Jambes gonflées : il faut payer !!

Chère lectrice,

Les médicaments contre l'insuffisance veineuse, même prescrits, sont aujourd'hui déremboursés par l'assurance maladie.

On s'étonne que cette folle décision n'ait pas fait plus de bruit car :

- Les veines et surtout les veines profondes des jambes peuvent être le siège de **phlébites** et de **thrombose veineuse** (formation d'un caillot).
- Ce caillot peut boucher une veine et provoquer un **œdème**.
- Si le caillot se détache, il peut boucher un vaisseau placé plus haut avec un risque grave d'**embolie pulmonaire mortelle**.

Ce risque n'est pas à prendre à la légère : 20 000 personnes meurent par embolie pulmonaire chaque année.

Présenter les traitements contre l'insuffisance veineuse comme une médecine « de confort » n'est pas seulement un signe d'incompétence. Cela témoigne aussi du profond mépris des autorités sanitaires pour la santé du public et de leur irresponsabilité.

Alors que faire ?

Nous n'avons pas d'autre choix que de nous prendre en main et payer de notre poche les traitements. Mais au moins pouvons-nous gratuitement partager nos connaissances avec les personnes qui nous entourent pour traiter ce grave problème qui touche pas moins de 13 millions de personnes en France.

La bonne nouvelle est que la quasi-totalité des médicaments traitant de l'insuffisance veineuse sont à base de plantes.

Cela veut dire que nous n'avons pas besoin d'acheter des spécialités brevetées en pharmacie, vendues par la grande industrie.

Un effet identique et même supérieur peut être obtenu en utilisant directement les bonnes plantes médicinales, achetées en herboristerie ou à bon marché chez un producteur fiable sur Internet.

Voici les plantes nécessaires.

Les principales plantes pour lutter contre l'insuffisance veineuse

L'insuffisance veineuse est provoquée le plus souvent par des problèmes au niveau des valvules dans les veines des jambes. Ces valvules sont supposées empêcher le sang de retomber dans les pieds, mais elles peuvent mal fonctionner.

D'autre part, la paroi des veines des jambes est fragile, et se fragilise d'autant plus au moment des grossesses. C'est pourquoi les femmes qui avancent en âge et ont eu des enfants ont plus tendance aux jambes lourdes. Les veines deviennent poreuses.

Enfin, est en cause également le manque de stimulation musculaire, dû à un mode de vie trop sédentaire.

Tout cela fait que lorsque la chaleur monte, qu'on voyage (avion, voiture, train) ou tout simplement le soir, on peut avoir les jambes lourdes. Cela commence par des fourmillements, un engourdissement, les jambes gonflent, des crampes se déclenchent la nuit.

La souffrance est souvent bilatérale (touche les deux jambes à la fois) et s'aggrave lorsqu'on porte des vêtements trop étroits, à l'exception des bas ou collants de contention, qui sont recommandés.

Ce dont vous avez besoin pour résoudre le problème, ce sont donc des plantes qui :

1. resserrent les vaisseaux sanguins (effet vasoconstricteur) : les plus connues et efficaces sont le *fragon épineux* et l'*hamamélis* ;
2. des plantes qui diminuent la perméabilité des vaisseaux et accroissent leur résistance : le *cyprès*, le *marronnier d'Inde*, la *myrtille* et la *vigne rouge* ;
3. et enfin des plantes qui fluidifient le sang, pour empêcher la formation des caillots : le *cornouiller sanguin* et le *mélilot*.

L'effet peut être complété par le *ginkgo biloba*, qui augmente la microcirculation sanguine.

Ces plantes sont à prendre en extrait sec ou teinture-mère, par cure de 3 mois.

Compléter l'effet par des massages aux huiles essentielles

Les huiles essentielles seront utilisées pour compléter l'effet du traitement par les plantes.

Diluées dans de l'huile de jojoba, vous pouvez les appliquer en massage sur vos jambes de bas en haut, avec là encore pour objectif de :

1. décongestionner les veines en relançant la circulation ;
2. effectuer un drainage lymphatique ;
3. atténuer les douleurs (effet anesthésique local).

Les huiles essentielles (HE) décongestionnantes bien connues sont l'huile de *Niaouli*, l'huile de *Katafray* (écorce) et l'huile de *lentisque pistachier*.

En cas de varices, utiliser l'HE d'*Immortelle*.

