

# Comment soulager les jambes lourdes ?

La sensation de lourdeur des jambes est liée à une mauvaise circulation du sang dans les veines. Elle s'accompagne parfois de crampes, de picotements ou d'œdèmes. À terme, cette affection peut évoluer vers la formation de varices. Plus courante chez les femmes, elle est favorisée notamment par l'hérédité, le surpoids et la sédentarité.

Les veines des jambes doivent ramener le sang des pieds vers le cœur, mais le chemin est long et la gravité joue en leur défaveur. Parfois, les petites valves (valvules) de ces veines, censées empêcher le sang de redescendre dans les jambes, ne fonctionnent pas correctement, le retour veineux se fait alors mal, par conséquent, le sang stagne dans le bas de la jambe. Si l'insuffisance veineuse n'est pas traitée, des varices peuvent apparaître.

Comment prévenir ou soulager les jambes lourdes ?

- Privilégiez la marche au maximum, cette dernière contribue à une meilleure circulation sanguine et peut réduire les symptômes de jambes lourdes. Pendant la marche, le sang est propulsé dans les veines profondes en direction du cœur, sous l'effet de l'écrasement des veines de la voûte plantaire et des contractions musculaires des mollets, qui jouent le rôle d'une véritable pompe. Ce phénomène est nommé retour veineux.

- Évitez les bains trop chauds, l'épilation à la cire chaude et l'exposition trop longue à la chaleur.

- Terminez votre douche en passant un jet d'eau froide sur les pieds jusqu'aux genoux.



- Surélevez les jambes quand vous êtes assise mais aussi dans votre lit.

- Pratiquez une activité physique régulière douce de type natation, aquagym, marche...

- Évitez de porter des vêtements trop serrés.

- Portez des bas ou collants de contention, en particulier lors des longs voyages en avion.

- Évitez les positions debout ou assise trop prolongées et le port répété de charges lourdes.

- Si vous êtes en surpoids, adoptez une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes (les antioxydants protègent les vaisseaux sanguins) et réduisez votre poids.

- La phytothérapie a prouvé son efficacité et est souvent utilisée : la vigne

rouge est reconnue pour ses capacités à traiter les jambes lourdes et d'autres troubles circulatoires ou veineux, tels que les varices et les hémorroïdes. Riche en flavonoïdes, la vigne rouge soulage et renforce le travail des veines pour une meilleure circulation de retour. Aussi, le marron d'Inde contient de l'aescine, un anti-inflammatoire et veinotonique naturel qui permet d'améliorer la circulation veineuse et même d'empêcher la rétention de liquides. Ses graines possèdent également des propriétés vasoconstrictrices efficaces pour soulager les sensations de jambes lourdes.

**Solutions Magpharm :**  
- **Santé Vie Jambes Lourdes, pour des jambes plus légères!**

La tisane **Santé Vie Jambes Lourdes** a été spécialement conçue pour vous aider à lutter contre les **sensations de jambes lourdes** et à diminuer les **problèmes de circulation sanguine**.

A base de plantes réputées pour leur action tonifiante et protectrice des veines, elle favorise un meilleur retour veineux, permettant ainsi de lutter contre l'apparition de varices disgracieuses.

- **Phyveine, circulez en toute liberté !**  
**Phyveine** est un excellent tonique veineux renfermant une **concentration optimale de marron d'Inde** standardisé en aescine favorisant la régulation de la circulation sanguine.

En stimulant la microcirculation, le marron d'Inde **agit comme protecteur vasculaire**, assurant ainsi un meilleur retour veineux. Le marron d'Inde possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et anti-œdémateuses qui permettent de soulager les jambes lourdes ainsi que les douleurs dues aux crises hémorroïdaires.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Un jus puissant pour mincir

Ce jus à base de melon et de kiwi peut vous être très utile au quotidien pour stimuler la perte de graisse et profiter de son effet diurétique. Grâce à son apport en fibres, en vitamines et en nutriments, le jus au melon et kiwi vous aidera à être rassasié et à éviter la constipation tout comme la rétention d'eau.

#### Ingédients :

- 1 tasse de melon coupé en cubes (150 g).
- 1 pomme verte.
- 1 kiwi épluché et découpé.
- 5 cuillerées de jus de citron (50 ml).
- 1 cuillerée de miel (25 g).
- 1 verre d'eau (200 ml).

