

Baume Chauffant Tendons & Ligaments

Soin circulatoire pour accompagner la récupération des tendons, ligaments et articulations

• Présentation & bienfaits globaux

Ce baume réunit neuf plantes utilisées depuis longtemps en médecine chinoise pour réchauffer, faire circuler et soulager les zones du corps douloureuses après un effort ou un choc, notamment au niveau des tendons et des ligaments.

Elles sont infusées dans une base naturelle et nourrissante composée de beurre de karité, de beurre de coco, de cire d'abeille et d'huile d'olive, qui permet à la fois de capter les principes actifs des plantes et d'offrir une texture souple, facile à masser sur la zone concernée.

Dans l'ensemble, ce baume est pensé comme un soin chauffant et circulatoire, destiné à accompagner la récupération des tissus après une vieille entorse, une foulure ou une sollicitation excessive d'une articulation chronique, en stade non inflammatoire. C'est un geste de soin complémentaire, à utiliser localement, qui ne remplace pas un avis médical en cas de doute sur la gravité d'une blessure, de gonflement important ou de douleur qui persiste.

• La base nourrissante

Beurre de coco

Il apporte du fondant et du confort à la peau, tout en aidant à bien fixer les extraits de plantes dans le baume.

Cire d'abeille

C'est elle qui donne au baume sa texture solide. Elle forme aussi un léger film protecteur qui aide la peau à ne pas se dessécher.

Huile d'olive

Elle sert de support pour bien infuser les plantes dans le baume, tout en apportant elle-même des qualités adoucissantes et protectrices bien connues pour la peau.

• Exemples d'utilisation

- Entorses légères à modérées (cheville, genou, poignet)
- Foulures ou tensions ligamentaires après un faux mouvement
- Tendinites légères liées à une sollicitation répétée (sport, gestes répétitifs)
- Raideurs et zones de tension au niveau des articulations, en particulier par temps froid
- En massage local, pour accompagner la récupération après un effort physique intense

• Les 9 plantes de médecine chinoise

Fuzi (*Radix Aconiti Carmichaeli Preparata*)

Cette racine préparée est traditionnellement utilisée pour réchauffer en profondeur et soulager les douleurs articulaires liées au froid. En usage externe, elle est appréciée pour son effet chauffant et apaisant sur les zones raides ou douloureuses.

Mahuang (*Herba Ephedrae*)

Cette plante est reconnue de longue date pour son effet dynamisant sur la circulation locale, aidant à faire circuler l'énergie et à dénouer les tensions au niveau de la zone appliquée.

Moyao (*Resina Myrrhae*)

La myrrhe est une résine utilisée depuis des siècles pour apaiser les zones douloureuses et favoriser une bonne circulation locale, en particulier après un choc ou une entorse.

Dahuang (*Radix Rhei*)

Cette racine, utilisée depuis des siècles, est réputée pour son action apaisante sur les rougeurs et les zones de gonflement localisées.

Sumu (*Lignum Sappan*)

Ce bois est traditionnellement associé à la circulation du sang et à la résorption des bleus, ce qui en fait un ingrédient courant dans les soins destinés aux traumatismes légers.

Taoren (*Semen Persicae*)

Le noyau de pêche est traditionnellement associé à une bonne circulation locale du sang. Il est utilisé pour accompagner la résorption des bleus et des zones de stagnation après un choc.

Sanleng (*Rhizoma Sparganii*)

Ce rhizome est traditionnellement utilisé pour aider à dissiper les blocages et les zones de stagnation, ce qui en fait un allié apprécié pour accompagner la récupération après une sollicitation musculaire ou articulaire.

Ruxiang (*Resina Olibani*)

L'encens, souvent associé à la myrrhe, est traditionnellement utilisé pour soulager les douleurs et accompagner la circulation locale au niveau des articulations et des tissus mous.

Lulutong (*Fructus Liquidambaris Taiwanianae*)

Ce fruit est traditionnellement utilisé pour aider à faire circuler l'énergie et le sang à travers les articulations et les canaux du corps, notamment en cas de raideur.

• Précautions d'usage

- Ce baume est fait pour un usage externe uniquement : il ne doit pas être avalé.
- Évitez le contour des yeux, les muqueuses ainsi que les plaies ouvertes ou infectées.
- Pendant la grossesse, l'allaitement, ou pour les jeunes enfants, mieux vaut demander un avis avant utilisation.
- Avant la première utilisation, faites un petit test dans le pli du coude et attendez 24 à 48 h pour vérifier que la peau le tolère bien.
- Ne pas appliquer sur une peau lésée, sur une zone de gonflement important, ou en cas de doute sur la gravité d'un traumatisme, sans avis professionnel préalable.
- Si une rougeur, une sensation de brûlure ou une gêne apparaît, arrêtez l'application et consultez si nécessaire.
- Conservez le baume à l'abri de la lumière et de la chaleur, hors de portée des enfants.