En cas de cellulite, utiliser l'HE de *Cèdre de l'Atlas*.

Protocole complet contre les jambes lourdes et prévention des varices

Les plantes et les huiles essentielles recommandées ci-dessus ne sont pas des pilules miracle.

Les jambes lourdes se combattent d'abord en :

- évitant l'immobilisme,
- les sources de chaleur (chauffage par le sol, soufflerie chaude dans les jambes en voiture),
- les talons trop hauts (une hauteur de 3 cm est raisonnable),
- le tabac et l'excès d'alcool,
- les vêtements qui gênent la circulation.

Vous pouvez adjoindre un traitement à base d'oligoéléments qui vont améliorer le résultat : Mn-Co (manganèse cobalt) à raison de deux ampoules par jour sous la langue en même temps que les plantes veinotoniques.

Si cet article vous a intéressé et que vous souhaitez démarrer votre traitement, sachez que je me suis servi du dossier « *Pour vos veines : faites circuler* » publié dans le N°1 du mensuel *Plantes & Bien-Être* (juin 2014).

Ce dossier a été réalisé par le Dr Danielle Roux-Sitruk, pharmacienne et rédactrice en chef de la « *Revue de Phytothérapie Européenne* ». Elle donne de nombreuses explications et conseils précis que je ne peux tous citer ici.

Il s'agit à mon avis du plus complet dossier réalisé à ce sujet, qui plus est tenant compte des découvertes les plus récentes de la phytothérapie (médecine par les plantes).

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis

INSUFFISANCE VEINEUSE : DES REMÈDES NATURELS POUR CHAQUE STADE

Lorsque l'on parle de remèdes naturels contre l'insuffisance veineuse, on imagine souvent que ceux-ci sont tout juste capables de réduire les problèmes de jambes lourdes et, à la rigueur, de varices. **Mais dès que l'insuffisance veineuse atteint un stade avancé (phlébite, thrombophlébite, ulcère variqueux), on a tendance à penser qu'il faut recourir à des techniques plus "sérieuses" et invasives comme le stripping, par exemple.** Or il existe des remèdes naturels pour chacun des stades de l'insuffisance veineuse, de la plus bénigne à la plus grave.

Un problème de valves

On le sait, les veines doivent vaincre la pesanteur pour ramener le sang vers le cœur.

Elles sont surtout aidées par les compressions musculaires dans le mouvement des jambes. Ces mouvements exercent un effet de pompage et d'aspiration, mais uniquement sur les veines profondes. Mais il y a également le diaphragme, qui lui aussi fonctionne en tant que pompe aidant en particulier le cœur à aspirer le sang veineux.

Lorsque la pompe fonctionne correctement, le sang remonte vers le cœur et ne peut redescendre grâce à la présence de valves successives qui l'en empêchent. Mais lorsque ces valves fonctionnent mal, l'insuffisance veineuse apparaît.

Les veines superficielles - celles qui comportent le nombre le plus important de valves - sont une dizaine dans la cuisse et une vingtaine dans le mollet, c'est la raison pour laquelle on constate en général les premières manifestations de l'insuffisance veineuse à ces emplacements.

Les jambes lourdes et les varices (stade 1)

Les veines sont nourries par le réseau capillaire. Si celui-ci est défaillant, les parois des veines superficielles dégénèrent, perdant de leur élasticité, puis se déforment, provoquant ainsi une mauvaise fermeture des valves. Lorsque le reflux vers le cœur est perturbé, le sang s'accumule dans les veines. Les petits vaisseaux se dilatent et ne cessent de grossir pour devenir des varices visibles à la surface de la peau.

Remèdes jambes lourdes

- Surélever le lit côté pieds.
- Bain de siège froid au lever 1 minute (il faut un bidet).
- Douche des jambes 1 minute chaude, 10 secondes froide, 5 fois de suite.
- En onctions locales :
 - CYPRÈS HE à 10% dans l'huile d'amande douce.
- En homéopathie : alterner 1 jour sur 2.
 - AESCULUS 15 CH – 25 gouttes de préférence, ou 5 granules.
 - FLUORIC ACID 15 CH – 25 gouttes de préférence, ou 5 granules.
- Alimentation : privilégier le pain de seigle et éviter l'excès de fruit et le vin

Partagez l'article de Michel Dogna