

## Rétention d'eau

Du jus de pamplemousse et du jus de pastèque

Ce sont deux fruits excellents qui favorisent l'élimination des liquides :

Le pamplemousse : c'est un fruit qui nous permet d'éviter la rétention d'eau ; il est efficace si l'on a besoin de dépurifier l'organisme, il est bon pour le foie et il fait perdre du poids en contribuant à la dissolution de la graisse.

La pastèque : en raison de sa haute teneur en eau, c'est un excellent diurétique. Plus de 90 % de son poids correspond à de l'eau, et elle n'apporte que 20 calories pour 100 grammes. De même, elle est riche en vitamine C, en vitamines du groupe B, en potassium et en lycopène, un pigment qui intervient dans la prévention du cancer.

Il convient de boire chaque jour un à trois de ces jus naturels, en prenant soin de ne pas les mélanger. Si on les préfère sucrés, on peut leur ajouter de la stévia.

On peut choisir un fruit ou l'autre, ou les consommer en les alternant. Nous vous proposons ces deux fruits car la pastèque est consommée principalement pendant la saison chaude tandis que le pamplemousse est plus facile à trouver en hiver. Si aucun de ces deux fruits n'est disponible, on aura recours à de l'huile essentielle de pamplemousse (en veillant à ce qu'il s'agisse bien d'une huile à consommer par voie orale). Prendre une goutte chaque matin, en la mélangeant à un peu de miel ou à un peu d'huile.

Pastèque

Du bouillon avec de l'oignon

L'oignon est facile à trouver pendant toute l'année, et les bouillons sont spécialement appréciés en hiver puisqu'ils se consomment chauds. L'oignon favorise l'élimination de l'excédent de liquides

dans le corps. Faire bouillir deux ou trois oignons dans un litre et demi d'eau pendant une demi-heure. Boire ce bouillon entre les repas ou bien une demi-heure avant de manger. On peut y ajouter un peu de sel marin.

Des bains de pieds contre l'excès de liquides

Si l'accumulation des liquides survient principalement au niveau des pieds et des jambes, prendre chaque jour un bain de pieds de prêle et de romarin. Faire bouillir pendant 5 à 10 minutes un litre d'eau avec deux cuillerées de prêle et deux cuillerées de romarin, puis laisser reposer 10 minutes, filtrer et ajouter une demi-cuillerée de sel. Lorsque le liquide est tiède, on peut réaliser des bains de pieds d'environ 15 à 30 minutes.

SONY DSC

Des douches froides pour les jambes

Sous la douche, utilisez de l'eau bien froide pour passer le jet sur les jambes de la manière suivante :

En remontant sur la partie extérieure de la jambe droite ;

En descendant sur la partie intérieure de la jambe droite ;

En remontant sur la partie extérieure de la jambe gauche ;

En arrivant à la hauteur du genou, passer un moment au genou droit et revenir sur le genou gauche pour ensuite descendre jusqu'en bas de la jambe ;

Si c'est possible, effectuer le même parcours sur la partie arrière des jambes, sans réaliser le changement à la hauteur des genoux.

Pour sécher les jambes, utilisez une serviette rêche et frictionnez légèrement la peau, de bas en haut.

Des massages pour les jambes

Il faut préparer un onguent que l'on appliquera sur les jambes après chaque douche. On doit mélanger un gel de base (notre crème hydratante habituelle, par exemple, ou alors un gel d'aloë vera ou une huile végétale, comme l'huile d'amande douce, l'huile de sésame, l'huile d'olive, etc.) à quelques gouttes d'une ou de plusieurs de ces huiles essentielles :

Romarin  
Hamamélis  
Marronnier d'Inde  
Cyprès

Massez délicatement en utilisant cette préparation, du bas vers le haut, en décrivant des cercles avec les poings serrés.

Dormir les jambes surélevées

Pour éviter d'avoir une mauvaise circulation dans les jambes et que s'accumule un excès de liquide aux extrémités, un remède très simple consiste à placer un oreiller sous les mollets pendant la nuit. Avant d'aller dormir, on peut également s'allonger et surélever les jambes en les appuyant contre le mur par exemple et en prenant une position en forme de L ; ce dernier exercice peut être réalisé dans la journée, lorsque l'on a un moment libre, surtout les jours où l'on doit rester longtemps debout ou assis.