



Soulager

Jambes

Lourdes



Concerne de nombreuses personnes, souvent des femmes.

Fréquemment durant la grossesse, le sang circule mal, les jambes gonflent, sont douloureuses et la position debout devient inconfortable.

Huile de massage :

Verser 15 cl d'huile d'olive dans un récipient.

Ajouter 50 gouttes d'huile essentielle de cyprès.

Mélanger avec 20 gouttes d'huile essentielle de citron.

Masser les jambes.

Attention, vous ne devez pas utiliser cette huile de massage si vous êtes enceinte car la plupart des huiles essentielles sont interdites pendant la grossesse.

6 astuces efficaces

La position

Mettre vos jambes à la verticale en les appuyant contre un mur ou un dossier pendant une dizaine de minutes pour stimuler la circulation.

L'eau

Passer lentement un jet d'eau froide à 15 cm des jambes de bas en haut, puis de haut en bas.

Les compresses à l'argile verte

Dans 500 ml d'eau tiède, verser 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre.

Mélanger et laisser reposer 1 h.

Poser des compresses sur vos mollets et vos chevilles pendant 30 mn.

Le bain de pieds

Ajouter 2 poignées de feuilles de vigne rouge dans un litre d'eau bouillie. Laisser bouillir le mélange 2 mn, puis retirer du feu et laisser infuser 10 mn.

Plonger vos pieds pendant 20 mn.

Le sel

Manger moins de sel : le sel favorise la rétention d'eau, durcit les artères et est nocif quand il est en excès dans le corps.

La nourriture

Manger suffisamment d'acides gras, d'huiles végétales naturelles (huile de lin, d'huile de pépins de raisin), de poisson, d'œufs, de beurre, etc.

Manger des fruits bien mûrs : oranges, citrons, pamplemousses, bananes, tomates, avocats.

Consommer de la laitue, du chou, du melon, du concombre, du cresson, du céleri, de la pastèque.

L'ail est un aliment remède aux multiples vertus et le consommer est très bon pour fluidifier le sang.