

Jambes lourdes

La sensation de jambes lourdes correspond à une mauvaise circulation du sang dans les veines. Cette sensation se manifeste chez une personne présentant une insuffisance veineuse.

Conseils :

- ✓ Relever les pieds du lit.
- ✓ Privilégier une alimentation riche en polyphénols car ils faciliteraient une bonne circulation sanguine. Exemple: fruits rouges, raisins, pomme, agrumes, kiwi, melon, artichaut, persil, brocoli, oignon, asperge, poireau etc.
- ✓ Consommer des aliments riches en fibres pour éviter la constipation. Elle perturberait la circulation sanguine. Exemple : pruneaux, amandes, haricots, choux etc.
- ✓ Éviter les positions statiques, les jambes croisées, les talons trop hauts ou trop plats par exemple.
- ✓ Penser à l'activité physique comme la marche ou la natation. La natation et la marche favoriseraient une meilleure circulation sanguine et la natation réduirait également la sensation de jambes lourdes.
- ✓ Après la douche, passer un jet d'eau froide sur les jambes, de bas en haut, pendant une demi minute.

▲ Toutes les sensations désagréables situées dans les jambes ne viennent pas de troubles circulatoires.

▲ Si vous pensez avoir des troubles circulatoires, parlez-en à votre médecin.

▲ Si vous prenez un traitement, attention aux plantes en automédication car certaines plantes peuvent interférer avec votre traitement.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia