

NATURAL BACK PAIN REMEDIES

**DISCOVER THE TOP 10, ALL-NATURAL, 100% SAFE
AND EASY REMEDIES FOR INSTANT BACK PAIN RELIEF!**



Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a fait tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit pas ou ne déclare pas à tout moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante de l'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer, et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en mettant en œuvre les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques commerciales ou des propriétés de copyright de leurs propriétaires respectifs. L'auteur/éditeur/ vendeur n'est pas associé ou affilié à eux de quelque manière que ce soit. Les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés ne parrainent pas non plus, ne soutiennent pas et n'approuvent pas ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez partir du principe que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés, et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Le présent document constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières de

.....	Table des matières	3
.....	Introduction	5
.....	Conseil n°1 : Boissons anti-inflammatoires	8
Conseil n°2 : le sommeil et comment l'obtenir	12
.....	Conseil n°3 : Posture statique	16
Conseiln°4 : Yoga	19
.....	Conseil n°5 : Méditation	21
.....	Conseil n°6 : Supports d'eau	23
Conseiln°7 : Heat	25
Conseiln°8 : Vitamine D3	27
.....	Conseil n°9 : régimes anti-inflammatoires	30
Conseiln°10 : Calcium	33
.....	Ressources	37

Introduction

Le mal de dos peut être débilitant, tant mentalement que physiquement. Il peut affecter tout ce que vous faites, du travail et de l'exercice aux simples tâches quotidiennes. Le mal de dos peut être de courte durée ou devenir rapidement un problème à vie en raison d'une blessure ou d'une maladie.

Heureusement, il existe des moyens naturels de soulager les maux de dos sans avoir recours à des médicaments,

Pour commencer, le mal de dos peut prendre de nombreuses formes. Certains souffrent de douleurs persistantes dans le bas du dos et de spasmes réguliers, tandis que d'autres souffrent de douleurs au nerf sciatique qui descendent le long des jambes et dans les bras.

Ces maladies chroniques risquent fort de mettre votre vie sur la touche.

Et ce n'est pas rare.

Huit personnes sur dix souffrent d'une forme ou d'une autre de mal de dos au cours de leur vie.

En fait, plus de deux millions de visites aux urgences chaque année sont dues à des douleurs lombaires, qui se trouvent également être la première cause d'invalidité dans le monde. Malheureusement, le traitement du mal de dos n'est pas encore aussi efficace qu'il devrait l'être.

De nombreuses personnes souffrant de maux de dos se retrouvent au centre d'une myriade d'examens, reçoivent des instructions pour rester sédentaires malgré les recherches qui montrent l'efficacité de la poursuite des activités quotidiennes, et se voient souvent prescrire de puissants analgésiques.

Si les analgésiques peuvent soulager la douleur à court terme, ils peuvent également entraîner de multiples problèmes de santé, voire des problèmes de dépendance. Les modes de vie sédentaires ont tendance à raidir les muscles, ce qui rend le corps sujet à de futures

blessures.

Heureusement, il existe une multitude de traitements alternatifs du mal de dos, et la plupart d'entre eux sont facilement accessibles et peu coûteux, voire gratuits.

Ces traitements ne nécessitent pas de prescription médicale, mais il est préférable de discuter avec votre médecin de tout nouveau complément alimentaire et de toute nouvelle routine d'exercice avant de commencer.

Dans le rapport suivant, nous allons aborder dix conseils et stratégies que vous pouvez suivre pour aider à soulager le mal de dos en adoptant une approche naturelle et holistique.

Conseil n°1 : Boissons

anti-inflammatoires

L'inflammation est une réponse naturelle de l'organisme. Lorsque votre corps détecte un mal, une infection, une blessure ou une toxine, il tente de se guérir. Dans ces cas, la destruction cellulaire déclenche alors votre système immunitaire.

Le système immunitaire libère des anticorps et des protéines tout en augmentant le flux sanguin vers la zone affectée.

