Le jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 27

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

DES PIEDS SAINS pour aller loin

En moyenne, ils parcourent 75 000 km durant une vie. C'est dire s'il faut en prendre le plus grand soin tout au long de la route. Bains, massages et stimulations constituent un menu idoine.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Douleurs dorsales et lombaires, difficultés à vous tenir debout durant une période prolongée, gêne handicapante à parcourir certaines distances, fatigue générale et envie de s'asseoir ou de s'allonger? Il est peut-être temps de remettre en question vos habitudes pédestres et de revoir la qualité de vos chaussures. Prendre la santé de son pied en main, c'est à coup sûr s'assurer un confort physique général certain.

Votre pied est un ensemble d'os tendres et cassables. S'il peut supporter aisément le poids de votre corps tout entier, c'est qu'ils sont fermement maintenus en place par une sangle de muscles nerveux et de puissants ligaments. Cette combinaison constitue une structure extraordinairement souple et flexible. En bref, le pied est une merveilleuse mécanique, mais, malheureusement, nous ne nous en préoccupons guère.

Un produit incontournable

Il suffit pour s'en rendre compte de tendre un peu l'oreille et de jeter un coup d'œil sur ceux de notre entourage. Orteils déformés, cors, callosités, oignons, pieds plats, transpiration, mycoses, ongles incarnés, etc… La plupart d'entre-nous préfèrent ignorer ces bobos et faire avec jusqu'au jour où rien ne va plus. Les chaussures vous font souffrir le martyre et votre dos se rappelle à votre bon souvenir. Un conseil: n'attendez plus un instant pour agir.

Outre l'importance des bains de pieds, les propriétés curatives extraordinaires de certaines plantes sont largement reconnues. Elaboré depuis plus de trente ans en collaboration avec un laboratoire, le Pédiplantes est le produit incontournable que vous devez avoir dans votre pharmacie du bon dieu. Composé d'huile d'olive, d'essences de menthe, de romarin, de pin et de thym, sans oublier de la résinoline bidistillée et de l'huile de ricin, il est aussi efficace contre la transpiration excessive que pour les verrues plantaires, mycoses, callosités, etc. Et, cerise sur le gâteau, son odeur est incomparable. Une application le matin et un massage léger le soir accomplissent des miracles.

A côté, il est essentiel de se pencher scrupuleusement sur le choix de chaussures garantissant un pied sain. Enfin, on peut recommander de se faire suivre par un réflexologue.

Shutterstock Kobyakov

Stimuler la plante des pieds

La réflexologie repose sur l'idée selon laquelle la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps apporte harmonie et santé. Partant de la théorie qui veut que chacune des parties du corps, chaque organe ait une correspondance dans le pied, le praticien stimule par pression la plante des arpions à des endroits précis. Il débarrasse ainsi le corps des tensions superflues qui créent toutes sortes d'affections: maux liés au stress (allergies, asthme, insomnie, fatigue, dépression), excès de tension musculaire (lombalgie, fibrose), affections propres à la femme (syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause).

Comme l'homéopathie ou l'ostéopathie, la réflexologie est une technique qui prend en compte l'individu dans son ensemble, non seulement physiquement, mais également émotionnellement et psychologiquement. Pourquoi ne pas l'essayer?