.

Les stress quotidiens comme l'évier cassé, la panne de lait, les pneus crevés, les visites des membres de la famille, des dépenses inattendues pour des réparations dans la maison quand on n'en a pas les moyens, des relations tendues avec un conjoint, des chats malades, toutes ces choses peuvent affecter nos corps négativement. Beaucoup de gens gardent ces tensions dans leurs muscles et oublient d'évacuer le stress. Le résultat peut être un point de déclenchement de la douleur ou un noeud.

Il y a différents niveaux de stress, niveau 1, niveau 2, et au niveau 3, des événements comme les mariages, les divorces, un changement de carrière, une jambe cassée, un décès. Vivre ces événements peut peser très lourd sur notre système.

Manger sainement, faire de l'exercice régulièrement et en parler peut aider à faire face. Les émotions enfouies sont les plus destructrices, causant un stress au niveau 4, résultant d'un traumatisme à l'enfance ou à l'adolescence, des expériences peuvent avoir un effet immensément catastrophique sur nos esprits et nos corps.

C'est en 1970 que le Dr John Sarno, professeur à l'école de médecine de New York a identifié cette cause émotionnelle de mal au dos qu'il a appelé le syndrome de la tension myositis et le Dr Sarno a constaté que dans ce cas, les traitements traditionnels du mal à dos n'ont aucun effet.

Les émotions et le mal au dos: Le Cercle Vicieux

Les émotions négatives nourrissent le mal au dos et ralentissent la guérison.

L'alimentation: comment des déséquilibres de l'alimentation peuvent causer le mal au dos.

Certaines catégories d'aliments augmentent la sensibilité du corps au mal au dos ou augmentent la sévérité du mal au dos. D'autres aliments réduisent le mal au dos. La douleur au dos d'origine nerveuse, c'est une sensation de brûlure, de picotements, d'électricité

La douleur chronique, qui dure dans le temps, peut être causée par des dommages tissulaires qui perdurent.

Première ligne de défense: l'EAU

Souvent ignorée, L'eau est le sang vital de notre existence, en seconde position après l'air.

Les disques inter-vertébraux destinés à amortir les chocs, sont pleins d'eau et nous soutiennent comme un matelas d'eau. Lorsqu'ils sont insuffisamment hydratés, cela crée un terrain propice à l'hernie discale.

Le manque d'eau affecte également les articulations et les muscles.

La peau se ride et les muscles raccourcissent.

De plus, sans une quantité suffisante d'eau, les toxines s'accumulent dans les muscles, générant des noeuds et des points de déclenchement de la douleur car le corps n'arrive pas à les dégager lorsqu'il manque d'eau.

C'est ainsi que le corps, l'esprit et l'alimentation peuvent interagir pour vous causer le mal au dos.

Malheureusement, nous attribuons trop rarement nos douleurs au manque d'eau.

La recommandation journalière est de 8 verres d'eau, mais elle varie en fonction de votre activité et de votre masse corporelle. Plus on a une masse corporelle importante, plus on est actif, plus il en faut.

Prenez l'habitude d'emporter de l'eau avec vous partout où vous allez.

La couleur de votre urine doit être toujours transparente, lorsqu'elle est jaune, c'est lorsque l'on ne boit pas assez.

L'inflammation causée par certains aliments est impliquée de nombreuses manières dans le mal au dos.

L'Alimentation anti-inflammatoire par excellence c'est l'alimentation des chasseurs-cueilleurs, une alimentation riche en viandes ou poissons, baies, racines et autres plantes, en graisses oméga-3, en protéines et en hydrates de carbone complexes (légumes). Les fruits et légumes, grâce à leurs anti-oxydants, aident à combattre l'inflammation.

L'alimentation inflammatoire, qui stimule l'inflammation est une alimentation riche en graisses végétales cuites et margarines, en farines blanches, en grains et en sucres, en farines cuites et graisses trans.

Il a été démontré que des grains raffinés comme le blé génèrent de l'inflammation dans le corps.

Les grains de blé sont des hydrates de carbone simples, le corps les décompose rapidement et en fait du cholestérol, et avec une abondance de pain et de sucreries, nos corps sont débordés d'agents inflammatoires.

Dangers cachés d'une trop grande quantité de graisse corporelle.

La graisse autour des organes comme le foie, le cœur ou l'estomac a un effet important sur l'inflammation. Des scientifiques ont démontré à quel point elle entretient l'inflammation dans tous les tissus avoisinants.

Pénurie des agents naturellement anti-inflammatoires du corps.

Jusqu'à 35 ans, le corps produit des enzymes protéolytiques, qui sont nos anti-inflammatoires naturels, qui arrêtent l'inflammation lorsque le travail de réparation est terminé. Après 35 ans, la production de ces enzymes baisse dramatiquement. C'est pour cela qu'à partir de 35 ans, on récupère moins vite après un effort, et une simple coupure met des semaines à guérir.

Voici une autre raison pour laquelle vos articulations se sentent raides.

L'inflammation peut également être un signe que votre corps produit trop de fibrine. La fibrine est une accumulation de protéines qui restent dans les tissus après la récupération

qui suit un effort. C'est le tissu cicatriciel.

Elle s'accumule dans les tissus et rend plus difficile de s'étirer, de se pencher, peut causer le mal au dos, de l'arthrite, de la fibromyalgie et de la douleur articulaire. On accumule de plus en plus de fibrine dans nos corps avec l'âge, c'est ce qui fait que le temps de récupération s'allonge.

La solution du corps

Des enzymes peuvent décomposer la fibrine et elle est évacuée comme les toxines. Le corps jeune produit une très grande quantité de ces enzymes, mais après 35 ans, il en produit très peu.

Une solution est d'en consommer en compléments nutritionnels.

Pourquoi la majorité des traitements pour le dos sont des échecs.

Si vous avez mal au dos, le médecin va se concentrer et faire le point sur votre dos comme si c'était la cause du problème. Il ne va pas vous poser de question au sujet de votre alimentation et du stress dans votre vie. Il ne va pas vous prescrire une analyse de sang pour vérifier vos niveaux d'hormones.

Au mieux, il va vous envoyer faire une radio du dos et vous envoyer chez un spécialiste. C'est ce que l'on lui a appris à faire.

Et il va prescrire des médicaments anti-douleur, des piqûres de cortisone, des piqûres de stéroïdes, des épидурals. La cortisone est un stéroïde catabolique qui détruit les tissus connectifs.

On voit les morts cellulaires dans le périmètre de la piqûre.

Il est important de savoir que les alternatives naturelles, le magnésium, la camomille, la valériane ou homéopathiques, comme l'arnica montana sont plus sécuritaires.

