



TISANE DE CYPRÈS ET AUTRES PLANTES CONTRE LES JAMBES LOURDES

Les tisanes

Les phénomènes de jambes lourdes ou de chevilles enflées sont dus à une mauvaise circulation du sang au niveau veineux. Rendu plus épais par une alimentation trop lourde et un organisme insuffisamment drainé, le sang peine à remonter du bas vers le haut du corps.

La marche est le premier des remèdes naturels, car elle stimule la voûte plantaire et favorise ainsi la circulation retour.

En herboristerie, la noix de **cyprès** fait figure de référence en matière de circulation veineuse. Elle agit sur la circulation et régénère et tonifie les tissus veineux.

La racine de **fragon**, ou petit houx, a un effet particulier intéressant sur la microcirculation.

L'**achillée millefeuille**, surnommée « herbe au charpentier » pour ses propriétés cicatrisantes, favorise naturellement une bonne circulation sanguine. Ce sont ses parties aériennes (tige, feuilles, fleurs) qui sont utilisées.

Les feuilles de **vigne rouge**, d'**hamamélis** (dont la meilleure qualité vient des États-Unis), d'**ortie piquante** et de **noyer** (riche en tannins) peuvent compléter cette préparation.

1. Peser 30 grammes de chaque plante et les mélanger de manière homogène.
2. Mettre une poignée par tasse dans l'eau froide.
3. Porter à ébullition et laisser bouillir 3 minutes.
4. Couvrir et laisser infuser 10 minutes.
5. Filtrer et boire en cures de trois semaines.

Pour une cure d'entretien, une tasse le matin et une le soir suffisent.

Pendant les périodes de fortes chaleurs, qui accentuent la mauvaise circulation, vous pouvez prendre jusqu'à 4 tasses par jour.

Il est possible d'ajouter à cette tisane 30 gouttes de teinture de marron d'inde. C'est une préparation issue de la macération des fruits dans une solution alcoolisée à 65 degrés pendant au minimum trois semaines, qui agit sur les varices et les hémorroïdes.

Le cyprès



Cupressus sempervirens

Les cyprès sont des arbres de la famille des Cupressacées, originaires des régions chaudes de l'hémisphère nord. Très commun en Provence et en Toscane, il est aussi l'arbre du deuil d'où sa présence dans de nombreux cimetières. Ses propriétés vasoconstrictrices se retrouvent dans son huile essentielle.