#### LES JAMBES LOURDES

1. **TRAITEMENTS DES JAMBES LOURDES**

Souvent les personnes souffrant de troubles circulatoires ont les membres inférieurs qui présentent une augmentation de la température locale de 2° à 3°.

La pression du sang veineux diminue progressivement à mesure que le sang remonte vers le cœur :

* au bas du mollet, elle est encore assez élevée.
* entre le mollet et le genou, elle a déjà diminué de 30%.
* au milieu de la cuisse, la diminution totale est de 50%.
* au niveau de l'aine, la baisse est de 60%.
* quand le sang veineux du bas du corps arrive au cœur par la veine inférieure,
* la pression est égale à zéro.

**En utilisant des traitements hypothermiques, il y a** :

* *augmentation de la tonicité vasculaire* par vasoconstriction et une diminution de l'écartement des valvules.
* *diminution de la température locale* après application du soin.
* l'action vaso-motrice revitalise les tissus et les vaisseaux.
* l'application du soin se fait sur les tissus infiltrés à l'endroit où s'accumulent les toxines de combustion cellulaire en plein dérèglement.
* Il ne faut pas demander un effort supplémentaire à des cellules fatiguées. *L'hibernation locale* va favoriser la vie ralentie des ces cellules.
* Elles arrivent à se régénérer.

**Principe :**

Des bas préalablement imprégné d'un *liquide hypothermisant*, c'est-à-dire refroidissant, sont appliqués sur les jambes. Ce produit est à base de complexes veinotropes : extrait de plantes à fortes teneur en vitamines PP comme Marron d'Inde. Présence également d'algues, de menthol, camphre, alcool à 60°.

**Technique :**

1. Bien installer la cliente : les jambes surélevées, un petit coussin sous les genoux.
2. Nettoyer les jambes et les cuisses par une pulvérisation de lotion rafraîchissante, par exemple aux fleurs.
3. Pour obtenir une jambe lisse et douce, il est recommandé de "gommer" genoux et talons d'Achille avec une crème exfoliante et de passer chaque jour un lait hydratant pour le corps.
4. Appliquer un produit défatigant : lait, crème, gel, huile.
5. Enfiler les bas ou enrouler des bandes velpo trempés dans une lotion hypothermique, additionnée d'eau froide. Laisser 10 minutes.
6. Enlever les bas ou les bandes et poser un masque apaisant pendant 20 minutes.
7. Enlever le masque en pulvérisant une lotion rafraîchissante.
8. Terminer les soins en appliquant un produit apaisant et/ou décongestionnant ou un lait hydratant.

**Autres techniques :**

* **Réaliser des drainages lymphatiques manuels**, une fois par semaine pendant un mois, puis tous les 15 jours pendant un mois. Puis en entretient toutes les 3 semaines.
* **Utiliser la balnéo-esthtétique**, qui active la circulation du sang et entraîne un drainage lymphatique. Ex : un maximum de 5 gouttes d'huiles essentielles pures de cyprès toujours vert, citron (zeste) mélangées avec un support gras (lait, crème fraîche, yogourt) pour un bain dont l'eau ne doit pas être trop chaude !
* **Utiliser la pressothérapie**, à l'aide d'un appareil composé de bottes souples qui réalisent un principe de contention alternative. Les jambes sont enfilées dans les bottes compartimentées en anneaux ce qui permet de diminuer la pression au fur et à mesure que l'on remonte vers les cuisses. Il y a compression décompression de la circulation de retour. Vidage important des vaisseaux sanguins et drainages lymphatiques, donc élimination des déchets et amélioration de la circulation.
* **Utilisation des douches et boues marines**.

Les méthodes s'inspirent de la thalassothérapie et utilisent des produits à base d'algues et de boues.

*Technique* : le soin commence par un gommage, une pulvérisation au Lucas Championnière, suivi de l'application de produits spécifiques circulatoires, puis d'un enveloppement de boues ou d'algues, le tout entouré d'un film de papier transparent. Le temps de pose est de 20 à 30 minutes. L'enveloppement peut-être complété par des bains bouillonnants et d'un léger massage circulatoire.

* **Aide complémentaire par les infusions.**
1. *Mauvaise circulation et jambes lourdes*
* Infusion à prendre matin et soir :
* 2 pincées de mélisse
* 2 pincées de sarriette
* 2 pincées de thym
* Alterner 15 jours après avec :
* 2 pincées de menthe
* 2 pincées de romarin
* 2 pincées d'anis vert
* 2 pincées de pissenlit

La ***vigne rouge*** diminue les sensations de jambes lourdes. Grâce aux pigments rouges contenus dans les feuilles riches en flavonoïdes, la vigne rouge renforce les parois des vaisseaux et les tonus des veines. Prendre une ampoule diluée dans un demi- verre d'eau, 2 fois par jour, le matin et le soir, avant le repas en cure de 20 jours.

1. *Varices*

Boire 2 fois par jour :

* 2 pincées de menthe
* 2 pincées de romarin
* 1 pincée de marjolaine
* 1 pincée de basilic

Le ***cyprès*** soulage varices et hémorroïdes. La noix de cyprès est reconnue pour ses pouvoirs veinotoniques et angioprotecteurs. Riches en tanins, le cyprès diminue la perméabilité des vaisseaux, combat la dilatation des veines et luttes contre l'inflammation. Prendre une ampoule diluée dans un demi-verre d'eau, 2 fois par jour, matin et soir avant le repos en cure de 20 jours.