

marie france

Troubles veineux : quelles plantes choisir ?

2

PARTAGES

INÈS AGBLO

Des millions de personnes souffrent de troubles veineux : responsables de l'apparition des veines sur les membres. Voici quelques plantes et infusions pour les faire disparaître ou au moins les gérer au mieux !



Dans son livre *Bien dans mes jambes*, le **Docteur Luc Bodin** – spécialiste des médecines naturelles – aborde divers tracas liés aux jambes tels que la **cellulite**, les crampes, mais plus particulièrement : les troubles veineux. Tout au long de son ouvrage, il se penche sur la question de l'IVC (Insuffisance Chronique Veineuse).

Il faut savoir qu'une personne sur trois souffre de ce type de troubles veineux. Les conséquences sont à la fois

physiques (douleurs) mais également esthétiques, puisque l'on peut notamment constater l'**apparition de veines et de varices sur les cuisses et les jambes**.

Nous vous avons sélectionné **six plantes ou infusions qui sont des remèdes naturels** contre l'apparition des veines. Ces produits miracles vous permettront d'éviter les gonflements de vos jambes, augmenter la résistance de vos veines et diminuer leur dilatation.

POUR AUGMENTER LE TONUS DES VEINES

L'hamamélis. Ses feuilles procurent une double action sur les veines : veinotonique et anti-œdémateuse. C'est-à-dire qu'elles tonifient vos veines et évite le gonflement de vos jambes. Cette plante s'utilise à la fois par voie interne (infusion) et voie externe (gels ou pommades).

Le fragon. Aussi appelé le « petit houx », le fragon est un arbrisseau. Sa racine favorise la contraction des fibres musculaires contenues dans la paroi des veines, ce qui évite leur dilatation. De plus, elle a un effet anti-inflammatoire.

POUR PROTÉGER LES PAROIS DES VEINES

Le marron d'Inde. Son écorce et sa graine sont véritablement veinotoniques : elles augmentent la résistance des veines. À éviter pour les femmes enceintes ou les personnes sujettes à l'insuffisance rénale. Vous pouvez l'utiliser par voies interne ou externe.

Le cassis. Toutes les excuses sont bonnes pour manger des **cassis**, surtout en connaissant leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires. De plus, ils protégeront votre paroi veineuse. Toutes les vertus idéales dans ces petites baies fruitées au bon goût !

POUR FLUIDIFIER LE SANG

Le gingko biloba. Il s'agit d'un arbre vieux de plus de 250 millions d'années. Connue pour son effet sur la circulation en général, il a également un bon pouvoir antioxydant pour protéger les parois veineuses de la dégradation. Mais surtout : il fluidifie le sang.

Le mélilot. Tout comme l'hamamélis, cette plante est un excellent anti-œdémateux et veinotonique. À l'aide de sa couramine, il permet également de fluidifier le sang.

*Dès le 17 juin 2016, vous pourrez vous procurer le guide complet **Bien dans mes jambes, du Dr. Luc Bodin**. Éditions Josette Lyon, 320 pages, 18,90€.*

A lire aussi

[La vigne rouge, la plante anti-jambes lourdes](#)

[Comment ne pas gonfler des jambes l'été ?](#)

[Des jambes divines grâce à Caudalie](#)

