

L'arnica et ses bienfaits



Classique de la trousse d'urgence et du sac du sportif, l'arnica est l'un des médicaments en vente libre les plus demandés en pharmacie. Utilisée depuis des siècles principalement pour soulager les douleurs liées à un choc (bleus, bosses...) ou à la fatigue musculaire (crampes, courbatures...), l'arnica montana est une fleur des montagnes bien utile au quotidien.

Vidéo : tout savoir sur l'Arnica



Scannez-moi

QU'EST-CE QUE L'HUILE D'ARNICA ?

Ses propriétés

Tous les parents connaissent les vertus de l'arnica en cas de coups ou de bosses. Ce que l'on sait moins, c'est que l'arnica des montagnes (*Arnica montana*), sous forme de macérât huileux, a des propriétés antioxydantes, qui protègent la peau du vieillissement.

L'huile d'arnica est composée à partir des sommités fleuries de cette plante vivace que l'on trouve dans les montagnes européennes, qui sont ensuite macérées dans une huile végétale neutre, généralement de tournesol. Ce macérât huileux a pour particularité de concentrer les principes actifs de la fleur.

Ses bienfaits

L'huile d'arnica est anti-inflammatoire et cicatrisante. À l'image des granules d'homéopathie et des crèmes, elle calme effectivement différentes douleurs (dos, entorses...) et empêche l'apparition

d'ecchymoses. C'est également une huile de massage détente très appréciée après une séance de sport, quoiqu'un peu grasse tout de même.

L'huile d'arnica contient de l'acide linoléique (un oméga 6), de l'acide oléique (un oméga 9) et des traces d'huile essentielle, qui lui confèrent des propriétés antiseptiques et antioxydantes. Sa teneur en caroténoïdes en fait en outre une huile photoprotectrice. Par ailleurs, l'huile d'arnica s'utilise également en cosmétique pour lutter contre les rougeurs ou irritations, tout comme elle protège la peau du vieillissement.

BIENFAITS DE L'HUILE D'ARNICA POUR LA PEAU

Un coup de soleil, une légère irritation ou une rougeur ?

Appliquez directement quelques gouttes d'huile d'arnica sur la zone concernée, et renouvelez cette

opération cinq ou six fois par jour (pendant deux jours). En stimulant la circulation sanguine, ce macérât huileux vous permet également de retrouver une mine éclatante. Parfaite si vous avez le teint terne !

COMMENT CHOISIR L'HUILE D'ARNICA ?

Choisissez une huile de qualité cosmétique et biologique. Elle doit être 100 % pure et ne contenir ni additifs ni conservateurs.



LES AVANTAGES DE LA CRÈME D'ARNICA

La crème à l'arnica est fabriquée à partir de la plante entière (c'est-à-dire racine, tige, feuille et fleur) et fraîche (non séchée).

Cette plante entière est extraite par de l'alcool, généralement à 60°. Ce type de préparation s'appelle une teinture-mère, ou totum et permet d'extraire les constituants actifs sur les hématomes (coups, bleus, bosses).

La crème d'arnica est connue pour soulager la douleur en cas de coup, réduire les hématomes et favoriser la disparition des rougeurs et des marques de peau, apaiser, calmer, régénérer, réparer, hydrater, nourrir, protéger, assouplir.

L'arnica peut même être utilisée à titre préventif et curatif, en cas d'efforts physiques importants (randonnée, compétition sportive...).

Une application sous forme de friction rapide permet :

- De tonifier le corps et de préparer les muscles avant le sport,
- De faciliter la récupération physique et le bien être après le sport .

Par contre, la crème ne doit jamais être appliquée sur des plaies ouvertes.

Pour apaiser les tensions musculaires, calmer les bosses des casse-cous, épauler les sportifs...

Ses vertus anti-inflammatoires et antalgiques en font l'alliée incontournable de la trousse à pharmacie, et pour toute la famille.

