



ADOPTER LES BONS GESTES

pour ma beauté

Une peau qui tiraille ? La sensation de porter des poids aux chevilles ? Des cheveux secs et indomptables ? Votre corps exprime aussi sa fatigue par ces petits signes. Il est temps de prendre du temps pour soi, de se faire du bien et de vivre une deuxième jeunesse. Vous êtes belle, vous êtes zen.



Les sensations désagréables de jambes lourdes, surtout en fin de journée, sont dues à une mauvaise circulation sanguine. Pour vous en défaire, voici quelques solutions pour les soulager et les tonifier.

Les jambes lourdes apparaissent en cas d'insuffisance veineuse. La circulation sanguine vers le cœur est alors de mauvaise qualité, ce qui entraîne une surpression au niveau des jambes. Les symptômes ? Douleurs dans les membres inférieurs, crampes nocturnes, sensation de brûlure, difficulté à rester debout sans bouger, œdèmes aux chevilles et aux mollets, varices. Cela peut être dû à un mauvais capital veineux, à une circulation difficile, ou à l'hérédité.

NE PAS IGNORER LES FOURMILLEMENTS

Les fourmillements sont également un signe d'une circulation sanguine difficile ou de carences (fer, magnésium, calcium, vitamine B12). Ils peuvent apparaître après une position assise trop longue et même au milieu de la nuit. Lorsque cela vous arrive, passez vos jambes sous la douche, en alternant eau chaude et eau froide. Vous pouvez aussi étirer vos jambes et faire des exercices comme le vélo ou la marche.

▶ **Avec les huiles essentielles.** Mise sur 5 gouttes

d'huile essentielle de lentisque pistachier, 5 de cyprès et 5 d'hélichryse italienne, dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. Ensuite, massez vos jambes délicatement avec cette préparation.

ÉLIMINER LA SENSATION DE JAMBES LOURDES

▶ **À faire à la maison.** Pour vous soulager et éviter la stagnation veineuse, vous pouvez passer vos jambes sous l'eau froide. En répétant cette opération matin et soir, vous devriez obtenir de rapides améliorations. Si le froid vous rebute, de simples serviettes humidifiées feront l'affaire mais le résultat ne sera pas optimum.

Dans votre tenue vestimentaire, privilégiez les vêtements amples, ne mettez pas de talons trop hauts et, pourquoi pas, adoptez les bas de contention.

▶ **Avec un automassage.** Vous pouvez également masser vos jambes du bas vers le haut pour faciliter la circulation sanguine et, dès



que vous êtes allongée, surélever vos jambes avec un coussin.

► **Avec le sport.** Certains sports comme le vélo, la natation, la course et la marche sont également conseillés.

► **En nutrithérapie.** L'alimentation peut aussi jouer un rôle important : mieux vaut privilégier les fruits et légumes frais. Buvez beaucoup d'eau, de thé vert, mais évitez l'alcool, la cigarette, le café et les plats épicés.

PENSER AU SYSTÈME LYMPHATIQUE

Le système lymphatique est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. La lymphe, un liquide de couleur blanchâtre contenant des globules blancs, des nutriments et des déchets,

TONIFIER SES CUISSSES GRACE AU YOGA

EN PRATIQUE

1. LA POSTURE DE LA CHAISE permet de renforcer l'ensemble des muscles des jambes. Debout, les pieds joints et le dos droit, pliez les genoux comme si vous souhaitiez vous asseoir. Essayez de porter le poids du corps sur les talons. Respirez environ 10 fois. Répétez l'opération 5 fois.



2. LA POSTURE DU BÉBÉ HEUREUX

Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux vers la poitrine, les jambes pliées, tout en expirant. En inspirant, levez les pieds et ramenez les genoux vers les aisselles. L'objectif est de mettre le tibia perpendiculaire au sol. Tenez pendant une dizaine de respirations et ramenez les pieds au sol.





LE MASSAGE LYMPHATIQUE
PERMET DE DRAINER
CORRECTEMENT LES JAMBES.

SOS ! MES VARICES ME FONT SOUFFRIR

LA SOLUTION

Les varices sont des dilatations permanentes des veines dues à l'insuffisance veineuse. Chaleur, sédentarité, grossesse, sont autant de facteurs qui augmentent les risques d'en souffrir. Pour les traiter, l'un des remèdes les plus efficaces est le marronnier d'Inde. On en trouve sous forme de capsules dans des herboristeries ou des magasins diététiques. Au petit déjeuner et avant le dîner, prenez 200 mg. Mettez également sur la pulpe d'aloë vera en massage.

permet de drainer tout le corps afin de le détoxifier. Si le système ne fonctionne pas bien, cela peut avoir plusieurs conséquences, notamment jambes lourdes, fatigue, prise de poids, cellulite, chevilles et genoux gonflés, d'où l'importance d'en prendre soin. Il existe plusieurs méthodes pour l'activer. La technique manuelle Vodder a fait ses preuves. Cette méthode, pratiquée par des professionnels, consiste à effectuer des mouvements et pressions pendant une quarantaine de minutes, pour diriger la lymphe vers les ganglions lymphatiques chargés de la filtrer naturellement, et donc de l'épurer.



► **En thalassothérapie.** Optez pour l'aquadrainage lymphatique, pratiqué en thalassothérapie. Dans une piscine chauffée à 30 °C et face à des jets d'eau, vous faites 10 minutes de gymnastique aquatique et 15 minutes d'aquabike. En thalassothérapie, vous pouvez également faire de la pressothérapie. Vous enfiler alors de grosses bottes reliées à des tuyaux. Pendant 20 minutes, vous allez sentir des pressions et des relâchements à cause de l'air injecté dans le dispositif. Cette pression, en tonifiant la circulation sanguine, favorise le drainage. Attention, la pressothérapie est contre-indiquée pour les personnes souffrant d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou rénale, et de certaines tumeurs.

► **En phytothérapie.** Le bouleau et le radis noir sont réputés pour faire des merveilles. Le premier améliore la circulation de la lymphe et le deuxième, en augmentant l'activité du foie



3 SOLUTIONS toutes prêtes

NOTRE SELECTION

Une crème, une tisane et un massage à associer pour de meilleurs résultats.

1. LA BAVE D'ESCARGOT AUX MILLE VERTUS

Hydratez vos jambes avec un lait corporel à la bave d'escargot. Massez délicatement sur la peau nettoyée et sèche. Il pénètre rapidement en laissant une odeur fraîche, sans film gras. *Lait corporel à la bave d'escargot bio fraîche*, Royer Cosmétique, 23,50 € les 200 ml, sur www.maisonroyer.fr, en pharmacies et magasins biologiques.



2. LA TISANE, POUR DÉGONFLER

Les feuilles de vigne rouge alliées à la myrtille améliorent le retour veineux, tandis que les feuilles de pissenlit, avec leur action drainante, diminuent les sensations de gonflement. Buvez-en trois à quatre tasses par jour pour bénéficier de ses bienfaits. *Tisane jambes légères*, VitaflorBio, 3,20 €, en pharmacies.

3. UNE VENTOUSE CONTRE LA CELLULITE

Inspirée du palper-rouler destiné à libérer les cellules adipeuses, cette ventouse saisit la peau au niveau des zones rebelles, pour un massage rapide et optimal. Cela active la circulation sanguine, favorise l'élimination des amas graisseux et draine les tissus lymphatiques. À utiliser avec l'huile minceur Active Slim pour davantage d'efficacité. *Ventouse anticellulite*, 29,50 €, et *huile minceur Active Slim*, Biotyspa, 45,50 € les 125 ml, sur www.biotyspa.fr, en pharmacies, magasins bio, spas et instituts.



et de la vésicule biliaire, facilite l'élimination des déchets. Ensemble, c'est la combinaison gagnante. La vigne rouge est aussi à recommander. Celle-ci est notamment utilisée pour soulager l'insuffisance veineuse et les douleurs causées par les varices.

► **Avec les huiles essentielles.** Vous pouvez également vous masser avec des huiles essentielles (HE). Dans un flacon compte-gouttes de 50 ml, mélangez 3 ml d'HE de cyprès, 3 ml d'HE de lentisque pistachier, 4 ml d'HE de cèdre de l'Atlas et terminez de remplir avec de l'huile végétale de macadamia. Agitez le flacon et appliquez 8 gouttes en massant des pieds vers le haut des cuisses.

Répétez l'opération matin et soir pendant 3 mois. Vous pouvez également mélanger 20 % d'HE de genévrier à 80 % d'huile végétale de macadamia pour drainer votre organisme.