La raison pour laquelle toutes les chirurgies pour hernie discale sont des échecs est que le déséquilibre musculaire qui a causé l'hernie discale n'a pas été réparé par la chirurgie.

Le chiropracteur

Le chiropracteur pense que si quelque chose ne va pas, c'est que la colonne est désalignée. Cependant, si le nerf pincé est localisé ailleurs que dans la colonne, par exemple, le nerf sciatique à l'endroit où il traverse le muscle piriforme, alors, la vertèbre n'est pas en cause.

Le chiropracteur pense résoudre le problème par des manipulations de la colonne et des tissus avoisinants, ce qui peut fonctionner dans certains cas, mais ne résout pas les causes.

Si vous venez de traverser un épisode de douleur intense, un ajustement de la colonne aura un effet qui durera au maximum 24H à 48 H, après quoi, le déséquilibre musculaire qui exerce une pression permanente va à nouveau désaligner la colonne.

Cependant, je pense qu'un bon soin de chiropractie associé à la thérapie de ré-équilibre musculaire apporte de très bons résultats.

Lorsqu'on combine ces deux thérapies, le nombre de visites chez le chiropracteur va être dramatiquement réduit, ainsi que le risque de souffrir à nouveau de mal au dos.

Cependant, pour une douleur de cause nerveuse, la thérapie chiropractie sans la thérapie de ré-équilibre musculaire est une manière très onéreuse d'obtenir un soulagement de 24H-48H. Gardez également en tête le fait que pour la douleur au dos causée par un muscle, le soin chiropractique ne sert quasiment à rien.

L'acupuncture

Elle se révèle utile lorsqu'une douleur tissulaire est causée par une accumulation de toxines. L'amélioration de la circulation qui résulte de l'acupuncture est ce qu'il faut pour ce type de douleur.

L'impact de l'acupuncture sur une douleur d'origine nerveuse est beaucoup plus limité.

Solutions pour une vie sans douleur

Concentrez vous toujours sur la cause, pas sur les symptômes. En remontant le courant, vous découvrirez que toute douleur commence par un excès, une stagnation, ou une déficience au niveau de l'esprit, du corps, ou de l'alimentation. L'une des solutions naturelles et la plus puissante qui existe est la thérapie par les enzymes protéolytiques qui est utilisée universellement dans tous les pays depuis les années 60.

Les enzymes protéolytiques sont lourdement impliqués dans toutes les tâches quotidiennes qui font que votre corps fonctionne, ils aident dans plusieurs réactions, y compris la réponse immunitaire, la digestion, et le nettoyage des toxines, ce sont eux qui disent au système immunitaire de stopper l'inflammation, ils sont nos agents anti-inflammatoires naturels, qui aident également à nettoyer l'excès de fibrine qui subsiste après la récupération post exercice physique. Il n'est pas facile de trouver un bon complément nutritionnel d'enzymes protéolytiques anti-inflammatoires.

Ma formule parfaitement équilibrée d'enzymes protéolytiques et d'herbes anti-inflammatoires s'appelle "Heal and Soothe" elle est libre de tout agent de remplissage (stéarate de magnésium ou autre), en vente à www.healnsoothe.com

Le traitement par la chaleur des infrarouges.

La lumière infrarouge est de toutes les lumières celle qui est la plus éloignée de la lumière du jour. Elle est utilisée depuis plusieurs années pour soutenir la guérison. Des patients atteints de fatigue chronique ont trouvé un soulagement considérable dans un traitement quotidien aux infrarouges. De nombreuses études ont démontré qu'elle pouvait aider un peu toutes sortes de choses, depuis: -à brûler efficacement la graisse ,jusqu'à:

-tuer les cellules cancéreuses.

La raison pour laquelle la chaleur infrarouge est aussi efficace pour calmer la douleur ou relaxer les muscles ,améliorer la circulation, réduire la fatigue, est sa capacité à pénétrer. Exactement comme ces rayons du soleil invisibles qui pénètrent le corps en profondeur, il a été démontré dans des études scientifiques que la chaleur infrarouge pénètre entre 6 et 8 cm de profondeur dans les muscles et les ligaments.

En avançant, elle transforme l'énergie de sa lumière en énergie calorifique, et ce faisant dilate les vaisseaux sanguins, améliorant la circulation et favorisant le processus de guérison. Et s'il vous est déjà arrivé de vous allonger au soleil après avoir nagé, vous savez comment cela fait du bien !

Cette chaleur présente plus de bénéfices. Comme la circulation sanguine s'améliore, les toxines sont décomposées et éliminées du corps.

Des choses comme l'acide urique, le sodium, les métaux et les toxines liposolubles quittent tous les muscles et les tissus ,libérant les capacités du corps à s'auto-guérir. La pression sanguine diminue, les crampes musculaires se détendent, le transport d'oxygène augmente, la fatigue fond et disparaît, et plus encore. Et parce que la chaleur entre aussi profondément dans les tissus, ses effets durent jusqu'à six heures, suivant combien de temps vous êtes resté à baigner dans cette lumière.

Découvrez les coussinets infrarouges et comment ils peuvent soulager votre mal au dos:
www.losethebackpain.com/heat

Réduction du Stress

Etre le plus actif possible aide à accélérer la guérison après une chirurgie.

Il en va de même pour le mal au dos.

Les techniques de relaxation par respirations profondes nettoient l'esprit et relaxent les muscles.

Limitez les aliments qui ont peu de valeur nutritionnelle et augmentez les aliments frais et naturels à haute valeur nutritionnelle.

Buvez huit verres d'eau par jour va régénérer les fluides dans vos muscles et chasser les toxines. Prenez des compléments nutritionnels de certaines vitamines et enzymes. Utilisez des chaises et des fauteuils massants, des oreillers ergonomiques ou faites des choses simples comme de placer un oreiller sous vos jambes en dormant pour redistribuer votre poids corporel durant le sommeil.

Masser avec un glaçon l'endroit endolori est efficace ainsi que la chaleur infrarouge, les douches très chaudes, qui aident à faire circuler le sang et apportent un soulagement temporaire à la douleur.

Les exercices dans l'eau sont excellents pour ceux qui souffrent de mal au dos, l'aérobic dans l'eau, la natation ou marcher dans l'eau, parce que l'eau décompresse la colonne vertébrale. Lorsque vous êtes sous l'eau, la gravité est éliminée, vous procurant un soulagement durable.

Bien que l'exercice soit important pour la santé, il ne faut pas trop en faire.

Choisissez des exercices destinés à construire les muscles affaiblis et évitez de distendre encore plus des muscles déjà faibles.

Utilisez la thérapie d'équilibration musculaire pour identifier les muscles sur lesquels vous voulez vous concentrer et sélectionnez des exercices qui ciblent ces muscles.

