

Jambes gonflées : il faut payer !!

Chère lectrice,

Les médicaments contre l'insuffisance veineuse, même prescrits, sont aujourd'hui déremboursés par l'assurance maladie.

On s'étonne que cette folle décision n'ait pas fait plus de bruit car :

- Les veines et surtout les veines profondes des jambes peuvent être le siège de **phlébites** et de **thrombose veineuse** (formation d'un caillot).
- Ce caillot peut boucher une veine et provoquer un **œdème**.
- Si le caillot se détache, il peut boucher un vaisseau placé plus haut avec un risque grave d'**embolie pulmonaire mortelle**.

Ce risque n'est pas à prendre à la légère : 20 000 personnes meurent par embolie pulmonaire chaque année.

Présenter les traitements contre l'insuffisance veineuse comme une médecine « de confort » n'est pas seulement un signe d'incompétence. Cela témoigne aussi du profond mépris des autorités sanitaires pour la santé du public et de leur irresponsabilité.

Alors que faire ?

Nous n'avons pas d'autre choix que de nous prendre en main et payer de notre poche les traitements. Mais au moins pouvons-nous gratuitement partager nos connaissances avec les personnes qui nous entourent pour traiter ce grave problème qui touche pas moins de 13 millions de personnes en France.

La bonne nouvelle est que la quasi-totalité des médicaments traitant de l'insuffisance veineuse sont à base de plantes.

Cela veut dire que nous n'avons pas besoin d'acheter des spécialités brevetées en pharmacie, vendues par la grande industrie.

Un effet identique et même supérieur peut être obtenu en utilisant directement les bonnes plantes médicinales, achetées en herboristerie ou à bon marché chez un producteur fiable sur Internet.

Voici les plantes nécessaires.

Les principales plantes pour lutter contre l'insuffisance veineuse

L'insuffisance veineuse est provoquée le plus souvent par des problèmes au niveau des valvules dans les veines des jambes. Ces valvules sont supposées empêcher le sang de retomber dans les

pieds, mais elles peuvent mal fonctionner.

D'autre part, la paroi des veines des jambes est fragile, et se fragilise d'autant plus au moment des grossesses. C'est pourquoi les femmes qui avancent en âge et ont eu des enfants ont plus tendance aux jambes lourdes. Les veines deviennent poreuses.

Enfin, est en cause également le manque de stimulation musculaire, dû à un mode de vie trop sédentaire.

Tout cela fait que lorsque la chaleur monte, qu'on voyage (avion, voiture, train) ou tout simplement le soir, on peut avoir les jambes lourdes. Cela commence par des fourmillements, un engourdissement, les jambes gonflent, des crampes se déclenchent la nuit.

La souffrance est souvent bilatérale (touche les deux jambes à la fois) et s'aggrave lorsqu'on porte des vêtements trop étroits, à l'exception des bas ou collants de contention, qui sont recommandés.

Ce dont vous avez besoin pour résoudre le problème, ce sont donc des plantes qui :

1. resserrent les vaisseaux sanguins (effet vasoconstricteur) : les plus connues et efficaces sont le *fragon épineux* et l'*hamamélis* ;
2. des plantes qui diminuent la perméabilité des vaisseaux et accroissent leur résistance : le *cyprès*, le *marronnier d'Inde*, la *myrtille* et la *vigne rouge* ;
3. et enfin des plantes qui fluidifient le sang, pour empêcher la formation des caillots : le *cornouiller sanguin* et le *mélilot*.

L'effet peut être complété par le *ginkgo biloba*, qui augmente la microcirculation sanguine.

Ces plantes sont à prendre en extrait sec ou teinture-mère, par cure de 3 mois.

Compléter l'effet par des massages aux huiles essentielles

Les huiles essentielles seront utilisées pour compléter l'effet du traitement par les plantes.

Diluées dans de l'huile de jojoba, vous pouvez les appliquer en massage sur vos jambes de bas en haut, avec là encore pour objectif de :

4. décongestionner les veines en relançant la circulation ;
5. effectuer un drainage lymphatique ;
6. atténuer les douleurs (effet anesthésique local).

Les huiles essentielles (HE) décongestionnantes bien connues sont l'huile de *Niaouli*, l'huile de

Katafray (écorce) et l'huile de *lentisque pistachier*.

En cas de varices, utiliser l'HE d'*Immortelle*.

En cas de cellulite, utiliser l'HE de *Cèdre de l'Atlas*.

Protocole complet contre les jambes lourdes et prévention des varices

Les plantes et les huiles essentielles recommandées ci-dessus ne sont pas des pilules miracle.

Les jambes lourdes se combattent d'abord en :

- évitant l'immobilisme,
- les sources de chaleur (chauffage par le sol, soufflerie chaude dans les jambes en voiture),
- les talons trop hauts (une hauteur de 3 cm est raisonnable),
- le tabac et l'excès d'alcool,
- les vêtements qui gênent la circulation.

Vous pouvez adjoindre un traitement à base d'oligoéléments qui vont améliorer le résultat : Mn-Co (manganèse cobalt) à raison de deux ampoules par jour sous la langue en même temps que les plantes veinotoniques.

Si cet article vous a intéressé et que vous souhaitez démarrer votre traitement, sachez que je me suis servi du dossier « *Pour vos veines : faites circuler* » publié dans le N°1 du mensuel *Plantes & Bien-Être* (juin 2014).

Ce dossier a été réalisé par le Dr Danielle Roux-Sitruk, pharmacienne et rédactrice en chef de la « *Revue de Phytothérapie Européenne* ». Elle donne de nombreuses explications et conseils précis que je ne peux tous citer ici.

Il s'agit à mon avis du plus complet dossier réalisé à ce sujet, qui plus est tenant compte des découvertes les plus récentes de la phytothérapie (médecine par les plantes).

Ce dossier et le numéro de *Plantes & Bien-Être* dans lequel il se trouve vous sont envoyés en cadeau si vous souhaitez faire un abonnement d'essai à cet excellent magazine (fortement recommandé).

En vous inscrivant maintenant, vous recevrez dans votre boîte aux lettres électronique ce numéro, et vous aurez toutes les informations en main pour démarrer votre traitement des jambes lourdes.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'abonnement d'essai à Plantes & Bien-Être, et recevoir

votre numéro cadeau contenant le dossier complet du Dr Danielle Roux-Sitruk pour traiter les problèmes de jambes lourdes.

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis