

# Les dysfonctionnements sanguins

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



## oedèmes, jambes lourdes, varices, phlébites : quelques rappels...

**L'appareil circulatoire:** C'est la circulation du sang qui apporte à chaque cellule ce dont elle a besoin pour former et renouveler ses structures et fournir de l'énergie: les nutriments (aliments de la cellule) et l'oxygène. Elle emporte aussi les déchets de l'activité cellulaire, tel le gaz carbonique. Le sang sort du cœur par les artères; il y revient par les veines, où se jettent les vaisseaux lymphatiques par l'intermédiaire du canal thoracique. La circulation du sang est assurée par les contractions du muscle cardiaque.

**Les varices:** Ce sont des dilatations pathologiques permanentes d'une veine souvent dans la cuisse ou dans la jambe, accompagnées d'une altération de la paroi veineuse. L'hérédité, des facteurs hormonaux, une surcharge pondérale, une grossesse, un mode de vie sédentaire, la station debout prolongée, la chaleur peuvent favoriser l'apparition de varices.

Les symptômes sont dus davantage à l'accumulation de sang dans les jambes qu'aux varices elles-mêmes: crampes, fourmillements, lourdeurs.

Quelques règles d'hygiène permettent de prévenir ou de retarder l'apparition des varices:

Compenser la sédentarité par des exercices physiques (marche, natation, gymnastique aquatique).

Éviter les stations debout prolongées et toutes les formes de chaleur (bains de soleil, sauna) et ne pas comprimer les jambes par des chaussettes ou des bas trop serrés.

**La phlébite:** C'est la constitution d'un caillot de sang à l'intérieur d'une veine, parfois associé à une inflammation de la paroi veineuse. Une phlébite a pour conséquences un arrêt de flux sanguin dans la veine obstruée et une hyper pression vasculaire en amont du caillot. Elle peut être superficielle ou profonde, et ses conséquences peuvent être sérieuses.

## des aliments qui veulent du bien à vos jambes

**L'ail:** Il présente d'importantes propriétés au niveau vasculaire, agissant dans la protection des artères et des veines. L'ail exerce également une action hypotensive par vasodilatation des vaisseaux sanguins. On lui confère aussi des propriétés hypocholestérolémiantes et une action antiagrégant au niveau vasculaire.

**Le cassis:** C'est un défatigant grâce à sa haute teneur en vitamines. Il contient de la rutine, protectrice des vaisseaux sanguins. Le cassis lutte efficacement contre l'excès d'acide urique et c'est un excellent anti-inflammatoire. Il est recommandé pour lutter contre les rhumatismes.

**La laitue:** Elle est réputée pour ses effets calmants sur les insuffisances veineuses, les douleurs viscérales et les contractions des règles. Elle est aussi très riche en vitamine A.

**La noix:** Elle est revitalisante, tonique et énergétique. La noix protège l'appareil vasculaire. C'est aussi un excellent draineur lymphatique et cutané. Elle est recommandée aux insuffisants veineux et aux diabétiques.

**Le pamplemousse:** C'est un puissant digestif, tonique et fortifiant. Le pamplemousse est très actif sur le plan hépatique et diurétique. Il est aussi protecteur des vaisseaux sanguins.

**Le pissenlit, ou les brèdes:** Ils décongestionnent le foie et purifient le sang grâce à leur haute teneur en minéraux essentiels (calcium, potassium, fer, phosphore, silice, soufre et manganèse).

**La pomme:** C'est un désinfectant intestinal. La pomme désintoxique les toxines grasses et salées par la présence de pectine. C'est un antirhumatismal et un puissant dépuratif sanguin. La pomme est cicatrisante et antihémorragique.

**Le pruneau:** C'est un reconstituant et un laxatif efficace. En outre, il lutte efficacement en cas de troubles de la circulation grâce à ses nombreuses vitamines.

**Le raisin:** C'est un excellent reconstituant, un stimulant de la circulation sanguine. Il contient de nombreuses flavonoïdes qui agissent sur la résistance vasculaire.

**Le sarrasin** (farine de blé complet): Il est recommandé en cas de troubles de la circulation car il possède une haute teneur en rutine, ou vitamine P, excellente pour la protection des vaisseaux sanguins. Il agit efficacement dans les cas de fragilités capillaires. Le sarrasin est aussi un dépuratif du foie.

# Les dysfonctionnements sanguins

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

en aromathérapie

Les plantes ont des vertus bien reconnues pour dynamiser la circulation du sang et protéger la souplesse des capillaires. Néanmoins, bien que naturelles, leur utilisation nécessite des conseils thérapeutiques adaptés au besoin de chacun. Se diriger vers un aromathérapeute, un naturopathe ou tout autre thérapeute ayant reçu une formation adéquate dans ce domaine.

**L'hamamélis:** C'est une plante qui possède de nombreux flavonoïdes qui ont une action veinotonique à activité vitaminique P. L'hamamélis résorbe les œdèmes veineux, agit sur les varices et les hémorroïdes. Elle diminue la fragilité des petits vaisseaux et des capillaires, ce qui se traduit surtout par la diminution de la couperose.

**Le marron d'Inde:** Il possède deux types de substances actives sur le tonus veineux et des flavonoïdes qui activent la circulation du sang. Le marron d'Inde est utilisé en cas de fragilité capillaire et d'insuffisance veineuse.

**Le mélilot:** Les fleurs sont riches en flavonoïdes, et autres substances actives (quercétol, coumarine). Le mélilot agit en cas d'insuffisance veineuse, en cas de jambes lourdes et d'œdèmes circulatoires. Il augmente le débit veineux et la circulation de la lymphe. C'est un antocoagulant léger et un fluidifiant d'origine naturelle.

**Vigne rouge et le thym:** Ce sont des toniques veineux et capillaires, et d'excellent protecteurs des vaisseaux sanguins. La vitamine P contenue dans la vigne rouge diminue la perméabilité des capillaires et augmente leur résistance. Ils évitent la stase veineuse. La vigne rouge et le thym sont recommandés en cas de varices, d'hémorroïdes, de jambes lourdes et de troubles circulatoires liés à la position debout prolongée, ou pour les femmes en période pré menstruelle.

## les bonnes astuces pour activer la circulation du sang

Cure de 3 semaines de tisane à base des plantes précitées, à renouveler au moins 3 fois dans l'année en cas de fragilité connue du système sanguin, ou 2 fois en cas de prévention.

Cure de 3 semaines d'ampoules buvables à base des plantes précitées avant l'été, ou pour garantir la cure de tisane en cas de fragilité connue.

Boire deux litres au minimum d'eau minérale riche en magnésium et en manganèse.

Marcher 30 minutes tous les jours si possible, ou au minimum 4 fois par semaine.

Faire régulièrement de la gymnastique aquatique, ou de la natation.

Tremper les pieds ou les mains en cas d'œdèmes marqués surtout l'été dans des 'bains écossais' : 1 minute dans le l'eau glacée, et 1 minute dans de l'eau chaude.

Finir sa douche par un jet d'eau fraîche à froide selon la saison en partant des chevilles jusqu'aux fessiers.

Masser les jambes avec une huile à base de cyprès qui est un excellent décongestionnant.