Dans le cas d'une inflammation aiguë, le processus ne dure que quelques heures ou quelques jours. En revanche, pour les personnes souffrant d'inflammation chronique, l'organisme s'habitue tellement à la réponse qu'il reste dans un état d'alerte permanent. La recherche a montré que cet état peut jouer un rôle dans de nombreuses conditions différentes, de l'asthme au cancer.

Pour réduire l'inflammation de votre dos, un régime anti-inflammatoire peut aider à réduire la réaction et la douleur.

Nous aborderons les aliments anti-inflammatoires plus loin dans le rapport, mais les boissons similaires jouent également un rôle essentiel et sont facilement consommées quotidiennement.

Vous trouverez ci-dessous plusieurs boissons anti-inflammatoires que vous pouvez boire pour lutter contre la douleur et l'inflammation.

Lait de curcuma

Les effets positifs du curcuma sont utilisés dans le monde entier, et il y a une raison à cela. L'épice asiatique contient une abondance d'antioxydants qui aident à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs arthritiques.

Le curcuma est disponible dans presque toutes les épiceries au rayon des épices. Pour préparer le lait, il suffit de verser ½ cuillère à café de curcuma dans un verre de lait chaud. Sucrez à votre goût

ou buvez tel quel. Si le lait

le lait augmente l'inflammation pour vous, essayez d'ajouter l'épice au lait d'amande chaud à la place.

Il est préférable de le boire le soir avant de se coucher, pour permettre aux antioxydants d'agir sur votre corps pendant qu'il se repose.

Jus de cerise

Une boisson très accessible et riche en antioxydants est le jus de cerise. Lorsque vous recherchez le jus à l'épicerie, assurez-vous qu'il est pauvre en sucres ajoutés ou qu'il en est exempt et qu'il contient de l'extrait de cerise acide. L'extrait renferme une foule d'ingrédients anti-inflammatoires.

Thé vert au gingembre

Le thé vert et le gingembre sont tous deux connus pour réduire l'inflammation dans le corps après une consommation prolongée.

Vous pouvez acheter le thé vert et le thé au gingembre séparément mais aussi combinés pour plus de commodité. Essayez d'ajouter

une tasse de thé tous les jours à votre style de vie pour aider à soulager votre malaise.

Les boissons anti-inflammatoires doivent être exemptes de produits chimiques et de sucres ajoutés.

Essayez toujours de manger et de boire des ingrédients propres afin d'éloigner les produits chimiques nocifs de l'organisme. Ces produits chimiques peuvent avoir des effets négatifs sur l'inflammation et la santé mentale.

Conseil n° 2 : le sommeil et comment l'obtenir

Le sommeil et le repos peuvent être difficiles à trouver dans nos vies quotidiennes chargées, et les douleurs aiguës ou chroniques ne font qu'ajouter à la difficulté. S'allonger avec un dos ou un cou douloureux peut souvent sembler insupportable.

Combien de fois avez-vous été prêt à aller au lit, vous êtes couché, et la douleur vous réveille, vous empêchant de vous détendre et de soigner votre corps pendant ces heures vitales de sommeil ?

Une bonne dose de sommeil profond et de repos est extrêmement importante, non seulement pour votre dos, mais aussi pour votre corps tout entier.

Pendant que votre esprit se repose, votre corps se met au travail, guérit et répare les dommages causés pendant la journée. Lorsque vous n'obtenez pas le repos dont votre corps a besoin,

l'inflammation et la douleur augmentent.

Aider votre corps à se détendre rapidement et à sombrer dans un sommeil profond et réparateur peut être difficile sans l'aide de somnifères, mais les effets secondaires peuvent être néfastes.

Voici plusieurs compléments alimentaires entièrement naturels que vous pouvez essayer, un par un, pour vous aider à atteindre cet état crucial qu'est le sommeil profond.

La mélatonine - La mélatonine est une substance chimique naturellement produite dans la glande pinéale, au centre du cerveau.

La mélatonine est chargée d'aider votre organisme à réguler le moment où il s'endort et celui où il se réveille.

