

FICHE NATURO

Des jambes légères tout l'été ! 🍷

Pourquoi ai-je les jambes lourdes ?

La sensation de jambes lourdes est souvent liée à une **insuffisance veineuse** : le sang a du mal à remonter vers le cœur. Cela peut s'aggraver avec :

- L'âge,
- Une prédisposition familiale,
- La ménopause,
- La chaleur,
- La sédentarité ou les stations prolongées debout ou assise.

🌻 Mes gestes essentiels au quotidien

✅ Bougez !

- **Marchez** dès les premiers signes : chaque pas stimule le retour veineux.
- **Nagez** : la pression de l'eau favorise la circulation.
- **Pédalez** : le vélo renforce les muscles des jambes, moteurs du retour veineux.

✅ Stimulez la circulation sanguine

- Le matin ou le soir, terminez la douche par un **jet d'eau fraîche** des chevilles vers les cuisses.
- Faites des **automassages des jambes** en remontant vers le haut.
- **Surélevez vos jambes** quelques minutes par jour (en position allongée).

✅ Prévenez les causes aggravantes

- Évitez les **talons hauts**, vêtements serrés, et expositions prolongées au soleil.
- Buvez **1,5 à 2 litres d'eau par jour** pour fluidifier le sang.
- Limitez les positions statiques prolongées (debout ou assis).

🌸 En soutien : naturopathie et phytothérapie

- Tisanes circulatoires : **vigne rouge, hamamélis, cassis, ginkgo biloba**
- Bain de pieds au **sel d'Epsom + huile essentielle de lavande vraie**
- Cure de **comprimés veinotoniques** à base de plantes

👉 Complément conseillé :

[Veinarel – Santarel](#)

Formule naturelle à base de plantes veinotoniques (vigne rouge, hamamélis, marron d'Inde)

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes sous anticoagulant..