Changements de Style de Vie pour aider à éliminer le Mal au dos

Toujours utiliser son corps de manière symétrique.

Toujours porter le poids avec le même bras va causer l'épaule de se pencher.

Et on va avoir une épaule plus haute que l'autre, ce qui va occasionner une pression sur la colonne vertébrale.

Si vous portez toujours votre bébé avec le bras droit, par exemple, essayez de le porter avec le bras gauche.

Préférez toujours les sacs à dos qui appuient sur les deux épaules en même temps à tous les sacs qui appuient sur une seule épaule.

Le mieux c'est de tout faire rouler en utilisant toujours des sacs à roulettes.

La plupart des travaux que nous effectuons (lecture, écriture, le travail à l'ordinateur, la marche, le jardinage, la course, le cyclisme), tous nous amènent à nous pencher en avant et jamais à nous pencher en arrière.

C'est un problème chronique et une des causes les plus courantes de mal au dos, qui nécessitera une thérapie de ré-équilibration musculaire.

Votre posture au travail

Pour travailler à l'ordinateur, Il est important d'avoir un bon fauteuil ergonomique , de préférence un sur lequel on peut également reposer les bras. Positionnez bien souris et écran exactement en face de vous de sorte à ne pas avoir à effectuer aucune rotation.

Les doigts sur le clavier, les coudes doivent être pliés à 90°.

Il est très important de se lever toutes les heures et de s'étirer, marcher, se détendre, passer voir un collègue, boire un verre d'eau, faire un tour.

Idem pour les longs voyages sur la route. La posture doit être très confortable et il faut stopper le véhicule, s'étirer, marcher ... toutes les heures.

www.losethebackpain.com/backpainnetwork

Voir Comment utiliser un coussin lorsqu'on doit rester assis pour pousser légèrement le pelvis en avant et redistribuer le poids sur la colonne vertébrale, afin d'éviter les déséquilibres musculaires à :

www.losethebackpain.com/freedomback

Facile à utiliser, il vous aide à rester assis dans une position correcte, surtout durant les longs voyages.

On peut également utiliser un support pour le

dos www.losethebackpain.com/backjoy

Pour les femmes , le port des chaussures à talon n'est pas conseillé.

Dormir sans douleur

Il faut dormir au minimum huit heures par jour, la majorité des gens dorment moins que cela et sont irritables, fatigués, et la privation de sommeil cause l'inflammation. Choisir sa literie en fonction de son mal au dos.

Les gens qui souffrent de sciatique ont besoin d'un matelas ferme, mais ceux qui souffrent de rétrécissement vertébral ont besoin d'un matelas plus souple.

Le vieillissement et le déclin de la production de certaines hormones fait que nous dormons moins d'heures.

Le mal au dos bloque le sommeil

Le stress peut nous garder éveillé et lorsqu'on s'endort, c'est pour un sommeil de mauvaise qualité.

Les choses que l'on peut faire pour pallier à ce problème:

-Changer les oreillers et traversins

-Il ne faut jamais regarder la TV le soir

-Ecouter une musique relaxante le soir

-Eviter la caféine.

-Jesse Cannone a créé un Complément Nutritionnel 100% Naturel qui s'appelle Sleepzyne.

Voyager sans douleur

Ne porter aucun poids, tout mettre sur roulettes, avoir des coussins pour le dos, se lever et s'étirer fréquemment, rester hydraté, boire beaucoup d'eau durant les longs voyages, et il n'y a rien qui puisse restaurer les fluides du corps aussi bien que l'eau pure.

Il faut bouger ses muscles fréquemment afin de stimuler la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles. Conserver la même position durant de longues périodes est une cause majeure de déséquilibre musculaire et de mal au bas du dos. Voir la page web: www.losethebackpain.com/travel

La Thérapie d'Équilibrage Musculaire

C'est une thérapie innovante qui permet d'éliminer le mal au dos en rectifiant les déséquilibres dans vos muscles. Elle permet d'inverser le processus qui est à l'origine du mal au dos. Elle commence par une vérification de la force et de la souplesse des muscles, paire par paire, dans les hanches, pelvis, colonne vertébrale et tout autour du corps. L'idée est de déceler quels muscles sont forts et quels muscles sont faibles, quels muscles sont raides et quels muscles sont flexibles, et quels sont ceux qui sont peut-être surtravaillés ou raccourcis.

Découvrez comment la thérapie d'équilibrage musculaire peut vous enlever votre mal au dos à:

www.losethebackpain.com/muscleimbalances

Le problème de rendre un muscle déjà fort encore plus fort survient souvent chez les gens qui font et refont sans cesse un même type d'exercice.

Par exemple, quelqu'un qui aime faire des pompes, ce qui renforce les muscles de la poitrine, mais déteste ramer (faire de l'aviron), ce qui renforce les muscles opposés dans le dos et mettrait fin à un déséquilibre musculaire.

Un autre exemple est quelqu'un qui conduit religieusement un vélo mais qui ne fait pas les exercices opposés. Pédaler augmente la force de vos quadriceps (les gros muscles sur le devant et le haut de vos cuisses). Mais si vous développez ces muscles sans renforcer leur paire opposée - vos muscles ischio-jambiers (situés à l'arrière des cuisses) - et en haut des cuisses, - cela aussi va empirer votre déséquilibre musculaire.

S'étirer et faire de l'exercice n'aura aucun effet sur le mal au dos. Ce qui aura un effet sur le mal au dos, c'est de travailler seulement les paires de muscles qui en ont besoin.

Comment utiliser la thérapie d'équilibrage musculaire afin d'obtenir un soulagement durable.

Bien diagnostiquer votre déséquilibre musculaire demande un processus étape par étape qui n'est connu que de quelques médecins. Il est difficile d'en trouver qui en comprennent bien les principes.

Le système losethebackpain a été utilisé par plus de 70 000 personnes dans 120 pays. Vous pouvez en savoir plus sur ce système en visitant la page web:

www.losethebackpain.com/products

Vous y trouverez les exercices appropriés à faire dans les vidéos et en quelques jours, vous serez débarrassés de votre mal au dos.

La Thérapie des points de déclenchement de la douleur

Vous pouvez avoir mal aux hanches, au fesses ou au cuisses, alors que le point de déclenchement de la douleur est dans le dos. Les points de déclenchement de la douleur font eux-même référence à d'autres points de déclenchement de la douleur sur le même chemin de nerf.

