Conseils en phytothérapie pour sportifs

Phase de préparation sportive : drainage

Drainasor : Une cure de drainage est conseillée afin de détoxifier les cellules qui nécessitent beaucoup d'énergie (muscles, cœur, foie, intestin, cerveau) et ainsi de leur permettre de fonctionner dans de bonnes conditions.
Drainasor est à base d'extraits concentrés d'artichaut, fumeterre, boldo, camomille romaine, et d'huile essentielle de romarin (0.3%): Ce complexe améliore l'état général de l'organisme par un drainage général et intestinal et par les propriétés de chacune des plantes du mélange.

3x1 ml par jour ou les 3ml dans 1l d'eau.

Lors de toute activité sportive il est conseillé de supplémenter en magnésium, boire beaucoup et de veiller à avoir une alimentation riche en oméga 3 et en antioxydants

Magvitine : Magnésium bisglycinate1500mg, Taurine, Vit B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
Par sa formule hautement disponible (pas de troubles digestif), il agit sur la fatigue musculaire, les crampes..

3x1comprimé par jour au moment des repas

Phase d'entrainement

Extrait fluide glycériné d'Eleuthérocoque

Cette plante contribue à une meilleure résistance à la fatigue. Les éleuthérosides permettent d'augmenter la vitesse d'exécution, la qualité et la capacité à fournir un effort physique. Ils favorisent également la résistance de l'organisme à l'effort et facilitent ensuite sa récupération. L'éleuthérocoque stimule le système nerveux. Il augmente la consommation d'oxygène au cours de l'exercice.
3x1 ml par jour

Spiruline

Cette algue appelée aussi **super aliment** est très intéressante par sa composition :
riche en protéines, oligo-éléments, acides gras essentiels, minéraux (fer), vitamine A, B1, B2, B3, B6, B7, D, E, K
La spiruline stimule le système immunitaire, redonne de l'énergie, diminue les crampes musculaires, favorise l'oxygénation de l'organisme et des muscles par la présence de la chlorophylle, augmente l'endurance, favorise la concentration et équilibre le système nerveux. ***3 à 6 comprimés par jour***

Luzerne

Cette plante, habituellement utilisée pour rétablir **l'équilibre acido-basique** est très riche en protéines ; elle est appréciée en phytothérapie pour ses vertus reminéralisantes et nutritives (souvent utilisée par les sportifs). Très bon stimulant général. La luzerne est également utilisée pour traiter une fatigue générale, l'asthénie, l'anémie ou la spasmophilie. A utiliser au long court, environ 3 mois

3x 1 gélule avant chaque repas

Extrait fluide glycériné d'Ortie

L'ortie contient du silicium facilement assimilable ainsi que des quantités notables de calcium, magnésium, phosphore, zinc, fer, manganèse, potassium ainsi que des vitamines (A, C, E), des anti-oxydants et des acides aminés essentiels.
Le silicium agit sur les *articulations, tendons et ligaments* en améliorant la synthèse d'élastine, le silicium limite donc le risque de tendinites. Il induit la synthèse de collagène, il donne plus de rigidité aux tendons, ligaments et aux cartilages, et donc une plus grande résistance en cas de chocs et de sollicitation.
Le silicium aide l'os à incorporer ses éléments constitutifs que sont le calcium, la glucosamine, la chondroïtine, le phosphore. Ainsi *il augmente la densité et la résistance osseuse* et diminue le risque de fractures. Le silicium aura

une action tonique générale en facilitant les échanges cellulaires nécessaires au bon fonctionnement des muscles pendant l'effort et en augmentant la production d'énergie. ***3X1ml par jour***

Collagène : Pour redonner de la souplesse aux tendons, articulations et ligaments
10 g de Peptan Type I sous forme d'hydrolysat de collagène =***25 ml/jour dans 200 ml d'eau***

15 jours avant la compétition

FostPrint Plus : ***1 fiole unitaire à prendre le matin***, pour un effet flash, pour booster.
Pour favoriser l'effort intense, l'apport en énergie et pour maitriser la fatigue au fur et à mesure de l'effort.

- Propolis, Gelée Royale, Fructose, Glucose, Ginseng
- Manganèse, L-Carnitine, Théanine
- Vit C, vitD3, vit E, vitB1, B2, B3, B5, B6, B8, B12

Curcumasor : Curcuma extrait (219mg), gingembre extrait (219mg), Boswellia extrait (201ml), vit c(120 mg)
Ce complexe est recommandé pour son effet anti-inflammatoire et antioxydant

Les plantes médicinales actives sont traditionnellement utilisées pour :

- anti-inflammatoire, tendinite et arthrite, antispasmodique et stimule la digestion, stimule le foie : antioxydant ➔ Curcuma + Boswellia
- favorise la biodisponibilité de la curcumine dans l'organisme ➔ Gingembre (remplace le poivre)

3x1 cpr par jour pendant les repas

29-C Sedaner : extraits de pavot de Californie, valériane, passiflore, aubépine et de lavande. Les troubles occasionnels du sommeil perturbent le cycle naturel du sommeil réparateur, sensation de fatigue, d'irritabilité, troubles de l'humeur, manque de concentration ou de vigilance. Sedaner favorisent l'endormissement et contribuent à retrouver un sommeil de qualité et réparateur. ***1 à 2 gélules en fin de journée et le soir***

Omega 3, à teneur garantie en EPA, DHA, assure une protection cardiovasculaire, il contribue à maintenir les os en bon état, limite les inflammations, assure un bien être émotionnel et permet un bon fonctionnement du système nerveux. ***2 capsules par jour***

Le jour de la compétition

Fost print plus : *1 à 2 fioles dans la journée*
Inulac est à base 3 constituants favorisant l'émergence d'une flore intestinale saine et renforçant la muqueuse digestive : pré-biotiques, pro-biotiques, enzymes d'origine végétale digestives. Les pro-biotiques aident à maintenir l'équilibre de la flore intestinale.
Pendant l'effort intense la production de radicaux libres est importante, Inulac protègera l'intestin des inflammations. ***2 comprimés à sucer de préférence à jeun***
Curcumasor : *3X1 comprimé par jour*
Luzerne : 3 gélules par jour

Phase de récupération

Fostprint plus : pour apporter de l'énergie après une grande fatigue, *1 fiole pendant 4 jours*.
Gelée royale : La gelée royale permet de diminuer la fatigue consécutive à l'exercice physique, chez les sportifs. Par ailleurs, elle permet une accumulation moindre de lactate et d'ammoniac et encourage une meilleure conservation du glycogène après l'effort, au niveau musculaire, prévenant ainsi les crampes et les blessures. ***Faire une cure complète 1 comprimé le matin à jeun***
Cyrasil + : pour éliminer les toxines et déchets, cure de 15 jours ***1 fiole le soir***
Luzerne : 3 gélules par jour

En cas de tendinite ou réactions douloureuses et ou inflammatoires

Curcumasor : 3 comprimés/jour accompagné **d'Inulac** : 3x1 comprimé par jour après les repas
Et / ou **Extrait fluide glycériné d'Harpagophytum** : *3x1 ml par jour* et **Luzerne** : 3 gélules par jour