La mélatonine est prise lorsque les rythmes naturels du sommeil sont perturbés, y compris ceux associés à la gestion de la douleur. La mélatonine fonctionne selon le rythme naturel de l'organisme, mais elle a parfois des effets secondaires négatifs, comme la somnolence diurne, les maux de tête et la dépression à court terme.

Valériane - La valériane est une herbe qui pousse en Asie et en Amérique du Nord. Les huiles de cette herbe sont encapsulées et prises par voie orale.

Il a été démontré que la valériane calme l'esprit et endort le cerveau. Cette sédation permet au corps de se détendre et à l'inflammation de diminuer. La valériane peut également avoir un effet positif sur l'anxiété et la dépression.

L-theanine- La L-theanine est un acide aminé que l'on trouve le plus souvent dans les feuilles de thé vert et noir.

Les effets de la L-théanine sont nombreux. Elle aide à détendre l'esprit et le corps lorsqu'elle est prise à des doses de 200 à 400 mg, ce qui permet un sommeil plus profond et plus réparateur.

Cet acide aminé peut être trouvé en petites doses dans le thé, et en plus grandes doses via les capsules et les comprimés.

Comme toujours, consultez votre médecin avant de commencer à prendre tout type de complément. Certains compléments, bien qu'entièrement naturels, peuvent réagir à certains types de médicaments.

Conseil n°3 : Posture statique

La posture statique consiste simplement à conserver un mouvement, une position ou une posture corporelle spécifique pendant une période prolongée. Les muscles du dos et du cou supportent souvent l'excès de pression lorsque les articulations des jambes et des hanches sont surmenées ou stressées.

Garder une seule position, rotation ou posture exerce une pression sur ces articulations.

Le mouvement est essentiel. Qu'il soit léger ou plus intense, ce déplacement des points de pression peut aider à éviter que le dos et le cou ne subissent le trop-plein de stress des autres articulations.

Il est essentiel de prêter attention à vos hanches et à vos articulations, en détectant ces pressions et ces tensions, afin de

savoir quand bouger. Prenez l'habitude de vous déplacer et de changer de position régulièrement.

Posture - Si vous avez déjà été debout à un endroit pendant une période prolongée, et que vous avez ensuite roulé vos épaules vers l'arrière, alors vous avez senti ce relâchement de la tension dans votre dos.

La posture affecte de nombreux aspects de votre corps, en particulier votre cou et votre colonne vertébrale. Faites un effort concerté pour remarquer vos épaules et les ramener en arrière afin de garder une posture haute et droite.

Rotation de l'activité - De nombreuses personnes ont des emplois où elles doivent soit rester debout à faire un seul mouvement pendant plusieurs heures, soit s'asseoir et faire la même chose. Si vous en êtes capable, essayez de changer d'activité ou de position plusieurs fois par jour, voire plus.

Le fait de passer de la position debout à la position assise, de se tourner à la position penchée et même de tenir le menton peut contribuer à réduire le stress sur les articulations et les tensions et pressions sur le dos et le cou.

Rester assis trop longtemps - Rester en position assise pendant de longues périodes comprime les disques du dos. Cette compression met un

La pression exercée sur les muscles du bas du dos jusqu'à la base du cou. Elle peut également affecter votre posture.

Essayez de faire une pause de deux minutes toutes les heures et de marcher simplement dans la maison ou au bureau.

Conseil n°4 : Yoga

Le yoga est l'un des meilleurs moyens d'étirer et de renforcer votre corps. Les effets d'une routine de yoga correctement exécutée peuvent aider à tout faire, de la digestion à la perte de poids en passant par la santé mentale et la douleur.

Mais saviez-vous que si le yoga est un excellent moyen d'étirer votre dos, il permet également de renforcer les muscles de votre dos ?

Plus précisément, les bonnes poses de yoga peuvent renforcer les muscles paraspinaux qui aident à plier la colonne vertébrale, les muscles multifidus qui stabilisent les vertèbres et le transverse de l'abdomen.

Ces muscles aident à soutenir les zones les plus faibles de votre dos et à réduire la tension sur votre colonne vertébrale.