La thérapie du point de déclenchement de la douleur consiste à appliquer une pression sur la zone nouée, pression douce qui va relaxer les fibres musculaires, augmenter le flux sanguin dans la zone et chasser les toxines, pour la guérison. Ce processus crée aussi un soulagement global du corps, ou un soupir de soulagement, en réduisant les signaux de douleur au cerveau et en envoyant l'alerte de restauration à votre système. Cela peut être de fait de 3 manières:

- avec un matériel médical qui est très populaire et l'un des plus vendus, il s'agit de quelque chose qui ressemble à un gratte-dos, avec des petites billes qui roulent au bout, permettant d'exercer soi-même la pression sur le point de déclenchement de la douleur.
- avec un autre type de matériel médical: une plate-forme comportant une petite bosse déplaçable que l'on peut se caler sous le dos en s'allongeant dessus pour exercer une pression sur le point de déclenchement de la douleur.
- par massage

La thérapie d'inversion

Il y a 2000 ans, elle était utilisée par Hippocrate, le père de la médecine, pour soulager ses patients du mal au dos. Il s'agit d'un fauteuil qui permet d'être renversé en arrière et grâce auquel on peut inverser la compression causée par la loi de la gravité et le déséquilibre musculaire. Lorsqu'on se suspend la tête en bas, cela étire la colonne vertébrale et tous les muscles qui supportent la colonne vertébrale et ceux du torse, laissant la place aux disques intervertébraux de ré-absorber les fluides et d'aller se replacer dans leur position correcte.

Cette thérapie a été utilisée par des millions de personnes.

Elle apporte le soulagement de la douleur. Si un disque s'appuie sur un nerf, la thérapie d'inversion va souvent soulager cette pression, soulageant la douleur presque immédiatement.

Selon de nombreuses études cliniques, la thérapie d'inversion est l'une des manières les plus rapides et efficaces d'agrandir les espaces entre les vertèbres. J'ai en fait des clients qui m'ont dit qu'une douleur qui les a fait souffrir durant des décennies a disparu au bout de quelques minutes de thérapie d'inversion. D'autres cas de mal au dos se sont complètement inversés en une semaine de thérapie d'inversion, à raison de dix minutes par jour de suspension la tête en bas. Si vous avez besoin de guérir rapidement pour retourner travailler, la thérapie d'inversion est la meilleure pour vous rétablir.

Autres bénéfices de la thérapie d'inversion:

- elle améliore la circulation
- elle allonge les muscles et les ligaments
- elle soulage les articulations. De la même manière qu'elle atténue la pression sur la colonne vertébrale, elle en fait autant pour toutes les articulations.
- elle améliore la posture: la colonne vertébrale se réaligne toute seule grâce à la loi de la gravité.
- elle maintient votre taille, évitant le tassement qui fait qu'on rapetisse en vieillissant
- elle augmente la vigilance mentale, grâce à l'augmentation du flux sanguin et de l'oxygène

dans le cerveau.

-elle favorise la récupération après le sport.

-La course,le vélo ou l'aérobic compressent activement la colonne vertébrale,

-le tennis et le golf la désalignent à cause des mouvements répétitifs de rotation .

La thérapie d'inversion est-elle sécuritaire?

Bien sûr,je recommande d'être en bonne santé pour pratiquer la thérapie d'inversion.Si vous êtes enceinte,si vous sortez d'une chirurgie ou si vous souffrez d'hypertension ou d'une maladie cardio-vasculaire,je vous recommande de vérifier auprès de votre médecin avant de vous lancer dans la thérapie d'inversion.

Quelle est la meilleure manière de pratiquer la thérapie d'inversion?

En utilisant une table d'inversion de bonne qualité qui comporte toutes les normes de sécurité nécessaires.Si vous vous suspendez en arrière,vous avez besoin de vous sentir très bien maintenu et en parfaite sécurité.

Il y a beaucoup de sociétés qui en fabriquent,certaines lésinent sur la qualité pour baisser les prix.

Il faut commencer doucement,avec des séances de 1 minute pour commencer,et augmenter progressivement jusqu'à 10 minutes.

Une table d'inversion peut être utilisée par des personnes de différentes tailles,soit par toute votre famille.

Voir la page web suivante;

www.losethebackpain.com/inversion

Equilibrez vos émotions et votre état d'esprit.

Le stress et les émotions peuvent contribuer au mal au dos et à toute autre maladie,raidir les muscles,ralentir l'apport en oxygène,libérer des hormones qui déclenchent l'inflammation,et créer des points de déclenchement de la douleur dans des zones où nous "gardons" notre stress,comme nos épaules et notre bas du dos. Ne pas savoir pourquoi vous avez mal au dos est stressant aussi.

Vous imaginez une quelque cause mystérieuse.

Eliminez le stress de votre vie.

Combien de temps par jour passez-vous avec des gens négatifs?

Vous savez le genre.Ils se plaignent tout le temps de quelque chose:tout va mal,il n'y a jamais rien de bien.Ces personnes tendent à nous dérober notre bien-être et notre énergie.Faites un point d'honneur à vous en tenir éloigné.

Si cela n'est pas possible,gardez vos interactions brèves.Vous avez quelque chose à faire,un coup de fil à passer...etc

Et qu'en est-il de vos finances?En période de crise,vous inquiéter au sujet de vos finances peut générer beaucoup de douleur physique.En adoptant un style de vie moins onéreux et en réduisant ses factures,parfois,les douleurs disparaissent.

Prenez l'habitude de prendre un stylo ou votre ordinateur et de noter toutes vos émotions,ces exercices ayant pour effet de vous dégager la tête et de libérer la pression que ces émotions peuvent exercer dans votre corps.

Lorsqu'un épisode traumatisme du passé n'a pas été résolu,il peut rester logé dans votre corps vous causer mal au dos.

Gérer son Stress

L'une des meilleure manière de gérer le stress est de faire de l'exercice. Cela libère les endorphines dans le corps qui nous font nous sentir bien, nous donnent de l'énergie, soulagent la douleur, brûlent les calories.

Une autre manière de se libérer du stress est de pratiquer la méditation.

Passer 10 à 20 minutes par jour à respirer profondément et à centrer ses pensées calme à la fois l'esprit et le corps, réduisant tous les changements nocifs pour la santé occasionnés par le stress.

-Le Yoga est une forme de méditation

-La pratique de l'hypnose, un produit développé par la Dr Maggie Philips vous guide durant 10 exercices destinés à soulager la douleur par l'hypnose. Vous trouverez ce produit sur ma page:

www.losethebackpain.com/hypnosis

Propriétaires au lieu de Victimes

Steve Chandler, auteur de "Se réinventer Soi-Même", m'a appris qu'il y a deux types de personnes:

-les propriétaires de leur douleur

-les victimes de leur douleur

Les propriétaires assument la responsabilité totale de leurs résultats.

Il savent qu'ils sont les seuls créateurs de leurs actions et de leurs réactions.