#### Préparation :

Faites également attention à ce que le kiwi et le melon ne soient pas trop mûrs, sinon, le niveau de sucre de ces fruits peut être plus nocif que bénéfique. Obtenez tout d'abord 150 grammes de melon et coupez-le en cubes pour faciliter le mixage. Épluchez le kiwi et découpez-le en fines lamelles. Ensuite, épluchez la pomme, retirez les pépins du centre et coupez-la en quatre. Ajoutez le jus de citron, qui permet d'augmenter le niveau de vitamine C, de stimuler les défenses immunitaires et d'alcaliniser l'organisme. Mettez l'eau, le melon, la pomme, le kiwi, le citron et la cuillerée de miel dans le mixeur.

Mixez pour obtenir un jus bien homogène et consommez-le toujours le matin au petit-déjeuner. Si vous préférez, vous pouvez y ajouter quelques glaçons pour profiter de cette boisson rafraîchissante l'après-midi.

## Le cumin pour perdre du poids

Des chercheurs de l'Université iranienne Shahid-Sadoughi se sont penchés sur l'effet du cumin sur la perte de poids. Pour cela, ils ont étudié le cas de 88 femmes obèses, divisées en deux groupes suivant un régime alimentaire sain et équilibré, à l'exception du premier qui, en plus du régime, consommait quotidiennement 3 g de cumin (une cuillère à soupe). Trois mois après, les femmes du premier groupe avaient perdu 1,5 kg de plus que celles du premier groupe. Mais le plus grand changement a été noté en matière de graisse corporelle. Les femmes du premier groupe avaient perdu 14,64% de leur graisse corporelle alors que celles du second groupe

seulement 4,91%. Selon les chercheurs, le cumin augmente la température corporelle et active la thermogenèse, un processus par lequel l'organisme puise dans ses réserves de graisses pour rétablir la température normale de l'organisme. Le cumin contient également des composés appelés saponines glycosides qui empêchent l'absorption du cholestérol et favorisent son élimination.

Par conséquent, n'hésitez pas à ajouter cette épice à vos plats quotidiens. Vous pouvez aussi préparer une tisane à base d'une cuillère à café de graines de cumin. Laissez reposer pendant 10 à 12 minutes, filtrez et buvez.

### Le thé à la menthe pour mincir facilement

Les propriétés de la menthe ont démontré leur efficacité pour couper la faim, un facteur clé au moment de mincir.

Il faut savoir que c'est aussi une herbe digestive, ce qui réduit l'inflammation et les gaz intestinaux. Versez 1 cuillerée de feuilles de menthe (10 g) dans une tasse d'eau (250 ml) bouillante et laissez reposer pendant 5 minutes. Vous pouvez le boire au maximum trois fois par jour. Attention !

Les femmes qui essaient d'avoir un enfant, qui sont enceintes ou qui allaitent ne doivent pas consommer cette infusion.

### Le saviez-vous... ?

L'huile d'olive a une action anti-inflammatoire similaire à celle de l'ibuprofène. Versez une ou deux cuillères d'huile sur la zone affectée et massez-la pendant dix minutes jusqu'à ce que l'huile soit absorbée. Les massages avec de l'huile d'olive font beaucoup de bien et vous sentirez un soulagement !

### SACHEZ QUE...

L'eau de cuisson du riz peut aussi servir en cosmétique et notamment pour les cheveux, pour les rendre lisses et soyeux. A condition bien sûr de cuire le riz à grande eau.

Une fois le riz cuit, on peut laisser l'eau de cuisson refroidir et la verser sur les cheveux. On laisse alors agir quelques minutes et on rince à l'eau claire.

### Il suffit parfois d'une cuillère à soupe de mayonnaise !

Une seule cuillère à soupe de mayonnaise appliquée sur le visage est suffisante pour se débarrasser des pores dilatés. Laissez agir pendant 20 minutes, et le vinaigre ainsi que l'œuf de la mayonnaise aideront vos pores à se refermer tout en raffermissant la peau. Mais n'utilisez pas ce remède si vous avez vraiment la peau très grasse !

Publicité