



Accueil | Bien-être & forme | Bouger | Sport : 3 produits naturels pour une bonne préparation et une meilleure récupération

Rechercher sur Clic Bien-être



BIEN-ÊTRE & FORME

SPORT : 3 PRODUITS NATURELS POUR UNE BONNE PRÉPARATION ET UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION

Publié le 17 avril 2015 à 11:00. Mis à jour le 17 avril 2015. Par [Catherine](#).

J'aime 5 Partager 3 Tweeter 1 8+1



Vous reprenez le sport, mais vous ne voulez pas avoir de courbatures, ni de douleurs après l'effort ? Voici une sélection de 3 produits naturels qui vous aideront à préparer vos muscles avant l'effort, à mieux récupérer après l'effort, et même à rebooster votre énergie.

AROMALGIC DE PRANARÔM : PAS DE CRAMPES NI DE COURBATURES !



EN CE MOMENT SUR BIEN-ÊTRE & FORME



Perdre du poids avec la méthode Chopra : un régime complètement différent des autres



Ouverture d'un nouvel Espace Fashion Sport aux Galeries Lafayette Haussmann



Mincir au naturel : 5 nouveautés minceur de Juvamine



Fabriquez vous-même vos ateliers d'art-thérapie



RUN&CO : une box pleine de surprises dédiée au running

Aromalgic est à **base d'huiles essentielles** 100% pures et naturelles aux propriétés anti-inflammatoires, antalgiques, antispasmodiques musculaires et décontracturantes : Gaulthérie couchée, Eucalyptus citronné, Pin de Patagonie, Lavandin super, Katrafay, Thym à feuilles de sarriette.

Très complet, il est donc idéal pour ne pas avoir à subir de terribles **crampes ou courbatures** après une séance de sport un peu longue ! Mais il peut tout aussi bien être utilisé pour les douleurs chroniques comme **les rhumatismes ou les tendinites**.

Le petit plus : il se présente sous forme de roller, ce qui le rend très pratique d'utilisation et il contient des micro-billes de massage qui permettent d'accentuer l'action en activant la microcirculation locale.

Conseils d'utilisation

L'application doit se faire **le plus tôt possible après l'effort physique**, afin d'éviter l'apparition des crampes ou des courbatures. Si les courbatures sont déjà là, utilisez ce gel 2 à 3 fois par jour.

Il faut penser à bien agiter le produit avant l'emploi, puis appuyez sur le tube pour mettre le gel en contact direct avec les billes de massage. Appliquez sur les muscles et les articulations qui ont beaucoup travaillé et effectuez des mouvements circulaires pour maximiser l'effet des billes de massage jusqu'à pénétration complète du gel.

Précaution d'emploi

Ce roller Aromalgic ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes ni aux enfants de moins de 12 ans.

Où le trouver ?

En pharmacie ou parapharmacie au prix de 17 € les 75 ml.

GEL DE DÉTENTE BIO ANNECY COSMETICS : POUR SOULAGER LES MUSCLES CONTRACTÉS OU ENDOLORIS APRÈS L'EFFORT



Ce gel de détente ne contient que des **produits bio** pour soulager vos muscles après les efforts : de la menthe bio (rafraîchissante et anesthésique pour les douleurs), de l'arnica montana bio (calmant et radical contre les courbatures), de l'huile essentielle de petit grain de bigaradier (cicatrisante, anti-inflammatoire et antibactérienne, elle calme également les spasmes musculaires et la douleur), de la mauve bio (nutritive, adoucissante et émoulliente).

Le petit plus : ce qu'on aime, dans ce gel, c'est son côté Bio et sa fabrication française (Ancey).

Conseils d'utilisation

Après l'effort, appliquez le gel détente en massant légèrement. N'hésitez pas à renouveler cette application 2 à 3 fois par jour si besoin.

JE DÉCOUVRE



EN CE MOMENT SUR BIEN-ÊTRE & FORME



Perdre du poids avec la méthode Chopra : un régime complètement différent des autres



Ouverture d'un nouvel Espace Fashion Sport aux Galeries Lafayette Haussmann



Mincir au naturel : 5 nouveautés minceur de Juvamine



Fabriquez vous-même vos ateliers d'art-thérapie



RUN&CO : une box pleine de surprises dédiée au running

Naturellement connectée



J'aime 3 574 personnes aiment ça.

LES TOP 5 DES NEWS



Ballonnements et problèmes de transit : le régime alimentaire qu'il vous faut



Comment se débarrasser des fourmis naturellement ?



Coiffure : 15 façons chics de s'attacher les cheveux cet été



Comment fabriquer un dentifrice blanchissant 100 % naturel ?



