

L'INSUFISANCE VEINEUSE

Il est nécessaire de réaliser des exercices physiques car la sédentarité aggrave ce risque de mauvaise circulation; Cependant, des sports peuvent être néfastes: un excès de sport peut être aussi préjudiciable que le manque d'exercice. Les sports plutôt favorables à la mauvaise circulation sont la bicyclette, le ski de fond, la natation et la marche à pied qui est l'exercice le plus complet pour stimuler la circulation de retour car elle imprime une action synchrone avec un rythme régulier au mécanisme de pompage assuré par la pression de la plante des pieds sur le sol. Il faut rompre l'immobilisme assis ou en station debout prolongée avec de petits déplacements qui dégonflent les jambes ou en se levant ou s'asseyant quelque peu. Quand la profession oblige à être assis, il est conseillé d'arpenter la pièce toutes les heures pendant quelques minutes. Saisissez toutes les occasions de solliciter vos muscles et brûler vos calories: grimper les escaliers, restez debout dans les autobus ou métro pendant les petits trajets: le fait de devoir compenser pour se tenir utiliser les muscles et surtout, marchez! Les jambes sont faites pour marcher, entraînent tout un tas de mécanismes musculaires qui favorisent la circulation de retour. Eventuellement, dormez les pieds légèrement surélevés en glissant des morceaux de bois sous le montant des pieds dans le lit. La nuit, dans le sommeil, la circulation est ralentie: faites quelques exercices le matin au réveil. Evitez les sources de chaleur car celle-ci dilate la paroi veineuse, donc pas d'exposition prolongée au soleil ou des épilations à la cire chaude.

Le soir, faites un bain à 35-36° dans lequel vous verserez des huiles essentielles veinotoniques comme citron, ylang-ylang, thym, lavande, cyprès; terminez par une brève douche froide sur les jambes et essuyez-les toujours en remontant pour accompagner le sang vers le cœur.

Un tuyau tout à fait personnel: si vous avez l'impression que vos jambes sont extrêmement fatiguées après une journée de travail intense, allongez-vous sur le sol et posez vos jambes sur une chaise ou un canapé, restez ainsi une vingtaine de minutes. Ce qui est également anti-fatigue, c'est de saupoudrer de la poudre de sauge dans vos chaussures, le matin. Ne portez pas de vêtements trop serrés et portez des collants de contention, spécial varices; certains ne sont pas si moches, des progrès ont été faits. Pour les règles diététiques, elles sont les mêmes que pour un régime amincissants mais forcez sur la vitamine C, P et la E, -VOIR TOUS RENSEIGNEMENTS SUR LES VITAMINES DANS LE FICHIERS PDF SUR LE SITE- nutriments protecteurs des veines et vaisseaux capillaires; faites des cures de gélules ou tisanes de mélilot, fragon, vigne rouge, marronnier d'inde ou ginkgo BILOBA.

LA SENSATION DE "JAMBES LOURDES"

Lorsque l'on ressent l'impression d'avoir les "jambes lourdes", il s'agit de l'inconfortable sensation de pesanteur et de fatigue avec pour corollaire le gonflement des chevilles.

Les jambes lourdes sont le symptôme de la "maladie veineuse" qu'il faut surveiller car elle peut annoncer l'apparition des varices. Cette pathologie est très répandue et en constante augmentation. Elle touche un bon tiers de la population française et une majorité de femmes. Le plus souvent, ce sont les bouleversements hormonaux qui en sont cause, les grossesses, la surcharge pondérale, l'hérédité, le vieillissement, la sédentarité et donc l'immobilisme, de

constantes expositions à la chaleur ou le port de vêtements trop serrés.

Les parois des veines contiennent des récepteurs hormonaux ce qui les rend très sensibles aux modifications survenant lors de la puberté, de la grossesse, de la ménopause. La grossesse en est l'un des facteurs les plus déterminants; elle favorise l'insuffisance veineuse parce que l'utérus comprime les veines du petit bassin, gênant ainsi le drainage veineux des jambes.

Tous sexes confondus, près de deux personnes sur trois souffrent de ces pathologies après l'âge de 60 ans. Si le risque est héréditaire, le facteur est multiplié par quatre lorsque l'un des parents est atteint et par 6 à 7 lorsque les deux le sont.

ADOPTER UNE SAINTE HYGIÈNE DE VIE

Le doute n'est plus permis quant à l'incidence néfaste de régimes trop riches en sucre et en graisses animales, de même que les régimes carencés en fibres et vitamines, surtout C et E dont les propriétés anti-oxydantes neutralisent les radicaux libres et protègent la paroi veineuse. De même, la consommation abusive d'alcool et tabac a un effet dommageable important sur l'ensemble du système cardio-vasculaire.

LES PERSONNES EXERÇANT UN METIER QUI IMPOSE UNE STATION DEBOUT OU ASSISE PROLONGEES SONT EXPOSEES, LA MANUTENTION DE LOURDES CHARGE OU UNE ATMOSPHERE SURCHAUFFEE AUGMENTENT LES RISQUES.

