



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Jambes lourdes



Description du cas

Les jambes nous portent et nous permettent d'avancer... La sensation de jambes lourdes survient lorsque le sang a du mal à remonter depuis les veines des jambes jusqu'au cœur et reflue en direction des pieds. Elle peut être accompagnée de douleurs, fourmillements et démangeaisons, voire d'œdèmes et de varices. Les femmes sont plus particulièrement touchées, et ce phénomène est accentué par la chaleur, la station debout prolongée, la sédentarité, le surpoids, le tabagisme...

Cette formule à base d'huiles essentielles va permettre de renforcer la tonicité des parois vasculaires et de favoriser le retour veineux. L'huile végétale de Calophylle inophylle possède en outre de belles vertus en améliorant la circulation sanguine et en protégeant les vaisseaux sanguins tout en apportant souplesse et élasticité à la peau.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 100ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml

Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Entonnoir diam 50 mm



Ingrédients

Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 100 mL
 HUILE ESSENTIELLE Cupressus sempervirens (Cyprés)	3	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE Helichrysum italicum (Hélichryse)	1	1 mL
 HUILE ESSENTIELLE Cedrus atlantica (Cèdre de l'Atlas)	2	2 mL
 HUILE ESSENTIELLE Mentha piperita (Menthe poivrée)	2	2 mL
 HUILE ESSENTIELLE Juniperus communis montana (Genevrier des montagnes)	2	2 mL
 HUILE VEGETALE Calophyllum inophyllum (Calophylle inophyle)	90	90 mL

Page 2 sur 4 - Formule Jambes lourdes - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



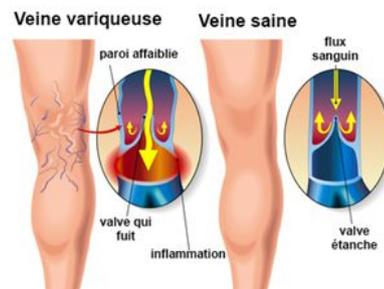
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 100 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, soit 3 ml d'HE de Cyprès, 1 ml d'HE d'Hélichryse italienne, et 2 ml des HE de Cèdre de l'Atlas, de Menthe poivrée et de Genévrier commun, puis compléter le flacon avec l'huile végétale de Calophylle. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser les jambes le matin et le soir avec le mélange proposé en partant des pieds et des chevilles et en remontant vers le haut du corps tout en faisant des petits mouvements circulaires.



Conseils complémentaires

Quelques gestes simples permettent de limiter ce phénomène :

Eviter les vêtements serrés qui empêchent le sang de bien circuler

Eviter le port de chaussures à talons hauts

Eviter de croiser les jambes

Faire un exercice physique quotidiennement pour améliorer la circulation veineuse, marcher au minimum 20 minutes par jour est recommandé, privilégier les sports doux comme la marche rapide ou la natation

Passer un jet d'eau froide en remontant des pieds aux cuisses pour améliorer la circulation sanguine

Surélever les jambes dès que possible : faire des exercices jambes relevées contre un mur (flexion/extension et mouvements circulaires des chevilles, des orteils...), éventuellement surélever les pieds du lit de 5 à 10 cm

Boire suffisamment une eau de bonne qualité

Manger des aliments riches en vitamine E, Sélénium, vitamine C, Zinc et bêta-carotène qui protègent les cellules contre les radicaux libres, les flavonoïdes et OPC qui stimulent la formation de collagène et d'élastine et protègent les capillaires, et fluidifiant le sang (ail, oignon, pamplemousse, oméga-3), mais également riches en protéines et vitamine B6 pour nourrir les cellules musculaires

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 4 sur 4 - Formule Jambes lourdes - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com