

# Des jambes saines – une aide de la médecine naturelle

**Les problèmes veineux sont généralement héréditaires. Un traitement global de fond avec des médicaments naturels peut cependant éviter une opération – pour autant qu'il soit entrepris suffisamment tôt et suivi avec rigueur.**

«Regarde les jambes de ta maman et tu sauras ce qui t'attend», a l'habitude de dire **Walter Käch**, droguiste dipl. féd. et formateur Schüssler, dans ses exposés. Il permet ainsi à son auditoire de comprendre que les maladies veineuses sont dans 70 % des cas liées à des causes héréditaires. Si les veines peuvent poser problème, c'est parce qu'elles se composent essentiellement de tissu conjonctif, au contraire des artères qui sont enveloppées d'une épaisse couche musculaire. Si le tissu conjonctif est faible, les veines se détendent et les valvules veineuses ne peuvent plus se fermer correctement. Les veines ne peuvent alors plus renvoyer correctement le sang vers le cœur. Le sang veineux reste bloqué dans les chevilles et les veines gonflent. De crainte d'une thrombose, de nombreuses personnes avalent en outre des années durant des anticoagulants. Si l'un des deux parents a déjà une tendance aux varices, la faiblesse des tissus conjonctifs sera très probablement transmise aux enfants. Si l'on ne fait rien, le risque d'une opération des veines est élevé.

## Médecine naturelle contre les troubles veineux

«C'est de famille», entendent ainsi souvent les droguistes dans de tels cas. Mais ce n'est pas une raison pour abandonner. «J'explique souvent à mes clients les possibilités de la médecine académique», dit Walter Käch. «Si les clients estiment qu'une opération ne leur apporte qu'une aide provisoire, je les dirige plutôt vers un traitement de médecine naturelle.» Car si l'on soupçonne une prédisposition aux troubles veineux, on peut prendre les devants et faire plutôt de la prévention. En tant que spécialiste de médecine naturelle et maître Schüssler, le droguiste attaque le traitement des varices et des varicosités à la racine. «Il est particulièrement important de renforcer les tissus conjonctifs», dit-il. Il utilise pour cela les sels Schüssler No 1 et No 11. Le No 1, Calcium fluoratum est le remède qui veille à l'élasticité de la peau et des fibres musculaires. En cas de varices, Calcium fluoratum redonne aux veines l'élasticité nécessaire pour qu'elles puissent à nouveau s'étirer et se contracter. Le complément idéal

de Calcium fluoratum est Silicea, le No 11 des sels Schüssler. Il veille à la stabilité et renforce le tissu conjonctif.

Peu importe que les sels Schüssler soient directement appliqués sur la peau en lotion, sucés ou dilués dans de l'eau. Comme les troubles veineux ne sont pas uniquement le fait des vaisseaux sanguins mais aussi du flux sanguin, les sels Schüssler No 4 et 8 font aussi partie d'un traitement veineux complet. Kalium chloratum (No 4) diminue la viscosité du sang, le fluidifie et le nettoie. Et le No 8, Natrium chloratum veille à une répartition optimale du sang dans le corps. Il régule les liquides corporels. «Si le sang ne coule pas correctement et stagne, il faut en outre réguler l'activité du foie et de la bile», poursuit Walter Käch. Le foie est associé à la production de nombreux composants sanguins. Il est étroitement lié au système sanguin et circulatoire et peut donc être intégré dans des mesures thérapeutiques. De même que la nourriture qu'on devrait modifier pour adopter une alimentation riche en base ou compléter avec des sels minéraux basiques. Car tant que le corps rejette des acides du sang dans les tissus conjonctifs, les veines ne connaissent pas de répit.

## Le monde des plantes médicinales

Les plantes médicinales sont toujours leader dans le traitement des maladies veineuses. Les vedettes sont le marron d'Inde, la feuille de vigne et le fragon épineux. Le marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) présente le grand avantage de couvrir les besoins quotidiens avec la prise d'une ou deux capsules selon la préparation. Ce mode de prise augmente la compliance. Les extraits de graines de marron d'Inde contiennent des triterpènesaponines (aescine), ainsi que des flavonoïdes et de la coumarine. L'aescine a montré dans différents modèles expérimentaux des propriétés antiexsudatives et de colmatage veineux. Dans une étude clinique, on a pu prouver une réduction significative de la filtration transcapillaire par rapport à des placebos. Et différentes études en double aveugle randomisées ont en outre mis en exergue une diminution des symptômes de l'insuffisance veineuse chronique (sensation de fati-

gue, de lourdeur et de tension), des démangeaisons, des douleurs et des gonflements dans les jambes. En usage externe, l'aescine est utilisée essentiellement pour des blessures non ouvertes, des entorses, des hématoses et des œdèmes. En usage interne, l'aescine est utilisée contre les insuffisances veineuses et les hémorroïdes. L'efficacité du fragon épineux (*Rusci aculeati rhizoma*) est attribuée aux stéroïdes-saponines. Ainsi, les principales saponines, la ruscine et la ruscoside, représentent jusqu'à 6 % du poids sec. Des expériences ont prouvé que les extraits de ruscus stimulent les récepteurs adrénérgiques de la musculature lisse dans les parois des vaisseaux et soutiennent et renforcent ainsi les vaisseaux veineux élargis. Le fragon peut aussi être utilisé en cas de varices, d'insuffisance veineuse lymphatique et d'hémorroïdes. L'extrait de vigne rouge (*vitis vinifera folium*) contient des flavonoïdes qui ont la propriété de colmater les vaisseaux et qui préviennent les œdèmes et les gonflements. La médecine naturelle s'intéresse depuis peu à l'extrait d'écorce d'une sorte de pin de la région méditerranée (*Pinus maritima*) contenant du pycnogénol. Celui-ci permet de vitrifier les vaisseaux sanguins, de les régénérer et de les renforcer et de veiller ainsi à la diminution des gonflements et des symptômes qui accompagnent les troubles veineux.

## Chaleur et veines

En hiver, il n'est pas absolument indispensable de prendre des médicaments naturels contre les douleurs veineuses. Entre mai et septembre, en revanche, on ne peut pas renoncer au renforcement du tissu conjonctif. Car ce n'est pas par hasard que les veines s'alarment en été. Les vaisseaux sanguins veineux ont la tâche de réguler la température du corps. Ils se dilatent donc fortement à la belle saison pour que la chaleur puisse s'échapper. Le sauna, des repas épicés et l'alcool peuvent produire le même effet. En été, les veines doivent donc être traitées avec un soin particulier. Bains froids, endroits frais, fruits frais, boissons fraîches, mouvement dans l'eau et habits aérés complètent le programme pour les veines. Et il ne faut pas oublier les bas de compression. Ils doivent être présents dans toutes les valises des victimes de problèmes veineux, en particulier si des voyages en avion et de longs trajets en voiture sont au programme.

Sabine Humi Trad : mh