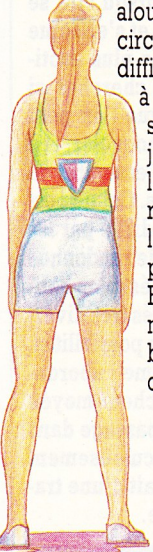
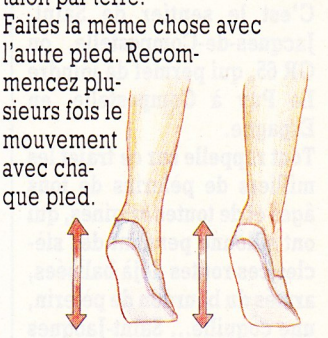
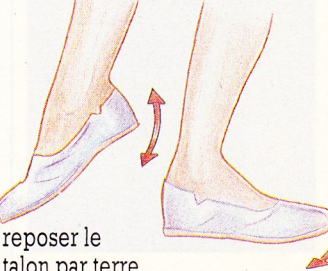


ALLÉGEZ VOS JAMBES

Tous les exercices des pieds et des chevilles favorisent le retour veineux vers le cœur et, ce faisant, allègent vos jambes



alourdis par une circulation lente et difficile. En voici un à effectuer plusieurs fois dans la journée. Debout, les jambes légèrement écartées, les pieds parallèles. Respirez par le nez. Laissez vos bras le long du corps.



Soulevez un talon puis le reste du pied, lentement, jusqu'aux orteils. Redescendez lentement jusqu'à



reposer le talon par terre. Faites la même chose avec l'autre pied. Recommencez plusieurs fois le mouvement avec chaque pied.

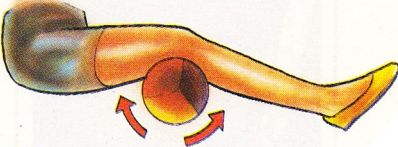
Faites ensuite l'exercice "à l'envers". Soulevez d'abord les orteils puis le creux du pied et restez en appui sur le talon. Reposez le creux du pied puis les orteils. Recommencez cet exercice plusieurs fois de chaque côté. Terminez avec un mouvement de bascule du corps.

Détendez vos jambes

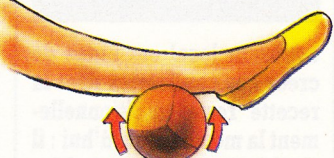
Vous avez les jambes fatiguées ? Dès les premières chaleurs estivales, appliquez-vous à faire cet exercice de détente. Prenez un petit ballon bien ferme. Asseyez-vous contre un mur, le dos bien droit et les reins calés à l'aide d'un petit coussin si nécessaire.



1 Allongez vos deux jambes devant vous. Placez le ballon dans le creux du genou de la jambe droite et faites-le rouler afin d'effectuer un mouvement de massage.



2 Faites descendre le ballon le long de votre jambe jusqu'à la cheville en insistant pour masser la jambe en profondeur.



3 Respirez profondément par le nez pendant la durée de l'exercice en veillant à ne pas soulever vos épaules. Faites remonter le ballon le long de la jambe,

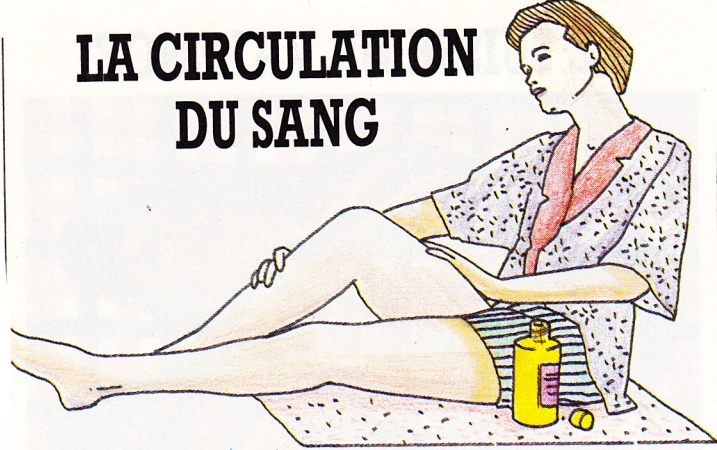


toujours aussi lentement. **4** Quand vous avez fait remonter le ballon dans le creux du genou, retirez-le puis allongez votre jambe droite parallèlement à la gauche.



