

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 3

Rubrik: Le Jardin de Jacky

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

UN COCKTAIL DE PLANTES

pour une meilleure circulation sanguine



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Les personnes en surpoids se plaignent fréquemment de problèmes veineux. Au quotidien, les souffrances évoquées sont effectivement d'ordre circulatoire: sensation de jambes lourdes, douleurs des membres inférieurs lors d'une station debout prolongée, sont les premiers symptômes. Cette insuffisance veino-lymphatique a cependant des conséquences lourdes sur l'état de fatigue de l'individu. Fatigue physique avant tout, selon les témoignages de personnes exprimant une «difficulté de se tenir sur leurs jambes» et une sensation de lourdeur générale. Et cette fatigue physique, si elle n'est pas enrayée au plus vite, se transforme en fatigue générale de l'individu, tant il rentre dans le cercle vicieux de la souffrance: handicap esthétique, lourdeurs continues et de plus en plus fréquentes, d'où un manque



La menthe entre dans un mélange bon pour la circulation du sang.

d'activité physique, dont s'ensuit un enchaînement d'éléments défavorables qui amènent le patient à un découragement certain.

L'insuffisance veino-lymphatique n'est pourtant pas irrémédiable. Il faut se souvenir que la meilleure des thérapies est avant tout la prévention.

Système à drainer

La lymphe joue un rôle essentiel dans le système immunitaire. Elle permet à nos cellules de se purifier et de se régénérer, en important les toxines et les microbes que le système veineux ne peut récupérer. La lymphe transporte aussi dans l'organisme les lymphocytes, ces globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps.

Pour détoxifier le corps, on recommande le drainage lymphatique manuel ou mécanique. Il aide à rétablir une énergie de meilleure qualité. Il faut le pratiquer deux à trois fois par mois.

La pressothérapie est une forme de drainage lymphatique mécani-

que et pneumatique employé de manière complémentaire dans le traitement de l'insuffisance lymphatique. Equipé de bottes, de manchons ou d'une ceinture en vinyle souple, le sujet traité est allongé à côté d'un appareil qui assure le «massage» par une succession de pressions et décompressions, douces parcourant les parties emballées de son corps.

La circulation lymphatique ainsi activée, le tissu est décongestionné et la sensation de confort immédiate pour ceux qui souffrent de jambes lourdes ou de troubles circulatoires. **Ce type de drainage est efficace et peu onéreux.**

Ennemis de vos jambes

- La chaleur sous toutes ses formes
- Le tabac,
- Le surpoids associé à l'usage de traitements hormonaux.

Vos alliées naturelles

- Verser un litre d'eau bouillante sur trois pincées d'un mélange (appelé *circulation*) composé de sauge officinale bio, romarin, basilic et menthe (*mentha viridis*).
- Laisser infuser 2 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.

En cure de 10 jours, puis deux fois par semaine en traitement d'entretien.