4 huiles essentielles contre les allergies au pollen

Précaution d'emploi

Ce gel détente ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, ni aux enfants de moins de 7 ans.

Où le trouver ?

Dans les pharmacies, les magasins de sport et sur le site www.annecy-cosmetics.com à 14,90 € les 75 ml.

BAUME DES TITANS : FATIGUE MUSCULAIRE, FAIBLESSE ÉNERGÉTIQUE, MAIS AUSSI PRÉPARATION À L'EFFORT



Ce baume est spécialement conçu pour les **adeptes de médecine chinoise** : il reprend la véritable recette du Baume du tigre en stick, mais élaborée et adaptée à la législation de la cosmétique française.

Il contient du camphre, du menthol, du sang de dragon, de l'Eucalyptus globulus, de la menthe poivrée, de la cannelle et du clou de girofle.

Le baume des Titans doit en partie ses effets au sang de dragon, une plante qui pénètre le méridien du foie, organe qui gouverne les muscles et les tendons.

En tant que médecine chinoise, ce produit est utilisé en cas de **fatigue musculaire**, de **faiblesse du dos** mais aussi pour stimuler l'énergie yang du rein. Ce soin favorise une meilleure circulation du sang, des liquides corporels et de l'énergie.

Il possède une puissante action chauffante, lente et pénétrante, qui relance la circulation dans les zones congestionnées ou bloquées.

Le petit plus : le côté multifonctions de ce produit est très intéressant, puisqu'il peut être utilisé **avant l'effort, après l'effort**, mais aussi, tout simplement pour se **redonner un peu d'énergie** quand on est fatigué, qu'on a mal partout sans raison apparente.

Un produit idéal pour les adeptes de médecine chinoise.

Conseils d'utilisation

Frictionnez, 3 à 4 fois par jour la zone douloureuse ou fatiguée jusqu'à la sensation de chaleur. Attention, il est important de bien frictionner et non pas simplement de masser, pour obtenir une action optimale.

N'hésitez pas à frictionner la région lombaire pour stimuler l'énergie du rein.

Précaution d'emploi

Le baume des Titans ne doit pas être utilisé en dessous de 7 ans, ni chez la femme enceinte ou allaitante. Il est également contre-indiqué chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

JE DÉCOUVRE

THALYS

EN CE MOMENT SUR BIEN-ÊTRE & FORME



CHOPRA
pour perdre du poids

Perdre du poids avec la méthode Chopra : un régime complètement différent des autres



Ouverture d'un nouvel Espace Fashion Sport aux Galeries Lafayette Haussmann



Mincir au naturel : 5 nouveautés minceur de Juvamine



Fabriquez vous-même vos ateliers d'art-thérapie



RUN&CO : une box pleine de surprises dédiée au running

Naturellement connectée



J'aime 3 574 personnes aiment ça.

LES TOP 5 DES NEWS



Ballonnements et problèmes de transit : le régime alimentaire qu'il vous faut



Comment se débarrasser des fourmis naturellement ?



Coiffure : 15 façons chics de s'attacher les cheveux cet été



Comment fabriquer un dentifrice blanchissant 100 % naturel ?



4 huiles essentielles contre les allergies au pollen

Où le trouver ?

Dans les magasins bio, les pharmacies et les parapharmacies au prix de 9 € le stick de 20g.



Publié par [Catherine](#)

Maman de 2 enfants et docteur en pharmacie, Catherine jongle entre la pharmacie où elle travaille et ses écrits, qu'elle partage ici. Sa mission : vous conseiller en matière de santé pour toute la famille... y compris nos petits compagnons à 4 pattes ! Sportive, elle teste également des tas d'activités physiques, et vous les fais découvrir.

J'aime 5 Partager 3 Tweeter 1 g+1



A LIRE SUR LE MÊME SUJET :



Après le sport : mon huile fait maison pour un massage décontractant ! dans [Des soins rien que pour moi](#)



On se met à la Gym Suédoise, un sport complet et ludique ! dans [Bouger](#)

RÉAGISSEZ

Inscrivez-vous au club et tentez de gagner des cadeaux avec vos commentaires

[Entrer dans le Club](#)

- [Se connecter](#)



Ajouter un commentaire...

Commenter avec...

Module social Facebook

JE DÉCOUVRE



EN CE MOMENT SUR BIEN-ÊTRE & FORME



Perdre du poids avec la méthode Chopra : un régime complètement différent des autres



Ouverture d'un nouvel Espace Fashion Sport aux Galeries Lafayette Haussmann



Mincir au naturel : 5 nouveautés minceur de Juvamine



Fabriquez vous-même vos ateliers d'art-thérapie



RUN&CO : une box pleine de surprises dédiée au running

Naturellement connectée