Les victimes, au contraire, se perçoivent comme étant tombés entre de mauvaises mains et ayant été maltraités. Ils n'assument aucune responsabilité, blâmant la vie, les autres, la malchance ou un concours de circonstances qu'ils n'ont pas pu contrôler.

En ce qui concerne la douleur, les propriétaires savent que leurs convictions ou émotions peuvent intensifier ou réduire la douleur qu'ils éprouvent. Au lieu d'être passifs et de se plaindre, ils engagent des actions pour améliorer leur situation.

Les propriétaires ne se laissent pas contrôler par la douleur, ils préfèrent la contrôler.

Les victimes sont assez différentes. Elles succombent à leur douleur et s'en plaignent, tout en ne faisant rien pour améliorer leur santé.

Ils deviennent des victimes de leur douleur et la laissent contrôler leur vie..

Les propriétaires tirent une leçon de leurs erreurs et vont de l'avant.

Les victimes se blâment eux-même sans arrêt et blâment les autres.

Quel rapport avec le mal au dos?

La manière de chacun de réagir à la douleur est différente.

Certains sont propriétaires de leur douleur, d'autres en sont les victimes.

Le propriétaire dira: "Moi je vais faire mes exercices, même si cela n'est pas très confortable au départ". Il assume la responsabilité de sa guérison.

La victime dira: " je devrais faire mes exercices, mais cela fait trop mal!", en restant bloqué dans sa douleur.

Les pensées positives et le rire sont des guérisseurs et ont un grand impact sur votre vie.

Comme l'a expliqué Steve Chandler, c'est la différence entre ceux qui disent:

-qu'est ce que je peux faire? , ce qui implique que vous avez un pouvoir sur ce qui s'est passé, Et ceux qui disent:

- Qui faut-il blâmer?, laissant le contrôle de leur situation entre d'autres mains.

Votre réponse à la douleur est votre propre choix. Vous pouvez être une victime ou un propriétaire.

Vous pouvez écouter mon interview de Steve CHANDLER à la page web:

www.stevechandler.musicbizwebsitepro.com/f/The_Owner_Victim_Choice1mp3

Dans le même registre,Voici quelques Liens utiles:

www.visionday.com

www.clubfearless.net

www.sedona.com

www.familyconstellations.net

www.hypnosisnetwork.com

www.emofree.com (Site également recommandé par le Dr MERCOLA pour y apprendre à gérer son stress.)

Equilibrez Votre Nutrition.

Quel que soit le type de mal au dos que vous ayez,qu'il soit d'origine nerveuse ou tissulaire,vous améliorerez votre situation en améliorant votre nutrition.

Essayez de suivre quelques-uns des conseils ci-après:

Boire plus d'eau.La quantité: Huit verres par jour est une recommandation globale,qui peut être adaptée en fonction du poids et la taille des individus.

Vous savez que vous buvez suffisamment lorsque la couleur des urines est la plus claire possible et quasiment transparente.

Boire des quantités d'eau saine ne va pas totalement éliminer votre mal au dos mais cela va certainement beaucoup aider.

Si vous essayez de boire beaucoup plus durant une semaine,votre corps va vite s'habituer au bien-être que cela procure et va avoir très envie de cette quantité d'eau quotidienne.

Prenez une multivitamines de bonne qualité

Si vous ne mangez pas assez de légumes et fruits crus,ou bien si vous ne consommez pas des légumes de votre propre jardin ou bien issus de l'agriculture biologique, il y a de fortes chances que vous développiez des déficiences.

Ce n'est pas la peine d'acheter des gélules de multi-vitamines si elles sont remplies d'agents préservants (stéarate de magnésium...etc)

Recherchez une formule de multivitamines qui dépasse l'apport quotidien recommandé en vitamines et minéraux.

Voir celle que j'utilise à la page web suivante:

www.losethebackpain.com/multivitamin

Utilisez un Anti-inflammatoire et Anti-douleur Naturel

Nous avons besoin de plus des aliments qui rafraîchissent l'inflammation,et ce sont les légumes,les poissons et les fruits,et plus d'enzymes protéolytiques qui sont nos anti-inflammatoires naturels,et qui nettoient nos tissus musculaires des fibres de tissu cicatrisant.

J'ai élaboré un produit qui contient tous ces enzymes et ingrédients qui ont été approuvés par une multitudes d'études cliniques,que je propose à la vente à la page suivante: www.losethebackpain.com/healnssoothe

Les Aliments Anti-inflammatoires.

Les grains sont tous des Aliments inflammatoires, particulièrement la farine blanche raffinée qui entre dans la composition de tous les produits de boulangerie, de restauration rapide, sandwiches et des céréales.

Tous les grains raffinés sont sources d'inflammation dans le système immunitaire. Le système immunitaire les perçoit comme des aliments étrangers et génère une inflammation pour se défendre contre eux.

Minimisez votre consommation de grains et augmentez votre consommation de légumes et fruits crus qui sont des aliments anti-inflammatoires.

Évitez les graisses trans provenant de graisses végétales cuites ainsi que les huiles hydrogénées.

En ce qui concerne les aliments gras, souvenez-vous que toutes les graisses ne sont pas nocives. Certaines graisses sont bénéfiques (avocats, saumon, lait cru, beurre...etc)

Réduisez votre consommation de viandes préparées (hot dogs et charcuteries)

et augmentez votre consommation de saumon sauvage (évitez le saumon d'élevage), de harengs, de sardines ou de cabillaud, de viandes d'animaux nourris à l'herbe (évitez la viande provenant d'animaux gavés aux grains)

Supprimez gâteaux, sucreries, agents sucrants (sirops...etc) et le sucre de votre alimentation, c'est un agent inflammatoire.

Une meilleure Alimentation pour ne plus avoir le Stress sur le Dos.

Essayez une alimentation qui tient compte de tous les conseils ci-dessus durant une ou deux semaines, je suis sûr que vous vous sentirez mieux et que vous vous demanderez comment vous avez pu avoir envie de ces aliments (les aliments inflammatoires) qui ne vont pas vous manquer.

Les plans d'action pour vous libérer du mal au dos.

Quelle que soit la thérapie que vous essayez, dès l'instant où vous essayez celle qui est la plus adaptée à votre cas de mal au dos, elle doit porter ses fruits... en SEPT Jours!

Si vous n'êtes pas sûr de quelle option de traitement est la bonne pour vous, vous pouvez essayer chaque option de thérapie l'une après l'autre.

Option 1: La thérapie d'équilibrage musculaire

C'est une thérapie qui fonctionne pour tout le monde, quel que soit le problème qui ait été diagnostiqué par votre médecin, parce que des déséquilibres musculaires, nous en avons tous. Pour beaucoup de gens, c'est tout ce qu'il faut. Pour d'autres, des thérapies supplémentaires peuvent être nécessaires.

