



Un été confortable ...
versión en Español

des jambes qui nous portent bien !
par Françoise L. Marc
Édition mai 2000 révision 2008

L'été est un plaisir apprécié de tous, mais certains ou le plus souvent certaines, éprouvent par grosses chaleurs des malaises: en particulier une sensation de jambes lourdes, douloureuses, parfois enflées.

La première précaution est d'alléger le régime alimentaire, supprimer les plats en sauce, les gras animaux, les sucres et privilégier les légumes crus et cuits, l'huile d'olive et les protéines, indispensables à la tonicité des veines.

La deuxième option et non la moindre est d'activer la circulation par toute activité qui muscle les jambes et les mollets. Il s'agit d'un effet purement mécanique: les muscles, en travaillant, opèrent une pression sur les veines qui permet au sang de remonter plus facilement. En position couchée, on peut faire des mouvements de rotation et de flexion des chevilles. Debout, marcher sur la pointe des pieds. Nager est excellent. Eviter les sports d'impact, genre tennis ou squash. Pour aider la circulation, on peut aussi dormir en surélevant légèrement les pieds du lit et faire des douches froides en allant des orteils au haut des cuisses. **L'INACTIVITÉ EST L'ENNEMIE DE VOTRE SYSTÈME CARDIO- VASCULAIRE, COMME L'EST ÉGALEMENT L'ACTIVITÉ VIOLENTE ET INTENSIVE.**

Voici un mélange d'herbes à infuser qui m'a donné de bons résultats s'il est pris de façon régulière en cures, un mois sur deux: millefeuille, sauge, hamamélis, vigne rouge, armoise, sénéçon, bourse à pasteur, fleurs d'oranger, en parts égales (déconseillé aux femmes enceintes). 3 tasses par jour.

Les parois veineuses et artérielles, comme les os, ont besoin de sels minéraux pour se reconstruire, notre alimentation en manquant souvent, un supplément peut être utile.

En homéopathie

Il existe de nombreux remèdes ayant une action sur les veines ainsi que sur couperose, varicosités, varices, hémorroïdes et lourdeur des jambes. Vous trouverez des complexes homéopathiques efficaces tels que:

VEINOX, qui à long terme restructure et tonifie les parois veineuses et artérielles, ainsi que les petits vaisseaux capillaires, leur donnant plus d'élasticité, améliorant ainsi la circulation de retour et l'esthétique des jambes.

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



HAMAMELIS HOMACCORD qui combat la stase veineuse et stimule la fonction hépatique.

AESCULUS COMPOSITUM si vous êtes sensible à l'humidité, avez tendance aux engourdissements et si vous êtes fumeuse ou fumeur.

R42 qui a une action sur les stases veineuses avec inflammation ainsi que sur les cyanoses et engourdissements.

Ces complexes peuvent être combinés ou alternés sur les conseils de votre homéopathe.

Dans les unitaires homéopathiques, en voici quelques-uns :

BELLIS PERENNIS (la pâquerette): si les jambes sont congestionnées et sensibles au toucher, si vous faites facilement des bleus et ressentez vos membres comme meurtris ou courbaturés. Les douleurs sont améliorées par une marche lente et prolongée.

HAMAMÉLIS: les veines sont encore plus engorgées, plus douloureuses au toucher. On ressent de la fatigue. Il peut y avoir hémorroïdes saignant facilement et règles de sang foncé avec caillots.

PULSATILLA (l'anémone pulsatille): si le sang stagne dans les membres avec rougeurs des pieds et des mains. Ce symptôme s'aggrave par le repos ou les jambes pendantes.

CALCAREA FLUORICA (le fluorure de calcium): sensation de lourdeur des jambes améliorée par l'air frais, mais sensibilité générale au froid. Il n'y a pas de stase sanguine apparente comme dans Pulsatilla.

FLUORIC ACIDUM (l'acide fluorhydrique): veines ou varicosités violacées mais non douloureuses.

Tous ces remèdes se retrouvent dans les complexes cités plus haut.

Dernière recommandation: si vous fumez, cessez et vous verrez vos problèmes circulatoires s'améliorer de 80% en quelques mois seulement.

Françoise Ludivine Marc

Consultations à Montréal et à Mont-Tremblant
tel sans frais : 819 274 1232
courriel ; info@homeo-ludivine.com

Avec mes années de pratique en consultation j'ai développé ma propre méthode, alliant l'étude et la compréhension des traumatismes physiques et psychiques subis au cours d'une vie, et leur dénouement par l'utilisation de remèdes homéopathiques appropriés à

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



chaque conflit vécu. Les résultats que j'obtiens me prouvent régulièrement l'action profonde de l'homéopathie sur la guérison de nos comportements destructeurs inconscients.

[Voir ce séminaire](#)

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”