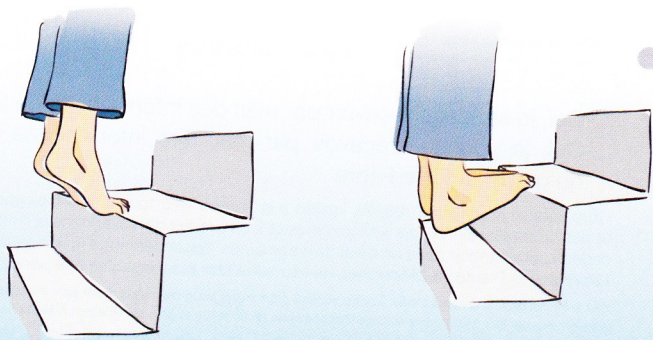
Appréciez la différence de poids entre vos deux jambes. Faites ensuite le même exercice avec la jambe gauche. Recommencez deux fois de chaque côté.

LA CIRCULATION DU SANG



Avec les premières chaleurs de l'été, nombreuses sont celles d'entre vous qui voient réapparaître les problèmes de circulation du sang, dans les jambes principalement. Lourdeurs, gonflements et douleurs font partie des symptômes courants. Aussi allons-nous, à partir de cette semaine, faire le tour des remèdes naturels préventifs et curatifs, que vous pourrez appliquer dès maintenant. Tout d'abord, favorisez directement le retour veineux en massant régulièrement vos jambes. Asseyez-vous confortablement avec une bouteille d'huile d'amande douce à portée de main. Dénudez vos jambes. Versez un peu d'huile dans le creux de vos mains et commencez par masser chacun de vos orteils et la plante du pied. Massez ensuite la jambe de bas en haut, d'un mouvement

alterné de chaque main, de la cheville jusqu'au genou, ou même jusqu'en haut de la cuisse, en douceur mais avec fermeté. Insistez sans appuyer toutefois sur les endroits douloureux. Massez une fois en descendant du genou vers la cheville, en massant cette dernière avec précision. Vous ressentirez peut-être à ce moment quelques douleurs surprenantes. Ne vous inquiétez pas : votre énergie est simplement bloquée à ces endroits clefs. Vous la libérerez progressivement avec ce massage régulier qui allégera très sensiblement vos jambes. Effectuez le même massage sur l'autre pied et l'autre jambe. Pendant tout le temps du massage, pensez à respirer tranquillement par le nez, en situant votre souffle dans l'abdomen que vous gonflez automatiquement à l'inspiration et videz à l'expiration.



Exercice **express**

Debout sur le bord d'une marche, en se tenant à la rampe : faire des flexions-extensions du pied, en laissant le talon descendre plus bas que la pointe du pied. 2 minutes par jour.

Conseil du Dr Blanchemaison, phlébologue.

■ Profitez de la belle saison pour prendre l'habitude d'un bain de siège froid le matin au réveil, pendant 5 à 10 mn. Entre 18 et 22°, l'eau froide favorise les échanges à l'intérieur du corps et stimule agréablement l'organisme tout entier. Si vous prenez ce bain dans une baignoire, mettez vos jambes dans l'eau et massez-les doucement de la cheville jusqu'à la cuisse. Autrement, douchez tous les jours vos jambes à l'eau froide.



■ En cas de douleurs après une journée chargée, appliquez localement un cataplasme de **feuilles de chou** que vous aurez lavées puis écrasées à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Gardez-le pendant la nuit s'il ne vous empêche pas de dormir. Si vous faites une sieste après le déjeuner, profitez-en pour fléchir légèrement les genoux. Dans tous les cas, **surélevez votre matelas** au pied de votre lit. Evitez d'exposer longuement vos jambes au soleil. Si vous souhaitez leur faire prendre quelques couleuvres ou si votre activité au jardin vous y oblige, recouvrez alors fréquemment à de petits bains de pieds ou à de petites douches froides afin de compenser l'effet néfaste de la chaleur. ■

ALIMENTATION

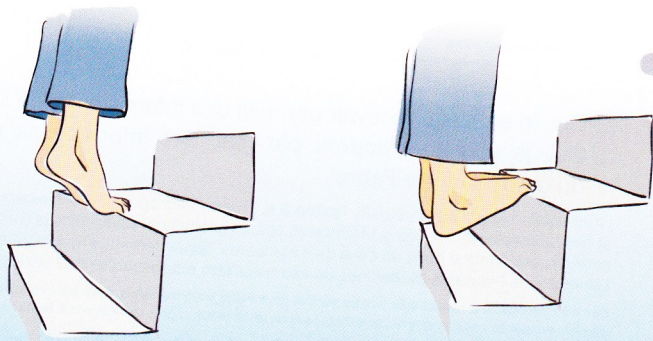
LA CIRCULATION DU SANG

Aujourd'hui nous allons aborder l'aspect de fond de la circulation sanguine avec l'alimentation. Son influence est profonde sur la solidité des parois veineuses.

