

JAMBES SANS REPOS. COMMENT EN VENIR A BOUT

Les jambes douloureuses, c'est un mal qui atteint presque tout le monde. A des degrés divers. (Je n'ai pas, pour ma part, rencontré personne à qui un massage musculaire et circulatoire des mollets n'apporte pas un très vif soulagement).

L'été qui se prépare ne va sans doute rien arranger.

Il existe des tas de façons de soulager ces maux, qui sont une vraie plaie que l'été qui approche va encore aggraver et aigrir. Vous en connaissez sûrement déjà certains.

- Surélever les jambes (les parties de jambes en l'air, ce n'est pas mal non plus !).
- Les bas à varices (Variante soft des bandes molletières), pas très sexy,
- l'eau froide sur les mollets
- Et bien sur les veinotoniques, efficaces, et sans danger (la preuve, on les dérembourse !).

Mais Il y a foule d'autres remèdes naturels encore plus puissants et plus immédiats, et j'y reviendrai. Mais je ne vais vous parler ici que de la méthode Pescher. Et vous expliquer pourquoi elle fonctionne si bien.

Ceux qui ont lu mon livre, « La méthode Pescher » (Jouvence 2008), le savent, c'est une technique bien particulière qui agit sur l'expiration, qu'elle rééduque et intensifie.

Or que se passe-t-il pendant l'expiration ? Le diaphragme se creuse et se concave. Il se transforme en véritable ventouse, comme un déboucheur d'évier, qui aspire tout le sang veineux du bas (: les jambes, le bassin les cuisses) vers le haut. Pour le plus grand soulagement des varices, hémorroïdes et autres varicosités. Les jambes et le bassin sont littéralement vidés de leur trop plein pour s'acheminer vers le cœur, qui les redirige vers les poumons, ou le sang se recharge et fait sa toilette (Toxines.). C'est pourquoi on dit que l'expiration est le temps veineux du cycle respiratoire.

JAMBES LOURDES ? VARICES ? HEMORROÏDES ? QUE FAIRE ?

Lorsque, après, la coupole du diaphragme s'aplatit (à l'inspiration, cette fois), il se produit dans les poumons une dépression, qui aspire le sang veineux venu du cœur. C'est le temps artériel de la respiration.

Bien sur, cela ne suffit pas toujours. Mais toujours cela procure un immense soulagement.

Il faut savoir aussi que cette technique, qu'on peut agréablement pratiquer à la plage ou quelques jours avant, agit sur toutes les obésités (elle brûle les graisses de partout), même localisées, ce que ne fait pas un régime. Et elle agit particulièrement sur la tristement célèbre culotte de cheval qui est un trouble circulatoire : stagnation circulatoire des cuisses. Elle « Appelle » le sang.

Un de Un dernier truc. Avant de vous faire masser, ou quelque traitement physique (chaleur, électrothérapie) sur vos membres inférieurs pensez toujours à faire une série d'expirations profondes. Cela en renforcera l'effet. Surtout si vous recommencez immédiatement après.

About the Author

Kiné Méziériste. Contacts. Pierre Sébire nielsholsen@hotmail.fr Kinésithérapeute Méziériste – Ostéopathe. Auteur, entre autres de : « Se

Redresser Et Grandir » 1993. Éditions Dervy-livres « Refaites Vos Jeux » (consacré aux martingales de jeu de hasard) Dervy-livres 1993 « Trucs et Astuces pour entretenir et Guérir son cœur » 2006 Delville ; « La méthode Pescher » Avril 2008. Éditions « Jouvence » A paraître : « Déloger la cellulite » Avril 2009. Éditions « Jouvence » Chez Lulu.com « Gymnastique Pour Grandir ». <http://www.lulu.com/content/6607543>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)