

## **AIDEZ VOS JAMBES A PROFITER DES PLAISIRS DE L'ETE**

**Avec le retour des beaux jours, tout s'allège... Les tenues, le moral, l'alimentation. Naturellement, notre corps tout entier aspire à plus de liberté et de légèreté. Nos jambes sont actrices, elles ont le premier rôle dans ce scénario.**

**Elles auront tendance à vouloir se montrer. Nous aurons envie de les chouchouter. Un bon gommage, une épilation et une bonne crème hydratante, voilà pour l'esthétique... et le recours aux plantes pour booster le tonus veineux !**

**Une circulation sanguine légère amplifiera la sensation de bien-être qui accompagne la venue de l'été. Des jambes tonifiées et parfaitement drainées seront les complices idéales pour profiter confortablement des plus belles journées de l'année.**

## **LES CONSEILS CIRCULATION TONIQUE**

Offrez une réponse naturelle à vos jambes et, au quotidien, retrouvez les règles qui vous font du bien : anti-crampes, anti-fourmillements nocturnes, anti-picotements, anti-lourdeurs, anti-fatigue.

### ***Ce qui favorise une bonne circulation :***

- bougez le plus possible
- faites du vélo, de la natation, de la marche
- faites des rotations de cheville pour réveiller une circulation endormie
- buvez 1,5 litre d'eau ou de tisane par jour
- surélevez les pieds de votre literie pour que vos jambes soient légèrement plus hautes que votre tête quand vous êtes allongée
- marchez le plus possible et, si possible, sur la pointe des pieds
- délasser vos pieds par des massages à pleine main ou en roulant la plante de pied sur une balle (de tennis, par exemple)
- favorisez un bon transit intestinal
- pensez à terminer votre toilette par une douche ou un jet d'eau fraîche du bas des jambes vers le haut (même si vous ne pouvez pas dépasser le dessus des genoux, c'est déjà bien)
- pensez à la natation et à « la marche les pieds dans l'eau » si vous allez au bord de la mer
- appliquez un gel qui restaure la légèreté des jambes ... le Gel Jambes Légères Boutique Nature.

### ***Ce qu'il faut éviter :***

- croiser les jambes
- les vêtements très serrés, l'alcool, le tabac, les repas épicés ou trop copieux
- les stations debout ou assises prolongées
- les douches ou les bains très chauds

## **LES PLANTES DES JAMBES LEGERES**

Nous vivons les pieds sur terre ! Donc, nos pieds sont en bas et le sang de nos veines doit retourner au cœur pour être propulsé dans nos poumons afin de s'y recharger en oxygène. Les veines de nos jambes doivent lutter contre la pesanteur pour assurer ce qu'on appelle le retour veineux.

Le retour du sang vers le cœur met à contribution les muscles des jambes et la semelle veineuse plantaire lors de la marche, qui assurent la propulsion du sang vers le haut. Les parois des veines concourent par leur souplesse au mouvement ascendant de la circulation et les valvules, qui sont semblables à de petites écluses, permettent de maintenir la progression du sang. Si le retour circulatoire est défaillant, le sang stagne dans les veines, ce qui les élargit et peut provoquer des phénomènes variqueux ou de la rétention de liquides.

Pour que l'été et le retour des premières chaleurs ne soient pas synonymes de jambes lourdes, douloureuses ou gonflées, laissez la nature vous aider et tournez-vous vers les plantes qui favorisent une bonne circulation, fluide et légère.

#### LE MARRONNIER D'INDE : Jeunesse de la circulation

Originaire des Balkans, riche en escine, en esculine et en flavonoïdes, la poudre provenant de cet arbre qui fut le compagnon de nos récréations, est recommandée dans de nombreuses affections veineuses.

Il aide à apaiser nombre de problèmes circulatoires, que ce soit ceux qui congestionnent vos jambes ou ceux qui vous empêchent de vous asseoir !... Par ses actions, le marronnier d'Inde contribue à améliorer la circulation et favorise l'élimination de l'eau en rétention ou, encore, contribue à décongestionner les endroits « mal placés » devenus sensibles.

#### GINKGO BILOBA : Un arbre qui a traversé l'évolution

Connu pour être le garant de votre vitalité intellectuelle par son action antioxydante et anti-ischémique, le ginkgo est composé de terpènes, de flavonoïdes et d'autres constituants tels que des aminoacides. Cet arbre d'origine asiatique vient s'ajouter à l'arsenal naturel de lutte contre les manifestations gênantes ou disgracieuses des difficultés veineuses. Que ce soit en favorisant une augmentation du tonus veineux, une protection capillaire et une action anti-radicaux libres, le ginkgo n'a pas encore révélé toutes ses qualités, mais pourquoi ne pas profiter dès maintenant de celles qui sont d'ores et déjà connues d'un bout à l'autre de la planète !

