

## SILWETA | PROTOCOLE MAISON JAMBES LOURDES ET FATIGUÉES

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 01 | <b>SILWETA</b> EXFOLIANT | <b>Exfoliant énergisant</b><br>1 fois par semaine : Appliquer partout sur le corps, frotter, laisser agir au moins 2 minutes, rincer.  |
| 02 | <b>SILWETA</b> HUILE     | <b>Huile Lipoactiv</b><br>1 fois par jour : Appliquer l'huile en évitant la poitrine, passer au massage.   |
| 03 | <b>MASSAGE</b>           | Lever les jambes et les appuyer contre un mur. Compresser légèrement les jambes avec vos mains, de la cheville vers les hanches (5 fois par jambes), comme si vous vouliez remonter un pantalon. |

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES PENDANT LE PROTOCOLE

Afin de faciliter les fonctions d'élimination et de circulation du corps, il est recommandé, dans la journée, d'éviter de :

Croiser les jambes | Les vêtements qui serrent trop | Les bains chauds de longue durée

### IL EST RECOMMANDÉ DE :

- Contracter les mollets 5 fois au moins chacun, toutes les heures, peu importe la position de travail
- Faire toute activité qui stimule la circulation sanguine (favoriser le trampoline) 3 fois par semaine, et maintenir la circulation sanguine active de façon général
- Utiliser des bas supports pour les longues journées debout
- Dormir avec les pieds légèrement surélevés (matelas légèrement surélevé)
- Consultez un naturopathe pour connaître les suppléments idéaux pour votre cas unique
- Évidemment, n'hésitez pas à consulter et suivre les directives d'un phlébologue

### PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

- \* Cesser l'utilisation de l'huile Silweta 48h avant et après toutes injections ou tous traitement laser des varices ou varicosités.
- \* En cas de maladie vasculaire connue, il est de votre responsabilité de consulter votre médecin avant d'entreprendre ce protocole.

### DURÉE & ENTRETIEN POST-PROTOCOLE

- \* Répéter les étapes 2 et 3 tous les soirs pour 3 mois consécutifs afin d'obtenir un confort optimal et durable.
- \* Afin de maintenir les résultats obtenus et le confort, il est recommandé de faire le protocole, incluant l'exfoliation, au moins une fois par semaine.