

En finir avec les crampes musculaires : la méthode naturelle

La boisson anti-crampes maison

- Mélangez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme avec 1 cuillère à café de miel brut.
- Diluez le mélange dans 250 ml d'eau tiède.
- Le vinaigre de cidre apporte du potassium, un électrolyte essentiel pour prévenir les contractions musculaires involontaires.

L'équilibre minéral pour vos muscles

- Privilégiez les eaux minérales riches en magnésium (type Hépar ou Courmayeur) pour combler vos carences.
- Intégrez quotidiennement des aliments riches en magnésium : amandes, noix, chocolat noir ou bananes.
- Maintenez un bon équilibre électrolytique en incluant des sources de calcium et de sodium dans votre alimentation.

Les réflexes pour des nuits sereines

- Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée : buvez au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Pratiquez des étirements doux avant le coucher, en insistant particulièrement sur les mollets pour réduire la fréquence des crampes nocturnes.

Précautions et conseils de sécurité

- Diluez toujours le vinaigre de cidre dans de l'eau pour éviter l'érosion de l'émail dentaire et l'irritation de l'œsophage.
- Si les crampes persistent, sont très douloureuses ou s'accompagnent de gonflements, il est impératif de consulter un médecin.