



Le marron d'Inde

Pour la plupart des gens, la vigne rouge est le remède par excellence des troubles circulatoires. Certes, les anthocyanes qu'elle contient restent un apport précieux dans ces troubles. Mais le marron d'Inde est aussi une plante à ne pas oublier dans les cas d'insuffisance veineuse chronique.

Car il apporte une touche anti-inflammatoire :

En extraits standardisés mélangé à 1/3 par plante :

de Vigne rouge d' Hamamélis et de Marron d'Inde : 5 à 10 ml/jour

En gélules de plantes entières « Totum » :

1 gélule de ces 3 plantes incontournables 2 x par jour, ou référez-vous aux indications du produit.

En cas d'hémorroïdes vous pouvez prendre soit :

Un mélange d'extraits standardisés de plantes fraîches liquide de 2/3 de marron d'Inde et 1/3 de vigne rouge en commençant par 10 ml à raison de 2 fois /jour puis diminuer les doses, jusqu'à 2 x 5 ml par jour pendant 10 à 20 jours.

A titre préventif, le marron d'Inde est très utile dans les périodes à risque (en position assise prolongée, durant un long voyage...). Commencez à raison de : 5 ml par jour et augmentez les doses si nécessaire, dès les premiers symptômes. Le marron est aussi astringent, il pourra donc être intéressant en cas de diarrhées.

Attention : il est déconseillé aux jeunes enfants et aux femmes enceintes ou qui allaitent.

On dit qu'avoir des marrons sur soi peut atténuer les douleurs rhumatismales ! A porter en permanence dans sa poche. Pourquoi pas ? 😊

Question posée dernièrement :

Je souffre de migraine de jour comme de nuit. Les antidouleurs calment durant 30 à 45 min, ensuite cela reprend. Je n'en peux plus. Je sens que c'est lié au stress et aux périodes de règles. Je suis en pré ménopause...
Avez-vous un conseil ?

D'excellents résultats sont donnés par un mélange de grande camomille feuille et de ginkgo biloba.
Soit en extrait standardisé, en se référant aux indications du produit.
Soit en gélules en se référant aux indications du produit.
Parlez-en à votre thérapeute !

Mais avant de prendre quoi que ce soit essayez la simple tisane de grande camomille durant une semaine.
Parfois elle suffit, les résultats sont surprenants, à raison de 4 tasses d'infusés de 10 min. par jour.

A bientôt
Mady