Comme expliqué précédemment, le mal au dos est rarement causé par une seule chose, mais le plus souvent est le résultat d'une combinaison de plusieurs causes.

C'est pour cela qu'un plan de traitement devrait toujours inclure une combinaison de traitements.

La vie moderne, plus sédentaire, tend à créer des déséquilibres musculaires dans le

torse, dans les hanches et dans les cuisses - menant à de nombreux cas de mal au bas du dos. Quelques-uns des muscles sont trop utilisés et d'autres trop peu, alors que rester assis durant des heures gêne la circulation, causant au sang de circuler trop lentement. Tout cela exerce une pression sur la colonne vertébrale, tire les vertèbres en dehors de leur alignement, pince des nerfs et contribue aussi à générer des points de déclenchement de la douleur.

Pour passer en revue les déséquilibres musculaires, voir ma page:

www.losethebackpain.com/muscleimbalances

Option 2: La Thérapie des Points de Déclenchement de la Douleur

Pour passer en revue les points de déclenchements de la douleur et trouver les solutions de traitements que je recommande, voir ma page web:

www.losethebackpain.com/triggerpoints

Option 3: La thérapie de décompression de la colonne vertébrale

Tourner le corps à l'envers permet à la gravité de tirer la colonne vertébrale en sens opposé, en ouvrant les espaces intervertébraux, ce qui encourage les disques à reprendre une position saine, et s'ils sont endommagés à s'auto-guérir.

Il y a différentes techniques de décompression de la colonne vertébrale, chacune a un effet différent.

La thérapie d'inversion.

Elle fonctionne sur le principe suivant:

En mettant votre corps à l'envers, vous avez la possibilité d'inverser les effets de la gravité sur votre colonne vertébrale.

Le poids de votre tête, votre cou et vos épaules tirent votre colonne vertébrale, juste assez pour que les disques désalignés se trouvent happés dans leur position correcte et s'éloignent des nerfs.

La pratique de se suspendre à l'envers peut se faire de manière sécuritaire sur une table d'inversion dans votre propre maison.

Le soulagement est généralement ressenti immédiatement, donc elle procure un bénéfice à la fois court-terme et long-terme aux personnes qui souffrent de mal au dos.

Le Trio Nubax est similaire à la table de décompression dans le sens qu'il utilise une technique de décompression de la colonne vertébrale pour réduire la douleur et créer une traction pour la réaligner.

Ce n'est pas une table, c'est un dispositif qui stabilise la personne et lui permet de se pencher en avant en inclinant la partie supérieure du corps vers le bas.

L'utilisateur contrôle la position du corps pour produire la quantité de traction qui fonctionne le mieux pour lui.

Le Nubax est recommandé pour la plupart des causes et types de mal au dos, y compris le mal au bas du dos, la sciatique, la scoliose et l'hernie discale.

La décompression de la colonne vertébrale peut également être effectuée manuellement, par un thérapeute, qui tire sur la colonne, joint par joint, un par un.

Pour les personnes souffrant de sciatiques, hernies discales et problèmes similaires, cela nécessite un thérapeute, des visites, des déplacements et des honoraires de spécialistes à régler.

Une table (fauteuil) d'inversion coûte quelques centaines de dollars, mais ne s'achète

qu'une fois et n'aura probablement jamais besoin d'être remplacée.
Pour examiner la thérapie d'inversion, vous pouvez vous rendre à la page web suivante:
www.losethebackpain.com/inversion

Option 4 Le dépannage émotionnel

Si vous avez utilisé une combinaison de thérapie d'équilibrage musculaire, de thérapie des points de déclenchement de la douleur et de thérapie d'inversion durant plusieurs semaines et que vous éprouvez encore de la douleur, il peut être temps d'évaluer votre état d'esprit émotionnel du moment.

Par mon expérience, j'ai constaté que des personnes qui souffrent d'un stress sévère ou d'une colère persistante après un traumatisme (abandon, divorce ou autre) souffrent aussi de mal au dos.

Une blessure émotionnelle ancienne peut occasionner beaucoup de dommages, particulièrement si vous n'y avez pas pensé pendant un certain temps ou l'avez réprimée par le passé.

Pour plus d'informations au sujet du mal au dos causé par le stress et des émotions négatives, reportez-vous au chapitre 5.

Pour trouver des solutions à employer pour remédier à vos déséquilibres émotionnels, reportez-vous au chapitre 18.

Option 5: Les Ajustements diététiques, alimentaires

Il se peut que vous mangiez beaucoup d'aliments inflammatoires et de catégories d'aliments qui amènent plus de toxines dans votre corps, générant des points de déclenchement de la douleur. Il se peut que vous ne buviez pas assez d'eau, ce qui contribue à l'accumulation de toxines dans les muscles et qui prive vos disques de leur fonction d'amortisseurs, ce dont ils ont besoin.

Modifier votre Alimentation peut être ce qui va faire pencher la balance vers la guérison. Pour plus d'information sur comment l'alimentation contribue au mal au dos, revoir le chapitre 8, et pour les conseils sur comment améliorer votre alimentation pour réduire votre douleur, revoir le chapitre 19.

Vous pouvez également consulter la page www.livepainfree.com pour des informations au sujet des compléments nutritionnels naturels qui peuvent vous aider à réduire naturellement l'inflammation et la douleur.

Vous pouvez également

-vous faire faire de l'acupuncture

-pratiquer le Qigong (médecine de l'énergie)

-faire analyser votre sang pour vérifier vos problèmes nutritionnels

Options de Traitement Additionnelles

Le Dr Franck SHALLENBERGER a été un pionnier de la thérapie au Prolozone, une technique qui consiste à injecter de l'oxygène dans les tissus endommagés, les articulations, les ligaments et les tendons.

Cette technique est basée sur la circulation du sang à travers le corps qui lui amène les minéraux, les vitamines et l'oxygène.

Cette technique consiste à injecter:

1-des médicaments homéopathiques anti-inflammatoires pour réduire l'inflammation et favoriser la circulation dans la zone.

2-injecter des vitamines et des minéraux spécifiques pour aider à la guérison.

3-injecter l'ozone dans la zone affaiblie est la dernière étape.

La thérapie prolozone a été un succès pour traiter les douleurs aux articulations, muscles et squelette, les disques abîmés, le mal à l'épaule, et le mal au dos ou au cou. Ses effets ont été permanents pour certains, car elle corrige ce qui a causé la douleur au départ.

Vous pouvez écouter l'enregistrement audio au sujet de la prolozone à:

www.losethebackpain.com/prolozone

Le traitement par les cellules souches

Pour ceux qui souffrent de disques intervertébraux endommagés ou herniés, on peut utiliser la thérapie des cellules souches pour les régénérer.

