



Mon calendrier ostéopathie: quand consulter durant l'année? Leah Mallet Ostéopathe Paris 17

LEAH MALLET OSTÉOPATHE D.O · MARDI 13 JUIN 2017

Bonjour à tous,

Aujourd'hui je vous écris un article spécial pour tous ceux qui en dehors des douleurs ne savent pas quand il faut consulter un ostéopathe.

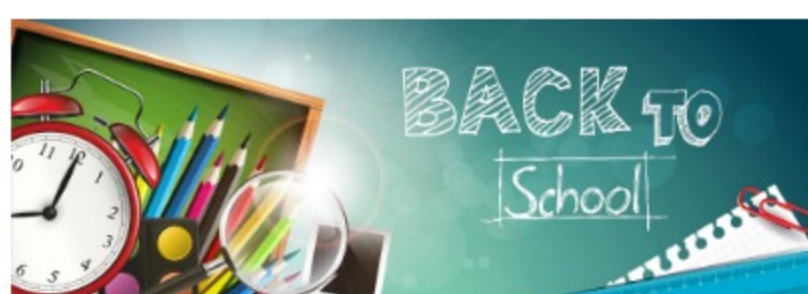
Oui oui, il y a des consultations incontournables durant l'année à prévoir, ou à ne pas oublier pour prévenir les douleurs et les blocages. C'est en faisant cette prévention que votre corps recule le moment fatidique où il se verrouillera complètement causant une douleur dont vous vous souviendrez .

Mais pas de panique, je vous explique tout:

1. Septembre:

C'est la rentrée des classes, tout le monde est un peu stressé, les parents courent partout, entre les enfants, les fournitures, leur propre rentrée, bref c'est une période riche en stress et avec peu de temps pour prendre soin de soi.

Par ailleurs, on paye toujours un peu à la reprise du boulot, les excès alimentaires ou physiques (sport nautiques, randonnée, camping) des vacances. C'est donc le moment idéal pour s'accorder 45 min de pause dans nos journées bien remplies, histoire de faire le point sur notre corps et vérifier que celui ci va tenir le rythme de l'année qui arrive.



2. Décembre/Janvier/Février:

Grosse période que la saison d'hiver ! Il y a tellement de raison de venir consulter. Tout d'abord et ce n'est pas négligeable, il y a **le froid**, responsable de nos rhumes, toux et autres sinusites. La toux entraine souvent à force, des contractions des muscles intercostaux, pouvant donner des douleurs de dos.

Les sinusites donnent souvent mal au crâne et en travaillant le crâne et l'ensemble du corps en ostéopathie, on peut re booster un peu le système immunitaire, et diminuer les inflammations pour passer l'hiver sans choper tout ce qui passe.

Bien évidemment je vous conseillerais un peu d'homéopathie et/ou de phytothérapie pour éviter les carences en vitamines, les dépressions saisonnières et les coups de mou. Enfin il y a les chutes à causes du verglas et de la neige, pas besoin de vous faire un dessin vous savez très bien qu'il va falloir consulter.



Ensuite il y a **les fêtes de Noel/Nouvel An**, propices aux excès d'alcool et de nourriture pas très light. Ce duo de choc , entraine souvent des troubles digestifs, car votre corps n'est pas forcément habitué à manger autant et aussi gras/sucré/salé.

Du coup votre digestion et votre transit sont perturbés, mais en plus de cela, votre foie subit vos excès d'alcool, et n'arrive plus à bien faire son travail de filtre des déchets.

Les toxines s'accumulent dans votre corps et le *psaos* (muscle qui part des lombaires, qui passe dans le bassin et qui se termine sur la hanche) récupère toutes ces toxines. Il se contracte violemment et vient souvent écraser votre nerf sciatique , responsable de la douleur du même nom. Et oui tout ca à cause, d'une dinde, des marrons, d'une buche et du champagne!



Enfin il y a bien évidemment **les sports d'hiver** !

Après avoir tenté vos exploits en ski, snowboard et autres glissades, vous feriez bien de venir faire un tour chez votre ostéopathe, celui ci rééquilibrera votre corps, en vous remettant sur ski jusqu'à la fin de la saison. Par ailleurs si vous êtes réellement blessé (entorse, luxation ect..) la consultation est presque obligatoire une fois que l'oedème ou l'immobilisation seront passés.



• Avril:

Ensuite il y a **Pâques** , l'occasion de se faire plaisir pour certains, mais gros excès de chocolat pour d'autres. Encore une fois c'est votre foie et l'ensemble de votre système digestif qui va en faire les frais. Cependant, pour les gourmands, il y a quelques astuces à connaître. Privilégiez du chocolat noir, aux chocolats industriels au lait, ou au chocolat blanc. Et petit rappel, la qualité et la quantité sont deux choses très différentes.



Enfin , si malgré cela vous sentez que vous avez un peu abusé, rien de tel qu'une petite cure détox de votre foie à base de jus de citron pendant 2 semaine, à jeun (sans sucre évidemment).



Voilà vous savez tous sur les raisons et les saisons pour consulter votre ostéopathe alors à vos agendas!

www.osteoparis17.com