

Le Jardin de Jacky

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



UN COCKTAIL DE PLANTES

pour une meilleure circulation sanguine



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Les personnes en surpoids se plaignent fréquemment de problèmes veineux. Au quotidien, les souffrances évoquées sont effectivement d'ordre circulatoire: sensation de jambes lourdes, douleurs des membres inférieurs lors d'une station debout prolongée, sont les premiers symptômes. Cette insuffisance veino-lymphatique a cependant des conséquences lourdes sur l'état de fatigue de l'individu. Fatigue physique avant tout, selon les témoignages de personnes exprimant une «difficulté de se tenir sur leurs jambes» et une sensation de lourdeur générale. Et cette fatigue physique, si elle n'est pas enrayée au plus vite, se transforme en fatigue générale de l'individu, tant il rentre dans le cercle vicieux de la souffrance: handicap esthétique, lourdeurs continuelles et de plus en plus fréquentes, d'où un manque



La menthe entre dans un mélange bon pour la circulation du sang.

d'activité physique, dont s'ensuit un enchaînement d'éléments défavorables qui amènent le patient à un découragement certain.

L'insuffisance veino-lymphatique n'est pourtant pas irrémédiable. Il faut se souvenir que la meilleure des thérapies est avant tout la prévention.

Système à drainer

La lymphe joue un rôle essentiel dans le système immunitaire. Elle permet à nos cellules de se purifier et de se régénérer, en important les toxines et les microbes que le système veineux ne peut récupérer. La lymphe transporte aussi dans l'organisme les lymphocytes, ces globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps.

Pour détoxifier le corps, on recommande le drainage lymphatique manuel ou mécanique. Il aide à rétablir une énergie de meilleure qualité. Il faut le pratiquer deux à trois fois par mois.

La pressothérapie est une forme de drainage lymphatique mécani-

que et pneumatique employé de manière complémentaire dans le traitement de l'insuffisance lymphatique. Equipé de bottes, de manchons ou d'une ceinture en vinyle souple, le sujet traité est allongé à côté d'un appareil qui assure le «massage» par une succession de pressions et décompressions, douces parcourant les parties emballées de son corps.

La circulation lymphatique ainsi activée, le tissu est décongestionné et la sensation de confort immédiate pour ceux qui souffrent de jambes lourdes ou de troubles circulatoires. **Ce type de drainage est efficace et peu onéreux.**

Ennemis de vos jambes

- La chaleur sous toutes ses formes
- Le tabac,
- Le surpoids associé à l'usage de traitements hormonaux.

Vos alliées naturelles

- Verser un litre d'eau bouillante sur trois pincées d'un mélange (appelé *circulation*) composé de sauge officinale bio, romarin, basilic et menthe (*mentha viridis*).
- Laisser infuser 2 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.

En cure de 10 jours, puis deux fois par semaine en traitement d'entretien.