



Comment soigner les jambes lourdes

Cette sensation de jambes lourdes nous sommes nombreux à la connaître, le plus souvent ce sont les femmes qui sont concernées, environ 70 % d'entre elles en souffriraient, au moins de façon périodique.

- Les symptômes

Cette sensation de jambes lourdes s'accompagne souvent de crampes musculaires, de l'impression d'avoir les jambes engourdis ou des fourmis dans les jambes, de chevilles gonflées et douloureuses.

On peut également voir apparaître de petits vaisseaux rouges dilatés sur la peau des jambes (télangiectasies).

- Causes

Ces douleurs sont provoquées par un retour veineux qui s'effectue mal entre les jambes et le cœur. Elles touchent davantage les femmes que les hommes, et le surpoids, la grossesse, l'hérédité et la posture de travail (notamment le travail debout, avec beaucoup de piétinement) sont des facteurs aggravants. Ce sont surtout les personnes ayant un métier qui les oblige à rester une grande partie de la journée debout ou qui font des trajets à pied tout au long de la journée. Les sportifs aussi peuvent en souffrir surtout quand ils font des sports d'endurance tel que le jogging, le cyclisme, les marathons, les marches à pieds sur des longues distances. L'âge joue aussi un rôle car les vaisseaux sanguins vieillissent aussi. La sédentarité et le tabagisme sont aussi nocifs pour les veines mais aussi la chaleur, les vêtements trop serrés, la constipation qui provoque une compression abdominale et qui se répercute sur les veines des membres inférieurs (L'huile de lin en capsule est très efficace dans ces cas-ci) et certains traitements peuvent aussi causer des gonflements dans les jambes.



- Solutions

De nombreuses solutions assez simples existent pour diminuer cette sensation de lourdeur dans les jambes comme la marche, finir sa douche par un jet d'eau froide, se masser les jambes ou encore les garder surélevées durant la nuit pour stimuler la circulation sanguine.

On peut aussi recourir à la médecine douce et utiliser des plantes qui vont stimuler la circulation sanguine au niveau des jambes.

Le Marc de Raisin (un extrait de la vigne rouge) est aussi très efficace pour soulager des jambes lourdes. C'est un excellent tonique et antioxydant qui aide à réduire les bourrelets disgracieux, la sensation de jambes lourdes et la "peau d'orange". Il agit sur les capillaires qu'il protège et renforce améliorant ainsi la circulation sanguine. C'est aussi un produit astringent qui vous permet au sang de mieux circuler et ainsi d'entraîner les déchets plus rapidement.

Pour une action plus rapide nous pouvons aussi vous proposer de combiner le Para Marc de Raisin avec le Baume Jambes Légères qui va vous soulager instantanément si vous souffrez de jambes lourdes ou si vous avez les pieds et mains échauffés, gonflés ou fatigués. Ce produit est un savant mélange d'huiles essentielles et d'extractions de plantes. Il est très apprécié par les personnes ayant un travail où elles passent la majorité de leur temps à marcher ou debout telles que les vendeuses/vendeurs en magasin, les infirmiers et infirmières mais aussi les sportifs tels que les cyclistes, marcheurs, joggeurs qui veulent améliorer la circulation sanguine dans les jambes pendant l'effort physique.

Dominique Maes
Directrice
Parabolic Biologicals

