

femininbio

#11 - JUIN / JUILLET 2017

LE FÉMININ QUI CHANGE LA VIE

☆☆☆
NOUVELLE FORMULE

L'invité
FRÉDÉRIC LENOIR
"ÊTRE HEUREUX REND GÉNÉREUX"

Coaching
Minceur
PROGRAMMER SON CERVEAU !

Spécial
îles du Pacifique

MASSAGE MAGIQUE LOMI LOMI
PHILOSOPHIE DE VIE HO'OPONOPONO
PRODUITS DE BEAUTÉ FAITS MAISON



RECETTES GOURMANDES DE POKE BOWLS...

Hot!
MA VIE **SANS SOUTIF NI MAKE-UP**



En vacances
TROUSSE NATURO, VALISE MINIMALISTE, JAMBES LÉGÈRES...

Mareva Galanter

REINE DE LA DÉTOX BIO

"NOUS AVONS TOUS QUELQUE CHOSE DE BEAU EN NOUS"

YOGA
PRÊTE POUR UN COURS AVEC **1 000 PERSONNES ?**

L 19481 - 11 - F: 3,90 € - RD



BIEN DANS MES JAMBES !

LA BELLE SAISON ARRIVE, ET AVEC ELLE LES JAMBES LOURDES. OR, ELLES CONSTITUENT LE PREMIER STADE D'UNE MALADIE VEINEUSE QU'IL CONVIENT DE SOULAGER ET DE TRAITER DÈS LES PREMIERS SIGNES, AFIN D'ÉVITER UNE ÉVOLUTION FÂCHEUSE VERS LA FORMATION DE VARICOSITÉS, DE VARICES ET AUTRES DÉSAGRÉMENTS.

Par Dr Luc Bodin



La lourdeur des jambes, mal estival par excellence, s'accompagne au fil du temps d'œdèmes au niveau des mollets, qui iront en s'amplifiant si rien n'est fait, mais aussi de crampes, d'impatiences dans les jambes, voire de varicosités.

Ce phénomène **touche surtout les femmes**, car elles sont concernées dès l'âge de 20 ou 30 ans (chez les hommes, cela n'apparaît pas avant 50 ou 60 ans). Il est aggravé par la chaleur, la sédentarité, le piétinement, les facteurs

hormonaux, les grossesses, l'hérédité, sans parler de la constipation, du surpoids, du diabète et du cholestérol.

Dès les premiers signes, **il convient de réagir en commençant par marcher** au moins une demi-heure par jour. Mais le vélo et la natation constituent aussi des sports excellents pour les veines. Ensuite, **l'éloignement des endroits chauds**, comme l'exposition directe au soleil ou le chauffage de la voiture, est indispensable. La **lutte contre la constipation** est aussi un point à ne pas négliger !

Ensuite, la prise d'un phlébotonique, comme le Daflon®, le Ginkor fort® ou le Cyclo 3®, a démontré son efficacité sur les jambes lourdes. Personnellement, je leur préfère **les plantes, bio**. Ainsi, pour :

- **tonifier les veines**, il y a l'hamamélis ou le fragon ;
- **protéger les parois veineuses** je privilégie le marron d'Inde, la vigne rouge, le cyprès ou les pépins de raisin ;
- **fluidifier le sang veineux**, ce sera le ginkgo biloba ou le mélilot.

Je recommande de les prendre **sous forme de gélules de**

poudre de plantes dosées à 200 mg, à raison de 1 à 2 gélules matin et soir selon l'importance des signes présentés. Il ne faut pas hésiter à changer de plante si les résultats sont incomplets, car l'efficacité dépend du terrain de la personne.

Pour celles qui le préfèrent, il est possible de **s'orienter vers les huiles essentielles**, comme celles de cyprès, de cèdre de Virginie, d'hélichryse ou de sauge.

L'homéopathie donne des résultats très intéressants, avec **un remède fidèle**, le Climaxol®, à raison de 20 gouttes dans un verre d'eau avant les 3 repas.

Le magnésium est toujours à privilégier : il tonifie autant les parois veineuses que l'organisme, tout en aidant à lutter contre le stress : D-Stress®, à raison de 2 comprimés matin et soir, ou des Granion® de magnésium, 1 ampoule matin et soir avant les repas.

Les acides gras polyinsaturés **oméga-3** (poissons, huiles de noix, de colza ou de tournesol) permettent de fluidifier le sang tout en régénérant les parois veineuses. Il est possible de leur associer des **antioxydants** (zinc, vitamine C, acide lipoïque, etc.), qui luttent contre les radicaux

libres, sources du vieillissement veineux.

En cas de jambes lourdes, pensez à vous passer les jambes sous **une douche fraîche**, puis à vous allonger, les jambes en l'air le plus à la verticale possible, talons en appui contre un mur. Demeurez ainsi quelques minutes tout en vous massant à l'aide d'un **gel veinotonique frais** (contenant, par exemple, des huiles essentielles de menthe et de cyprès, comme dans la préparation indiquée ci-dessous), en commençant par les pieds puis en remontant doucement vers les cuisses et les deux côtés de l'aîne, afin de chasser le sang veineux stagnant dans les jambes. À la suite de cela, il convient de demeurer un instant les jambes allongées à l'horizontale avant de se remettre debout doucement.

Un autre petit truc consiste à **se masser un point réflexe** efficace sur les jambes lourdes. Celui-ci se trouve juste au bout du majeur lorsque vous vous mettez debout au garde-à-vous, le majeur sur la couture du pantalon. Ce point est à masser lentement pendant 1 ou 2 minutes, sans provoquer de douleurs. Cette opération est à renouveler autant que nécessaire.

La prise en considération de la souffrance veineuse est importante pour **éviter la détérioration du réseau veineux**. La prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires soulage les douleurs et les lourdeurs mais ne traite aucunement la maladie veineuse, et donc n'empêche pas son évolution.

Préparation à demander au pharmacien :

- huile de pépins de raisin biologique : 20 mg ;
- huiles essentielles de cyprès, de menthe, de citron, d'hélichryse et de lavande, à raison de 2 gouttes de chaque. Utiliser quelques gouttes de ce mélange pour effectuer le massage des jambes. À conserver dans un endroit frais, sans mettre au réfrigérateur, car il risquerait de gélifier. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

Bien dans mes jambes, Dr Luc Bodin, éditions Trédaniel, 2013.
Site internet : luc-bodin.com

Le Dr Luc Bodin propose des formations en ligne sur des sujets variés comme "Créer la vie de vos rêves", "La puissance de la pensée", "Préparez-vous au changement", "La découverte des soins énergétiques", "Conserver sa santé", "La fatigue", etc. Une dizaine de modules composés de nombreux films, livrets et quiz sont à votre disposition sur drlucbodin.mybebooda.com/formations/