GINGKO BILOBA

Arbre sacré des templiers de l'Asie, le ginkgo est un véritable "fossile vivant" car il est resté identique depuis 250 millions d'années. Il s'est adapté à la pollution actuelle et peut vivre plusieurs milliers d'année. Sa feuille est en forme d'éventail et contient des flavonoïdes très actifs, en particulier des bisflavones et hétérosides de flavones et flavonols. Ces deux derniers ont une activité antioxydante par capture des radicaux libres au niveau rétinien et cérébral. Ils ralentissent le vieillissement de la rétine et diminuent les troubles liés à la sénescence. Le ginkgo biloba possède une très grande richesse en leucoanthocyanes protecteurs; ils consolident la paroi des vaisseaux et la micro circulation; c'est un bon stimulant de la circulation, qu'elle soit veineuse (jambes lourdes) artérielle ou capillaire. Il exerce une activité vasodilatatrice sur les petites artères et vasoconstrictrice sur les veines. Il intervient donc dans tous les troubles circulatoires et leurs conséquences locales ou cellulaires: douleurs veineuses, vertiges, fourmillement, acouphènes, troubles artériels, baisse de l'acuité auditive et visuelle, déficits de l'intellect. Il améliore la vascularisation rétinienne et cérébrale, retarde le vieillissement; facteur important de préservation de la vivacité cérébrale (mémoire) car il améliore l'oxygénation des cellules; il est ainsi une grande aide pour les fumeurs. Il exerce un effet relaxant sur les vaisseaux sanguins et augmente leur élasticité; de plus, il a un effet vasodilatateur, intervient dans la transmission des signaux nerveux en favorisant l'activité et le métabolisme de la noradrénaline, dopamine et acétylcholine (hormones); VOIR AUSSI LA LECITHINE DE SOJA ET LA CHOLINE; il améliore les fonctions érectiles et les troubles de la libido masculine et féminine. Il possède un net effet anti-œdémateux. C'est un puissant oxydant contre les radicaux libres: une des plus puissantes substances végétales contre les multiples conséquences du vieillissement: il

diminue la tension artérielle, augmente le bon cholestérol, améliore les impuissances à composante vasculaire et ralenti l'évolution de la maladie d'Alzheimer. La dose journalière recommandée est de 120 mg, il n'a jamais provoqué de graves effets secondaires.

Vertiges, acouphènes, troubles artériels, acuité auditive et visuelle, cholestérol, Jambes lourdes, dépression, mémoire, régularise la transpiration, troubles de la libido masculine et féminine, ménopause, stimulant psychique et sexuel, revitalisant, énergétique, digestif, antiseptique

Recommandé personnes âgées ou très âgées

LA SAUGE

Il existe plusieurs variétés différentes de sauge: Sauge Officinale ou Thé De France, Thé De Grèce, Sauge Des Prés, Sauge Sclarée... Le nom latin *Salvia salvatrix* de cette plante signifie: santé, l'herbe qui sauve, qui guérit. C'est un arbrisseau de 20 à 80 cm qui peut atteindre jusqu'à 1 m et qui pousse spontanément dans les collines arides du Midi mais aussi dans le Lot ou le Cantal. De la famille des labiées et ses vertus sont innombrables, reconnues depuis presque toujours.

On utilise traditionnellement la sauge pour soulager les troubles de la ménopause (transpiration excessive, bouffées de chaleur. Elle est également fort efficace par son action oestrogénique dans tous les cas de syndromes prémenstruels (règles irrégulières et douloureuses).

C'est un tonique apprécié dans le surmenage physique et/ou intellectuel; elle vous aidera à lutter contre l'anxiété, l'émotivité, la petite dépression nerveuse. Si vous avez mauvaise halène (halitose) gardez en bouche une feuille fraîche de sauge et avalez la salive parfumée: c'est aussi un stimulant aromatique dont on utilise quelques feuilles fraîches en cuisine, notamment dans le cassoulet afin d'éviter les flatulences pénibles. Intéressante dans les dystonies neurovégétatives. Elle exerce une action désintoxiquante sur le foie et les reins, anti-diarrhéique, elle facilite la menstruation, est favorable en cas de grippe, refroidissement, fièvres abondantes mais aussi dans les cas d'asthénie et d'excitation car elle agit favorablement sur la moelle épinière et l'appareil circulatoire qu'elle équilibre. Elle améliore très notablement la micro circulation sanguine, si le sang est mieux oxygéné, il circule mieux, entraîne l'élimination des toxines et déchets (amincissement pour certaines personnes) mais aussi amélioration des troubles de l'équilibre, des tremblements, du manque de mémoire pour d'autres utilisateurs.

On dit qu'elle facilite l'accouchement si la femme enceinte se prépare à cet événement en faisant une cure un mois avant. Quelques personnes se sont bien trouvées dans leur problème de goutte, rhumatismes, maux de tête de toutes origines, l'œdème, les fièvres intermittentes. Parfois, des décoctions de sauge ont parfaitement aidé des diabétiques en faisant tomber le taux de sucre dans le sang. Ne dit-on pas communément: qui a de la sauge dans le jardin ne voit jamais le médecin. Ne même l'on disait au moyen âge: celui qui veut vivre à jamais doit manger la sauge en mai.

MON PRIX DE GELULES

Boite de 200 gelules de ginkgo biloba = 16,00 €
Tisane (en sachets kraft) = 100 g = 3,66 €

Boite de 200 gelules de= 16,00 €
Tisane (en sachets kraft) = 100 g = 3,66 €