Il vous faut éviter la constipation. Quel est le lien entre une circulation du sang difficile et la constipation ? La constipation entraîne, par insuffisance d'élimination, une accumulation de toxines dans le corps qui sont absorbées en partie par le sang. Lequel sang se trouve rapidement surchargé par ces toxines qui ralentissent son cours normal dans les parois veineuses. Fatiguées puis affaiblies, vos parois veineuses gonflent et forment éventuellement des varices. La solution ? Faciliter votre transit intestinal. En cette saison, rien de plus facile. Les végétaux abondent dans votre jardin. Ramassez-les juste avant de les consommer, le plus souvent crus, en jus et en salades, ou bien cuits à la vapeur mais pas à l'eau, afin de bénéficier au maximum des vitamines, sels minéraux, fibres et mucilages qui assureront le bon fonctionnement de votre foie et de vos intestins.

Buvez régulièrement quelques gorgées d'eau minérale entre les repas. Evitez les sucres de toutes sortes, les viandes, les graisses et les sauces.

Tous ces aliments endommagent les vaisseaux et constituent une entrave à une bonne circulation sanguine. Evitez le vinaigre, il favorise le cholestérol. Plus vous respecterez la composition de l'aliment naturel, mieux vous vous porterez !



Exercice express

Debout sur le bord d'une marche, en se tenant à la rampe : faire des flexions-extensions du pied, en laissant le talon descendre plus bas que la pointe du pied. 2 minutes par jour.

Conseil du Dr Blanchemaison, phlébologue.

■ Profitez de la belle saison pour prendre l'habitude d'un bain de siège froid le matin au réveil, pendant 5 à 10 mn. Entre 18 et 22°, l'eau froide favorise les échanges à l'intérieur du corps et stimule agréablement l'organisme tout entier. Si vous prenez ce bain dans une baignoire, mettez vos jambes dans l'eau et massez-les doucement de la cheville jusqu'à la cuisse. Autrement, douchez tous les jours vos jambes à l'eau froide.



■ En cas de douleurs après une journée chargée, appliquez localement un cataplasme de **feuilles de chou** que vous aurez lavées puis écrasées à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Gardez-le pendant la nuit s'il ne vous empêche pas de dormir. Si vous faites une sieste après le déjeuner, profitez-en pour fléchir légèrement les genoux. Dans tous les cas, **surélevez votre matelas** au pied de votre lit. Evitez d'exposer longuement vos jambes au soleil. Si vous souhaitez leur faire prendre quelques couleurs ou si votre activité au jardin vous y oblige, recourez alors fréquemment à de petits bains de pieds ou à de petites douches froides afin de compenser l'effet néfaste de la chaleur. ■

ALIMENTATION

LA CIRCULATION DU SANG

Aujourd'hui nous allons aborder l'aspect de fond de la circulation sanguine avec l'alimentation. Son influence est profonde sur la solidité des parois veineuses.

Il vous faut éviter la constipation. Quel est le lien entre une circulation du sang difficile et la constipation ? La constipation entraîne, par insuffisance d'élimination, une accumulation de toxines dans le corps qui sont absorbées en partie par le sang. Lequel sang se trouve rapidement surchargé par ces toxines qui ralentissent son cours normal dans les parois veineuses. Fatiguées puis affaiblies, vos parois veineuses gonflent et forment éventuellement des varices. La solution ? Faciliter votre transit intestinal. En cette saison, rien de plus facile. Les végétaux abondent dans votre jardin. Ramassez-les juste avant de les consommer, le plus souvent crus, en jus et en salades, ou bien cuits à la vapeur mais pas à l'eau, afin de bénéficier au maximum des vitamines, sels minéraux, fibres et mucilages qui assureront le bon fonctionnement de votre foie et de vos intestins.

Buvez régulièrement quelques gorgées d'eau minérale entre les repas. Evitez les sucres de toutes sortes, les viandes, les graisses et les sauces.

Tous ces aliments endommagent les vaisseaux et constituent une entrave à une bonne circulation sanguine. Evitez le vinaigre, il favorise le cholestérol. Plus vous respecterez la composition de l'aliment naturel, mieux vous vous porterez !