La clé du renforcement et de l'étirement de ces muscles réside dans une forme correcte pendant les poses. Une forme correcte est particulièrement importante

lorsqu'il s'agit de poses axées sur le dos. Selon l'*Orthopedic Journal of Sports Medicine*, les blessures telles que les entorses et les foulures ont considérablement augmenté chez les personnes de 65 ans et plus en raison d'une mauvaise forme pendant les séances de yoga.

Ainsi, si vous êtes novice en matière de yoga ou de postures, assurez-vous d'apprendre auprès d'un professeur de yoga professionnel. Il pourra non seulement vous aider à perfectionner le mouvement pour obtenir le meilleur résultat possible, mais il sera également là pour vous aider en cas de blessure.

Conseil n°5 : Méditation

La méditation n'est pas réservée aux yogis. La pratique de la méditation peut être utilisée partout et à tout moment pour aider à détendre le corps.

La méditation a la capacité de réduire l'anxiété et le stress, de détendre le corps et de libérer des endorphines, ces remarquables substances chimiques qui nous font nous sentir heureux et joyeux.

La pleine conscience est l'une des composantes essentielles de la méditation et la plus facile à pratiquer plusieurs fois par jour. La pleine conscience consiste à se concentrer sur soi, son corps et le moment présent.

Lorsque vous serez à l'écoute de ce que ressent votre corps, vous serez en mesure d'entraîner votre esprit à percevoir la douleur. Ce changement de perception peut augmenter votre tolérance et

réduire l'impact de la douleur sur votre corps.

La méditation de pleine conscience ne doit pas être pratiquée pendant des heures. Vous pouvez pratiquer les techniques de pleine conscience pendant cinq à dix minutes, à peu près n'importe où.

Passez dix minutes chaque matin dans le calme de votre chambre, écoutez de la musique dans le bus, même lors d'une pause rapide au travail.

Si vous n'aimez pas méditer, passez simplement plusieurs minutes par jour à vous concentrer sur des respirations profondes et saturées.

Pendant ce temps, faites le vide dans votre esprit et laissez vos poumons se dilater, et l'air s'échapper de vous. Ce simple geste vous permettra d'être en harmonie avec votre corps.

Conseil n°6 : Soutien de l'eau

La thérapie par l'eau est l'une des meilleures formes d'exercice et de soutien thérapeutique pour les personnes souffrant de problèmes de dos.

La flottabilité de l'eau permet des mouvements prolongés avec un soutien accru des muscles et des articulations et moins de tension sur le reste du corps.

Si cette forme d'exercice est excellente pour les personnes qui ont du mal à suivre une thérapie sur terre en raison de contraintes, elle convient à tout type de mal de dos.

Au-delà de la résistance douce, la douleur tend à raidir le corps en raison de l'attente mentale de la douleur. Cette attente vous empêche de réaliser pleinement les étirements et la thérapie.

La thérapie par l'eau permet à ces douleurs de se résorber, et un mouvement plus complet permet de tirer le meilleur parti du traitement. Cette relaxation réduit également la pression sur les articulations et peut entraîner une réduction prolongée de la douleur.

Mais l'eau ne doit pas être utilisée uniquement pour l'exercice et la thérapie.

Il peut également être utilisé comme principale source de relaxation pour le dos. L'utilisation de bassins d'eau chaude crée un effet thérapeutique sur les muscles et les articulations.

Conseil n°7 : Chaleur

La thérapie par la chaleur est utilisée pour une pléthore de blessures et reste l'un des principaux remèdes efficaces contre la douleur au niveau du dos et du cou.

L'utilisation de la chaleur sur les zones blessées pour réduire la douleur déclenche plusieurs processus. La chaleur dilate les vaisseaux sanguins dans les muscles qui entourent votre colonne lombaire.

La dilatation permet un flux plus important de nutriments et d'oxygène, qui guérissent à leur tour les tissus endommagés.

La chaleur stimule également les récepteurs de la peau. L'effet sur les récepteurs sensoriels diminue la transmission des signaux de douleur au cerveau et permet un soulagement.

Le soulagement de la douleur n'est pas permanent mais il est très

utile lorsque l'intensité de la gêne est élevée. Le confort peut parfois être instantané.

L'autre effet principal de la thérapie par la chaleur est de faciliter l'étirement des tissus mous qui entourent la colonne vertébrale. Cela comprend également les muscles et les adhérences.

Les étirements réduisent les raideurs et les risques de blessures. La souplesse est finalement accrue, ce qui joue un rôle important dans la diminution des douleurs dorsales.

Les thérapies par la chaleur sont souvent très peu coûteuses à mettre en œuvre et peuvent être administrées presque partout.

À la maison, on peut prendre un bain ou une douche chaude, et à l'extérieur, on peut activer des coussins chauffants portables. Souvent, le simple fait d'allumer les sièges chauffants dans la voiture peut soulager la douleur.

Veillez toujours à administrer la thérapie par la chaleur en toute sécurité et à surveiller la température pour éviter de brûler la peau.

Conseil n° 8 : Vitamine D3

Tout comme le calcium, la vitamine D est essentielle à l'organisme.

Mais que fait exactement la vitamine D ?

La vitamine D3 est une vitamine liposoluble qui aide l'organisme à absorber le calcium et le phosphore. Un apport suffisant en vitamine D contribue à la formation et au maintien d'os solides.

La vitamine D est naturellement fabriquée par l'organisme lorsque la peau est exposée à la lumière du soleil. De nombreux facteurs peuvent être à l'origine d'une carence, notamment une exposition limitée au soleil, l'utilisation d'un écran solaire, le port de vêtements protecteurs et l'âge.

Un récent rapport évalué par des pairs et publié par *Pain Treatment Topics* a révélé que l'administration de vitamine D peut soulager jusqu'à 95 % des patients souffrant de maux de dos.

Stewart B. Leavitt, MA, Ph.D., et auteur du rapport, a déclaré :

"Notre examen de la recherche, qui comprenait 22 enquêtes cliniques sur des patients souffrant de douleurs, a révélé que les personnes souffrant de douleurs dorsales chroniques présentaient presque toujours des niveaux inadéquats de vitamine D."

Lorsqu'une supplémentation suffisante en vitamine D était fournie, leur douleur disparaissait ou était au moins atténuée de manière significative."

Selon l'étude, un apport insuffisant en vitamine D pourrait entraîner un ramollissement de la surface des os, ou ostéomalacie, qui provoque des douleurs.

Le bas du dos est un point focal de cette douleur. Une étude portant sur 360 personnes souffrant de douleurs dorsales a révélé que 95 % d'entre elles présentaient une carence en vitamin.

En ce qui concerne la dose de vitamine D à prendre pour aider à

soulager la douleur, il est recommandé de prendre jusqu'à 2000 UI ou plus. La dose actuellement recommandée n'est que de 600 UI.

Veillez à

Vérifiez auprès de votre médecin le traitement recommandé et la sécurité de la prise de ce complément.

Conseil n° 9 : régimes anti-inflammatoires

Ce que nous mettons dans notre corps est tout aussi important, et souvent plus important, que ce que nous traitons à l'extérieur. Une alimentation saine n'aide pas seulement à maintenir un poids sain, mais elle affecte également l'esprit et la tolérance à la douleur.

L'obésité peut provoquer ou exacerber des problèmes de dos en exerçant une pression et une tension sur les articulations et les muscles.

Les aliments que l'on consomme, et en quelle quantité, peuvent prévenir et même inverser une myriade de problèmes de santé. Cela inclut différents types de maux de dos.

Nous avons parlé de l'inflammation et de ses effets sur le mal de dos plus tôt dans ce rapport. Une façon cruciale d'éliminer l'inflammation est de suivre un régime anti-inflammatoire.

Plusieurs études ont montré que le pouvoir de ce régime peut être tout aussi efficace pour traiter le mal de dos que les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'aspirine et l'ibuprofène.

Le régime anti-inflammatoire n'est pas difficile à mettre en œuvre, et vous serez surpris du nombre d'aliments que vous consommez probablement déjà dans le cadre des directives du régime.