#### HAMAMELIS : Le noisetier des sorciers indiens

Le bois de cet arbuste servait de baguette de divination aux Indiens d'Amérique, mais aujourd'hui l'hamamélis est apprécié pour les constituants qu'il renferme. L'hamamélis est riche en tanins galliques et catéchétiques et en flavonoïdes. Il est recommandé pour son action sur le diamètre des veines qu'il diminue quand celles-ci s'élargissent, provoquant la lourdeur des membres inférieurs. Il aide à réguler la circulation en améliorant l'élasticité des vaisseaux. Son action favorable sur le tonus veineux en fait un excellent allié pour favoriser le confort circulatoire de ceux ou celles qui aspirent à des jambes légères.

Connu depuis des siècles pour son action sur les capillaires dont il augmente la résistance, il favorise la disparition de la couperose en rendant les petits vaisseaux beaucoup plus fins tout en favorisant une excellente circulation générale.

#### MELILOT : Des sommités fleuries au parfum de miel

Le parfum de miel des fleurs de cette belle herbe sauvage lui a donné son nom. Ce sont ses fleurs qui contiennent la plus forte concentration en flavonoïdes qui donnent au mélilot ses propriétés drainantes, diurétiques et décontracturantes des muscles de la paroi veineuse. Ces propriétés se complètent pour agir sur les causes des problèmes liés à une bonne circulation veino-lymphatique. D'autre part, les coumarines que renferme le mélilot, offrent des propriétés non seulement tonifiantes mais aussi fluidifiantes du sang.

Régulateur de la fonction lymphatique, il est aussi régulateur de la fonction hépatique. Cette plante herbacée présente le grand intérêt de fluidifier le sang, d'être veinotonique et purifiant naturelle.

#### OPC de RAISIN : Leur découverte a permis d'expliquer le « french paradoxe »

En cherchant à expliquer comment les Français, malgré leur alimentation riche, étaient moins fréquemment concernés par les problèmes cardio-vasculaires, il a été découvert la présence d'OPC dans le pépin de raisin. OPC signifie oligo proanthocyanidines, substances que l'on trouve dans le jus issu du pressage des grappes de raisin. Ces composants sont des bioflavonoïdes. Par leur présence, ils contribuent à diminuer la perméabilité des capillaires et leur fragilité. Ils ont une action désinfiltrante et drainante. De plus, leur action antioxydante est puissante et joue un rôle contre le facteur de vieillissement des vaisseaux. Grâce à la synergie de ses propriétés, le pépin de raisin nous offre à la fois une protection anti-âge globale et plus particulièrement une protection contre les dysfonctionnements qui altèrent la bonne santé des veines, des artères et des capillaires. Son action drainante favorise des jambes fines et légères et en bonne santé pour longtemps.

Il existe des associations regroupant toutes ces plantes dont la synergie est au service de votre circulation sanguine, mais vous pouvez aussi choisir celles que vous voulez associer sous forme de gélules ou de tisanes.

*Pour vous aider à tonifier votre circulation et à mieux supporter la chaleur qui arrive avec l'été, découvrez ou redécouvrez le Concentré Circulation Boutique Nature.*

Vigne rouge, Hamamélis, Achillée millefeuille, Marron d'Inde, Mélilot, Aubépine, Cyprès, Ginkgo biloba, et OPC de raisin ont une action tonique sur la circulation générale et une action drainante et antioxydante grâce à la présence de flavonoïdes. Les jambes sont soulagées, protégées et affinées, la couperose et les manifestations vasomotrices dues aux émotions fortes ou à la ménopause s'apaisent.

L'été peut être chaud, le Concentré Circulation vous garantit d'en profiter pleinement.

#### FAITES UN GESTE FRAIS POUR VOS JAMBES.

Leur offrir la fraîcheur d'une onde rafraîchissante quand il fait très chaud ou lorsqu'elles sont très fatiguées peut-être une option aussi agréable qu'efficace.

Ces gels à la texture très fraîche et fondante, renferment souvent des extraits de Lierre et de Prêle pour l'effet tonique et stimulant de la circulation sanguine et des huiles essentielles de menthol et de lavande, apportant l'effet rafraîchissant et délassant.

Ils procurent une immédiate sensation de légèreté, apportent un soulagement rapide

Pour un effet « clim intense », demander à votre conseiller en naturopathie, si vous pouvez placer le tube au réfrigérateur entre deux applications, vous renforcerez alors cet « effet glacé » si tonifiant !



ERROR: syntaxerror  
OFFENDING COMMAND: --nostringval--

STACK:

/Title  
(  
/Subject  
(D:20051115164546)  
/ModDate  
(  
/Keywords  
(PDFCreator Version 0.8.0)  
/Creator  
(D:20051115164546)  
/CreationDate  
(portable)  
/Author  
-mark-