Cette thérapie a été développée au Royaume Uni par le Dr Stephen Richardson, relativement récemment, depuis 2006.

Comment cela fonctionne-t-il?

Les propres cellules mésenchymateuses du patient sont combinées avec du collagène et implantées chirurgicalement dans la zone. C'est plus sécuritaire et moins intrusif que la chirurgie du dos et a moins d'effets secondaires.

Ce traitement réalise exactement ce que votre corps ferait lui-même, si les conditions étaient réunies. Ces conditions sont:

-boire beaucoup d'eau

-avoir une alimentation saine avec la quantité suffisante de vitamines et de minéraux, -Éviter le stress et la négativité

Pour en savoir plus sur la thérapie des cellules souches, allez à

www.losethebackpain.com/stemcells

Plan d'Action pour le bas du dos

Les personnes qui souffrent de mal au bas du dos se plaignent généralement d'une sensation d'avoir quelque chose de bloqué, d'une sensation qui limite le mouvement ou de douleurs aiguës. Parfois la douleur va en rayonnant jusqu'aux jambes et aux pieds. Tous ces symptômes peuvent être causés par des déséquilibres physiques dans votre corps ou des déséquilibres dans votre esprit (comme le stress) ou dans votre alimentation. La cause la plus fréquente de douleur au bas du dos est le déséquilibre musculaire.

Le mal au bas du dos peut également être causé par un muscle qui tire, un problème de vertèbre, un problème d'arthrite ou un dysfonctionnement articulaire.

Les traitements traditionnels proposés par les médecins comprennent les piqûres de cortisone, les relaxants musculaires et des médicaments non-stéroïdiens et anti-inflammatoires.

Les chiropracteurs peuvent proposer des traitements par la chaleur, les ultrasons, la stimulation électrique et des exercices thérapeutiques.

Le mal au bas du dos causé par un déséquilibre musculaire ne peut pas être traité efficacement par aucun des traitements mentionnés ci-dessus.

Le meilleur traitement consiste à traiter le déséquilibre et à restaurer l'équilibre postural. Ce traitement fonctionne pour soulager du mal au dos et pour prévenir de futurs épisodes de cette douleur.

Le plan d'action suivant couvre deux zones:

1-soulagement de la douleur à court-terme

2-solutions long-terme

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-chaueur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme (voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibre musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action pour le mal au haut du dos

Si vous souffrez de mal au haut du dos, vous aurez peut-être du mal à accomplir des tâches quotidiennes comme conduire votre voiture, travailler à votre ordinateur ou même laver vos dents. Il se peut que vous ressentiez des douleurs irradiant dans vos épaules et vos bras, avec des muscles bloqués, rendant presque impossible de bouger votre tête ou vos bras.

Tous ces symptômes peuvent être causés par des déséquilibres physiques dans votre corps, des déséquilibres dans votre esprit (comme le stress) ou dans votre alimentation qui s'accumulent depuis un certain temps.

Cette partie de notre corps est très complexe, cela est dû au fait qu'elle contient beaucoup d'articulations. Lorsqu'elle fonctionne correctement, vous pouvez accomplir les tâches quotidiennes avec aisance, mais lorsque la douleur frappe le haut du dos, même les activités les plus simples peuvent être difficiles.

Les causes les plus courantes de mal au haut du dos sont:

- Traumatisme
- Déséquilibre musculaire
- Points de déclenchement de la douleur

Les dysfonctionnements posturaux peuvent causer un alignement anormal de la tête et des épaules et un positionnement anormal des articulations, qui vont user et déchirer articulations, muscles, ligaments et tendons durant une période donnée.

La clé pour traiter un mal au haut du dos causé par des dysfonctionnements posturaux est de corriger le déséquilibre postural qui a causé la douleur au départ.

Le plan d'action suivant couvre deux zones:

- 1-soulagement de la douleur à court-terme
- 2-solutions long-terme

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chaueur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur

3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme

(voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibrage musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action Mal au Cou

Eliminer le stress, qui s'introduit souvent sous la forme de mal au cou parce que le stress cause les muscles du cou de se raidir et de se serrer.

Boire beaucoup d'eau pour aider ces muscles à se relaxer et à libérer les toxines accumulées.

La thérapie des points de déclenchement de la douleur peut également aider à détendre les muscles noués, apportant un soulagement à la zone sous-jacente.

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chaueur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme

(voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibrage musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action Disque Hernié

Contrôler le stress et l'inflammation est fortement suggéré dans le traitement du disque hernié. Envisagez sérieusement de changer votre alimentation, d'inclure des aliments plus sains et de boire beaucoup d'eau pure. La thérapie par les enzymes protéolytiques et la thérapie des points de déclenchement de la douleur ont aussi apporté un soulagement à de nombreux patients.

Dans la liste des options de traitement, la thérapie d'inversion apparaît première de la liste. Avec un disque hernié, supprimer la pression qu'il exerce sur la colonne vertébrale est essentiel pour la guérison, et tourner le corps de bas en haut est la meilleure manière de faire cela.

Inverser la gravité ouvre les espaces intervertébraux, leur permettant de guérir en les encourageant à glisser pour se remettre à leur place. Si vous souffrez de ce problème de

cet état de santé, investissez immédiatement dans une table d'inversion de bonne qualité . Voir ma page web: www.losethebackpain.com/inversion et commencez à l'utiliser dès que vous le pouvez.

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chauffeur distant par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme (voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie d'inversion
- 2-Thérapie de l'équilibre musculaire
- 3-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action Sciatique

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chauffeur distant par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme (voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibre musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action Scoliose

Courbure latérale de la colonne dans un sens ou dans l'autre. Des signes de scoliose comprennent une omoplate qui fait saillie, une épaule ou une hanche plus haute que l'autre, un penchement d'un côté qui se remarque.

Ces problèmes peuvent être causés par beaucoup de choses, y compris des anomalies dans les muscles ou les nerfs, spina bifida, paralysie cérébrale, anomalies des os présentes à la naissance, blessure, maladie, antécédents de chirurgies ou ostéoporose. Cependant, une scoliose légère est le plus souvent causée par un déséquilibre musculaire. Le déséquilibre musculaire désaligne la colonne en tirant dessus et crée une courbure latérale.

1-soulagement de la douleur à court-terme

(voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chaueur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme

(voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibre musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action Sténose de la Colonne Vertébrale

C'est une maladie qui fait que la colonne vertébrale se rétrécit, comprimant la moelle épinière et les nerfs à l'intérieur. "Stenosis" veut dire rétrécissement en grec. La douleur a lieu lorsque ce rétrécissement affecte les nerfs et peut avoir lieu dans le dos, au cou, aux bras et aux mains, en fonction de l'endroit où a lieu ce rétrécissement. Il est aussi possible de ressentir des picotements dans les jambes, les pieds, ainsi que des crampes aux jambes. La douleur est souvent amoindrie si vous vous penchez en avant.

1-soulagement de la douleur à court-terme

(voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chaueur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme

(voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibre musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Plan d'Action dysfonctionnement de la vertèbre sacro-iliaque

La vertèbre sacro-iliaque connecte la base de la colonne vertébrale, le sacrum, os triangulaire, au pelvis, par deux points de connexion. (on peut les voir, ce sont les deux petites fossettes au bas du dos, de chaque côté, à la ligne de la ceinture. Elle est de petite taille, mais assez forte, reste assez immobile et agit comme une structure amortissant les chocs.

A cause du poids qu'il supporte, cet os peut devenir enflammé et irrité. Souvent, des déséquilibres musculaires peuvent tirer dessus et le désaligner complètement. D'autres causes peuvent être un grand nombre de grossesses qui ont stressé cette vertèbre, ou une jambe plus courte que l'autre, ou des déséquilibres dans

l'esprit (trop de stress négatif) et dans l'alimentation (par exemple: trop de calcium et pas assez de magnésium)

La douleur se produit souvent au bas du dos et irradie dans les jambes et dans les muscles fessiers. Ce dysfonctionnement n'apparaît pas du jour au lendemain, il est le résultat d'années de déséquilibres musculaires et posturaux qui finissent par empêcher les muscles, les os et la vertèbre sacro-iliaque de fonctionner ensemble comme ils le doivent. Si vous avez un dysfonctionnement de la vertèbre sacro-iliaque, cette vidéo gratuite vous montre les techniques spécifiques à ce problème. Regardez-la à :

www.losethebackpain.com/sijoint

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chaleur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme (voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibrage musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Autres Etats de Santé

La plupart des situations de mal au dos qui ne font pas partie des catégories détaillées précédemment sont le résultat de problèmes dans l'esprit, le corps ou l'alimentation. Vous allez faire au mieux votre propre évaluation en passant par chaque étape, ce qui vous aidera à déterminer exactement ce qu'il vous faut pour aller mieux.

1-soulagement de la douleur à court-terme (voir le chapitre 11 pour les détails)

- 1-chaleur distante par infrarouges
- 2-crème contre la douleur
- 3-Anti-inflammatoires naturels (enzymes protéolytiques)

2-solutions long-terme (voir le chapitre 21 pour les détails)

- 1-Thérapie de l'équilibrage musculaire
- 2-Thérapie des points de déclenchement de la douleur
- 3-Thérapie d'inversion
- 4-Dépannage émotionnel
- 5-Ajustements de l'Alimentation

Votre Vie Sans Douleur

“Il vous faut accepter tout ce qui vous arrive et la seule chose importante est que vous fassiez preuve de courage en donnant le meilleur de vous-même “. (Eleanor Roosevelt)

Vous avez maintenant en main tous les outils dont vous avez besoin pour vivre une vie sans douleur. Je ne vous souhaiterai pas bonne chance, car vous avez seulement besoin de pratiquer de manière consistante les traitements pour vous sentir mieux, mais je vous souhaiterai d'être dévoués à votre propre santé et bonheur. Si vous avez besoin d'information supplémentaire ou d'aide, n'hésitez pas à me contacter à :

www.losethebackpain.com

A votre Vie sans douleur !

Ressources recommandés

Traitements pour soulager la douleur à court-terme
Compléments Nutritionnels pour soulager la douleur

www.livepainfree.com

Crèmes pour soulager la douleur :

www.rubonrelief.com/

Thérapie infra-rouge distante

www.losethebackpain.com/

Traitements pour un soulagement de la douleur à long-

terme Thérapie d'équilibrage musculaire

www.losethebackpain.com/muscleimbalances

Thérapie des points de déclenchement de la douleur

www.losethebackpain.com/triggerpoints

Thérapie d'inversion

www.losethebackpain.com/inversion

Produits pour le soulagement de la douleur

Soulagement par massage

www.rubonrelief.com

Inversion Table

www.losethebackpain.com/inversion.html

Heal-n-Soothe

www.healnssoothe.com

Libérez-vous du Mal au Cou

www.losethebackpain.com/offers/losethebackpain

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE
Translated from English by Miss Sabine FAURE

HEALTH NEWS TRANSLATION

📍 46,Chemin des Falaises

30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON - France

☎/ SMS+33 6 33 94 10 36 ☎/Fax+33(0)4 88 61 23 78

✉ Info@SabineFaure.com Skype: SabineFaureSAMlle

W: <https://www.healthnewstranslation.sabinefaure.com>

Le document original est un Livre de Jesse CANNONE:

La Guérison du Mal de Dos en 7 Jours , The 7-Day Back Pain Cure

Jesse CANNONE

The HEALTHY BACK INSTITUTE

📍 2407 , South Congress Avenue,Suite E100

AUSTIN – TEXAS 78704 – USA

☎:+1 240-780-5977 ☎/Fax +1 866 843-4319

✉ www.losethebackpain.com/contact-us/

The Healthy Back Institute's Premium Inversion Table



Inversion therapy has been proven to reduce or eliminate various types of back pain. In fact, a recent study found that over 70% of patients who used inversion therapy were able to cancel their back surgery.

*"The Best Inversion Table
on the Market"*

Nubax® Trio



The Nubax® Trio is an excellent way to decompress the spine and is a great alternative to using an inversion table. Order yours today and see just how effective this simple little device can be.

Far Infrared Heating Pad



Get the ultimate in deep, penetrating heat with this 21st century heating pad. Pain just melts away because deep, penetrating heat delivers more oxygen-rich blood to painful areas and speeds up your body's natural healing process. It works wonders.

www.losebackpain.com/products

Lose the Back Pain System[®]



Get rid of your back-pain for good. Join over 72,471 people who've erased back pain and sciatica from their lives.

"Long story short.... I've been pain free for the last 8 weeks. And I mean PAIN FREE for the first time in over 15 years!" - Mark A.

Heal-n-Soothe[®]



Heal-n-Soothe[™] is a combination of the most powerful natural anti-inflammatory and pain relieving ingredients known to man... and have been scientifically proven to work. And unlike NSAID's, there are no dangerous side effects...

Rub On Relief[®]



Rub it on and your muscle pain is gone! Just ask people who've tried it...

"Sore, stiff back pain - GONE in Minutes!"

Joey Avantaggio, Bremen, MA

"Immediate relief from my hip pain and muscle spasms"

Margaret Franz, CO

www.losethebackpain.com/products