Voici une liste de quelques-uns des principaux aliments anti-inflammatoires suggérés pour le régime :

- Des fruits et légumes de couleur vive comme les carottes, les betteraves, les myrtilles et les oranges.
- Les poissons gras comme le saumon, les sardines et le maquereau.
- Graines comme le chia, la citrouille et le tournesol.
- Les légumes verts à feuilles comme les épinards, le chou vert, le brocoli et le chou frisé.
- Les fruits à coque comme les amandes et les noix.

- Les graisses saines monosaturées comme l'avocat, l'huile de canola et l'huile d'olive

Mais il ne s'agit pas seulement de ce que vous mettez dans votre corps, mais aussi de ce que vous évitez. Restez à l'écart des aliments qui favorisent l'inflammation, comme les fast-foods, les aliments transformés, les graisses saturées et les glucides raffinés.

Si vous vous concentrez sur un régime alimentaire propre et complet, votre corps vous remerciera.

Conseil n°10 : Calcium

Tout le monde sait que notre corps a besoin de calcium pour avoir des os solides, mais que fait le calcium pour le mal de dos ?

En plus d'être la clé de la solidité des dents et des os, un apport adéquat en calcium, associé à de la vitamine D, peut soulager la douleur causée par des pathologies affectant la masse et la solidité osseuses.

La quantité de calcium recommandée varie selon l'âge, mais la moyenne de mg pour un adulte devrait se situer entre 1 000 et 2 000.

La plupart des gens ne doivent pas prendre plus de 2 000 mg par jour, car un excès de calcium peut provoquer des problèmes cardiaques et augmenter le risque de fractures osseuses.

Le calcium peut être pris oralement par le biais de suppléments, mais il peut aussi être consommé dans les aliments de tous les jours.

Parmi les meilleurs aliments riches en calcium, citons :

- Saumon et sardines en conserve
- Produits laitiers, tels que les fromages non transformés, le lait et le yaourt nature.
- Légumes verts à feuilles comme le brocoli et le chou frisé.
- Soja et tofu

Votre médecin peut également vous prescrire un supplément de calcium ou vous réorienter vers un diététicien.

Le diététicien sera en mesure de faire des recommandations nutritionnelles plus approfondies en fonction de votre régime alimentaire, de votre âge, de votre poids et de votre état de santé.

Conclusion

Le mal de dos, bien qu'incroyablement courant, peut être débilisant. Votre vie peut être interrompue temporairement ou à long terme, ce qui vous prive du plaisir que vous trouvez dans les activités quotidiennes.

La douleur peut également perturber les activités quotidiennes essentielles, comme le travail et l'exercice physique.

Mais heureusement, ce n'est pas nécessaire.

Choisir de remédier à la douleur des blessures dorsales par des approches holistiques et entièrement naturelles n'aidera pas seulement à court terme, mais créera également un corps plus sain et plus fort à long terme.

En mangeant sainement, en faisant de l'exercice, en apprenant à être attentif à votre corps et en comprenant la science qui se cache derrière les remèdes, vous pourrez mieux gérer votre douleur et

retrouver la vie que vous méritez.

Ne vous sentez pas prisonnier des médicaments contre la douleur et d'un mode de vie sédentaire.

Veillez à consulter votre médecin avant de mettre en œuvre tout type de régime de gestion de la douleur et faites toujours confiance à votre corps.

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

7 façons de soulager le mal de dos de manière naturelle :

>> <https://www.spine-health.com/blog/7-ways-relieve-back-pain-naturellement>

La vitamine D améliore la douleur chez 95 % des patients :

>> <https://www.rejuvenation-science.com/research-news/vitamin-d-1/n-vitamine-d-douleur-3>

Avantages de la thermothérapie pour les douleurs lombaires

>> <https://www.spine-health.com/treatment/heat-therapy-cold-therapy/benefits-heat-therapy-lower-back-pain>

Le yoga pour les personnes souffrant de maux de dos

>> <https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-and-back-pain-2018041413652>

**10 traitements alternatifs du mal de dos à essayer avant de choisir
la chirurgie**

[>> https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/](https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/)