

© 2010 Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390207

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

**JAMBES LOURDES
ET AUTRES PROBLÈMES
CIRCULATOIRES...**

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010

Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Allergies, rhume des foins, asthme, eczéma...* Mosaïque-Santé 2010



Sommaire

Avant-propos.	page 7
Artériosclérose.	page 9
Artérite.	page 14
Bouffées de chaleur.	page 16
Couperose	page 28
Escarres	page 33
Fissure anale	page 37
Fistule anale.	page 40
Hémorroïdes	page 44
Hypertension.	page 62
Jambes lourdes.	page 68
Œdème.	page 79
Ulcères variqueux	page 82
Varices	page 86
Bibliographie	page 90

Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Avant-propos



L'état de notre système cardiovasculaire rejaillit sur la santé de notre organisme en général. Eh oui, c'est le sang qui apporte les nutriments aux différents organes pour leur permettre de fonctionner, c'est lui aussi qui véhicule l'oxygène indispensable... Si les « conduites » sont encrassées, si les allers-retours du sang, au travers des artères et des veines, se font au ralenti, rien ne va plus ! Dans ce petit guide, vous trouverez des remèdes naturels et des conseils pour atténuer ou résoudre certains symptômes des faiblesses circulatoires. Evidemment, tous les problèmes ne disparaissent pas d'un coup de baguette magique et, parfois, c'est à votre médecin qu'il faut confier la tâche de trouver des solutions, mais vous pouvez déjà mettre toutes les chances de votre côté pour conserver

ou retrouver un système circulatoire en bonne santé.

Pour commencer, faites un peu le point sur votre alimentation : elle agit directement sur votre état de santé, y compris celui de vos veines et artères !

Mangez davantage de blé germé, poisson cru et huiles végétales qui sont naturellement riches en vitamine E, protectrice des vaisseaux sanguins. Et puis, bien entendu, beaucoup de végétaux pour leurs apports en antioxydants et polyphénols, essentiels à votre système circulatoire !



Artériosclérose



On parle d'artériosclérose lorsque les parois des artères, encombrées de déchets, deviennent rigides. Par manque de souplesse, elles font élever la tension, par manque de perméabilité, elles irriguent mal les organes... Certains facteurs comme le tabagisme ou les aberrations alimentaires influent directement sur cette maladie... Quand on souffre d'artériosclérose, il faut commencer par agir sur son hygiène de vie. Le tabac, au premier chef, doit être banni ! C'est plus facile à écrire qu'à faire pour les fumeurs invétérés. Mais il faut au moins tenter de réduire au maximum sa consommation de cigarettes. Et puis évitez aussi la viande rouge, l'alcool (ou alors seulement un peu de vin rouge !) et mettez-vous au vert : fruits et légumes vous sont, plus qu'à n'importe qui, conseillés en quantité,



assaisonnés d'une bonne huile associant olive et colza !

Ajoutez à cela quelques remèdes traditionnels, et vous serez sur la bonne voie pour limiter les dégâts !



* **Vin de bourse-à-pasteur**

Faites macérer 180 g de bourse-à-pasteur fraîche, coupée en petites lamelles, dans un litre de vin rouge pendant une semaine (la plante avec ses petites feuilles en forme de cœur est facile à reconnaître). Remuez chaque jour. Filtrez en exprimant bien les sucres de la plante. Prenez 2 cuillerées à soupe de ce vin par jour pendant 3 semaines. Recommencez après un arrêt de 2 semaines.





* Infusion de fumeterre

Jetez une poignée de fumeterre dans un litre d'eau. Laissez infuser 15 minutes et buvez une tasse avant chaque repas. Suivez ces conseils pendant 10 jours, cessez 10 jours et recommencez.



* Tisane de reine-des-prés

Jetez une poignée de fleurs de reine-des-prés dans un litre d'eau presque bouillante. Faites infuser pendant 10 minutes. Buvez 3 ou 4 tasses par jour entre les repas. Pour cette tisane, il est recommandé de ne pas porter à ébullition, ce qui entraînerait l'évaporation du principe essentiel de cette plante : le salicylate de méthyle, transformé en acide salicylique par le séchage (et ancêtre de l'aspirine).



* Formule de phytothérapie

Broyez finement la valeur d'une cuillerée à soupe du mélange suivant et versez-le dans un bol d'eau bouillante : 10 g d'ail, 20 g d'aubépine, 10 g de gui, 20 g de prêle, 20 g de cassis, 20 g de valériane. Laissez infuser 10 minutes. Prenez 3 tasses : une à jeun, une après les repas, midi et soir.



* Cure de fraises

Pendant la saison, faites une cure de fraises. 500 g de fraises par jour, à manger à jeun. Vous pouvez aussi boire un verre de jus de fraises au réveil ! Avec ce régime, on peut vivre centenaire !





*** Infusion hypotensive**

Pour faciliter la circulation du sang, buvez, avant et après les repas, une tasse d'infusion de feuilles de pissenlit ou de feuilles de gui.



*** Ail**

L'ail cru est aussi un excellent stimulant de la circulation.





Artérite

L'artérite est le résultat de l'artériosclérose... Les artères sont malades et les organes de moins en moins bien irrigués. Généralement, ce que l'on nomme artérite est une atteinte des artères des jambes. Ces dernières ont un calibre de plus en plus mince et finissent, si l'on ne réagit pas, par se boucher complètement.



* **Ortie et huiles essentielles**

« J'ai eu deux fois de l'artérite, au premier et au deuxième orteil (tout noirs). La première fois, mon médecin m'a prescrit des piqûres. Peu de résultats. Mon pied s'engourdissait toujours plus. Un jour, je marchais au jardin et je me suis fait piquer par des orties. J'ai senti un mieux et je me suis dit : "Pourquoi pas ?". J'ai



plongé mon pied dans les orties plusieurs fois par jour et la circulation dans celui-ci est revenue. J'ai aussi complété avec des huiles essentielles : lavande vraie, héliochryse italienne et Tégarome sous pansement occlusif matin et soir. Tout a régressé doucement et sans problèmes. La seconde fois, je ne suis pas allée chez le médecin, je n'ai pas eu de piqûres, seulement les huiles essentielles et j'ai eu le même résultat. »

Chantal W. de Ste-Ruffine

