

Cap sur...

LES TROUBLES CIRCULATOIRES

Comment retrouver des jambes
légères et délassées ?



DIET HORIZON

20 ANS À VOS CÔTÉS



Le saviez-vous ?

En France, **1 Français sur 3** souffrent d'insuffisance veineuse¹



« J'ai des **gonflements** au niveau des jambes surtout l'été »

« J'ai les **jambes fatiguées** le soir en rentrant chez moi »

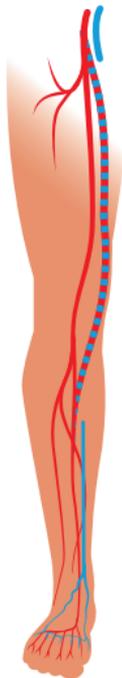
« J'ai les **pieds et les extrémités froids** »



Zoom sur les troubles circulatoires

Les troubles circulatoires, appelés aussi problèmes de circulation sanguine traduisent un **mauvais fonctionnement des veines** ou une **position orthostatique prolongée**.

Elles sont moins toniques et moins élastiques. Le sang a du mal à remonter vers le cœur et stagne dans les membres inférieurs, c'est-à-dire les jambes. On parle de **mauvais retour veineux**².



Facteurs pouvant favoriser les troubles circulatoires³

- Surpoids
- Sédentarité
- Tabagisme
- Grossesse
- Voyages en avion

Le point du naturopathe



“ Les feuilles de la vigne rouge auraient un **effet protecteur et stimulant** sur les veines et les petits vaisseaux sanguins, ainsi qu'une capacité à **réduire les œdèmes** (gonflements)⁴. ”



Qu'est-ce que la rétention d'eau ?

La rétention d'eau est une **accumulation d'eau** dans un tissu du corps qui se traduit par un gonflement.

Autrement dit, on parle de rétention d'eau lorsque **le corps stocke plus d'eau** dans les tissus qu'il n'en élimine⁵.

L'accumulation d'eau **se ressent souvent dans les jambes**.



Facteurs favorisant la rétention d'eau⁶

- Chaleur
- Sédentarité
- Surpoids

Le point du naturopathe



“ Le thé vert est reconnu pour ses **propriétés antioxydantes et drainantes**, favorisant l'élimination rénale de l'eau⁷. ”

Conseils pour des jambes plus légères

L'astuce pour avoir des jambes plus légères est d'**effectuer des exercices** contribuant au fonctionnement normal de la circulation⁸.



Position de vidange des veines : allongez-vous sur le dos, mettez vos jambes à la verticale, pieds en l'air.



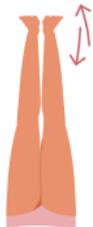
En allant des orteils jusqu'au talon, un pied masse l'autre pied pendant 3 mn. Faire de même en changeant de pied.



En allant, de la cheville jusqu'au genou, le pied masse la jambe pendant 3 mn. Faire de même en changeant de pied.



Les mains massent les cuisses de haut en bas.



Effectuer 5 à 6 flexions des pieds pour terminer l'automassage.



Le point du naturopathe



“ Les nombreux **flavonoïdes antioxydants** contenus dans les feuilles de Ginkgo Biloba ont des **propriétés anticoagulantes**⁹. ”

Les habitudes à adopter pour des jambes légères⁸



Pratiquer une **activité physique**, idéalement environ 30min par jour ou 1h tous les 2 jours. Adaptez cette activité en **fonction de vos capacités** (marche, piscine, yoga, pilates...).



Boire **beaucoup d'eau** (1,5L d'eau minimum hors café ou thé).



Surélever légèrement le matelas pour avoir les **jambes en hauteur**.



Prendre des douches avec de l'eau **pas trop chaude** et finir en se rinçant les jambes avec de **l'eau plus fraîche**.

Le point du naturopathe



“Les queues de cerise favorisent **l'élimination rénale de l'eau**¹⁰ et ont un **pouvoir antioxydant**¹¹.”



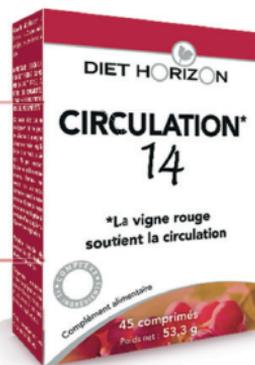
Les produits Diet Horizon

Jambes légères et délassées !



Une association à base de **Vigne Rouge, Sauge, Hamamélis, Lavande, Cyprès, Menthe et Eucalyptus**, pour un **bien-être immédiat** grâce à un **effet rafraîchissant** et une **action durable** pour des jambes légères et délassées.

Un complexe de 13 actifs dont la **Vigne Rouge** qui **contribue à soutenir la circulation**.



Une formule complète à base de **Thé Vert** et de **Queues de Cerises** qui **favorisent l'élimination rénale** de l'eau et de **Mélilot** contribuant à la santé du **système circulatoire**.

Les compléments alimentaires sont à consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

NATURELLEMENT à vos côtés DEPUIS 20 ANS

Marque française **experte & engagée**

DIET HORIZON prend un soin particulier à sélectionner des ingrédients de qualité optimale. Dès que la formule nous le permet, nous donnons la priorité aux ingrédients issus de l'**Agriculture Biologique**. Pour assurer la **traçabilité** de nos produits et garantir une **sécurité optimale**, nous choisissons rigoureusement nos fournisseurs.

Pierre, notre naturopathe, participe à l'**élaboration de nos formules**, et est à votre écoute pour toutes questions.



contact@diet-horizon.com

Retrouvez tous nos produits
dans les magasins Bio & diététiques et sur

www.diet-horizon.com

Références

1. Sigvaris_dossier presse_lfop-VDEF_avril 2020
2. <https://www.pharmaciengiphar.com/maladies/problemes-vasculaires/phlebite-et-insuffisance-veineuse/mauvaise-circulation-sanguine- traitements-naturels>.
3. <https://www.fedecardio.org/je-m-informe/insuffisance-veineuse-les-situations-a-risque/>
4. <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/vigne-rouge-vitis-vinifera-tinctoria.html>
5. <https://www.sante-sur-le-net.com/maladies/phlebologie/retention-eau/>. Consulté le 02.03.2022
6. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/jambes-lourdes/symptomes-causes-facteurs-favorisants>.
7. Mina Cheraghi Nirumand et al. Dietary Plants for the Prevention and Management of Kidney Stones: Preclinical and Clinical Evidence and Molecular Mechanisms, Int J Mol Sci, Mars 2018, 19, 765
8. https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/jambes-lourdes/bons-reflexes-quotidiens#text_5815.
9. Wichtl et Anton 2003. Plantes thérapeutiques, Oct 2003
10. Nakysa Hooman et al. Diuretic effect of powdered Cerasus avium (cherry) tails on healthy volunteers, Pak J Pharm Sei. Oct 2009, 22, 381-3
11. Jaroslava S. Bioactive compounds of sweet and sour cherry stems obtained by subcritical water extraction, Journal of Chemical Technology & Biotechnology, 93, 6, 1627-1635