

La circulation sanguine en conseils

Une bonne circulation sanguine est essentielle pour la santé et le bien-être; elle exerce d'ailleurs une influence sur toutes les maladies, tous les pépins de santé.

25 milliards de globules, 40 millions d'artérioles, 80 millions de veinules, 30 000 millions de capillaires, un «tour» complet du corps toutes les 23 secondes – tous ces chiffres concernant le microcosme du système de circulation sanguine parlent d'eux-mêmes. La circulation sanguine influence l'ensemble des capacités mentales et physiques, le système immunitaire et l'approvisionnement en énergie de tous les tissus et les organes. Par ailleurs, il n'existe pas un seul trouble de la santé qui ne subisse pas l'influence du système sanguin. Les exemples suivants montrent bien que la circulation sanguine joue un rôle important même pour le quotidien d'un droguiste.

Des pieds et des mains

Les mains et les pieds froids de manière chronique, un problème qui touche environ 10 % de la population suisse. Quelques rares cas sont liés à une hypothyroïdie ou à une maladie auto-immune; mais dans la plupart des cas, ces symptômes peuvent être réduits, voire éliminés, grâce à des mesures améliorant la circulation sanguine (car qui dit sang dit aussi chaleur). Voici un récapitulatif des conseils principaux:

- Le soir, baigner les pieds et les mains dans l'eau chaude. Ajouter des substances stimulant la circulation sanguine comme le romarin, le pin de montagne, le genévrier ou le sel de la Mer Morte.
- Appliquer un «manteau» de chaleur sur les mains et les pieds après le bain en appliquant une crème à base d'huiles essentielles hyperhémiantes, de DMSO (dyméthylsulfoxyde) ou de 3% d'huile de térébenthine. Sans oublier les pommades chauffantes contre les rhumatismes et les huiles pour la peau prêtes à l'emploi.
- Si nécessaire, recommander des semelles qui massent la plante des pieds et stimulent ainsi la circulation sanguine.
- Parfois, les médicaments ou les préparations de substances vitales s'avèrent nécessaires (fer, cuivre, acide folique, vitamine B et acides gras oméga 3).

La circulation sanguine des jambes doit aussi souvent être stimulée, par exemple en cas de début d'insuffisance veineuse accompagnée de symptômes typiques (jambes lourdes, crampes, fourmillements). Les produits thérapeutiques et plantes médicinales vendus en droguerie ont fait leurs preuves depuis belle lurette. Ils stimulent la circulation sanguine, rendent les parois veineuses plus étanches, ont une action protectrice et régénérante (effet antiradicaux). Exemples: feuilles de vigne rouges, marron d'Inde, fragon faux houx, mélilot officinal, ainsi que le

pycnogénol, extrait d'écorce de pin maritime (Pinus pinaster).

Le cerveau en action

En cas de troubles circulatoires au niveau du cerveau, les produits phytothérapeutiques proposés en droguerie peuvent être très utiles. Il y a par exemple les préparations à base de ginkgo biloba en cas de troubles associés à des difficultés de concentration, des oublis, des étourdissements, des bourdonnements d'oreilles, des sautes d'humeur et des angoisses. En cas d'acouphènes, de réduction auditive ou après une commotion cérébrale, l'emploi de ginkgo biloba est également indiqué, de même qu'en cas de troubles circulatoires artériels périphériques et pour améliorer les capacités d'apprentissage de manière générale. De nombreuses études cliniques et expérimentales ont prouvé aussi l'efficacité de l'aubépine: ses effets inotropes et chronotropes positifs ainsi que son action sur la dilatation des vaisseaux font de cette plante une aide précieuse en cas de diminution des capacités cardiaques, de troubles cardiaques nerveux ou encore pour soutenir le système cardiovasculaire.

Hypertension: conseils à foison

L'hypertension offre de vastes possibilités aux droguistes en matière de conseils. Il arrive qu'elle soit provoquée par des troubles liés aux reins ou à la glande thyroïde (dans ce cas, la consultation médicale s'impose). Il convient également de consulter un médecin en cas d'hypertension! Cela dit, le quotidien des droguistes montre que l'hypertension peut être baissée par de simples remèdes naturels et une adaptation du mode de vie, par exemple en pratiquant un sport d'endurance, en réduisant le stress et le surpoids et en modifiant l'alimentation. Une perte de poids de 5 kg réduit la tension artérielle d'environ 10 mmHg, la pratique régulière d'un sport d'endurance d'environ 10 à 20 mmHg. Parmi les remèdes naturels les plus importants en cas d'hypertension, on citera l'olivier (dilata les vaisseaux sanguins) et l'ail (réduit les valeurs de graisse dans le sang et protège les vaisseaux). On recommande aussi l'aubépine car elle renforce les muscles cardiaques (qui sont sans cesse sollicités en cas d'hypertension) et stimule la circulation sanguine. Les plantes médicinales relaxantes sont elles aussi importantes (houblon, mélisse, valériane et lavande), car elles dilatent les vaisseaux et stimulent ainsi la circulation sanguine. L'hypertension peut aussi être traitée par l'homéopathie, comme le montre l'exemple du droguiste Stephan Vögeli, propriétaire de la droguerie Käser und Vögeli à Kirchberg (BE). Depuis plu-

sieurs années, il recommande en cas d'hypertension un remède homéopathique à base d'aubépine, de gui et de rauwolfia. «Les résultats sont souvent visibles en l'espace de quelques jours. Après trois semaines de traitement, on remarque clairement l'effet du remède sur la pression sanguine», explique ce droguiste de 42 ans. Pour une action encore meilleure, on peut aussi recourir à une tisane à base d'aubépine, de feuilles d'olivier, d'achillée millefeuille, de prêle, de mélisse et d'arnica.

Cures dépuratives à l'ordre du jour

Les naturopathes recommandent souvent les tisanes d'orties, de pensées ou encore les granulats d'ail des ours pour purifier le sang. Le médecin allemand Otto Buchinger, pionnier des techniques de jeûne, disait à ce propos: «La médecine exacte et moderne nous lance un sourire condescendant lorsque nous mentionnons cette notion issue de la médecine populaire. Ce n'est pas grave. Sourions-lui en retour!» Les droguistes peuvent aussi se réjouir: leurs remèdes éprouvés pour la purification sanguine et les cures dépuratives sont toujours d'actualité. Ils sont également utilisés par l'ayurvêda, la médecine traditionnelle chinoise et la naturopathie moderne européenne.

Alimentation et hypertension

Aussi bien la naturopathie européenne que l'ayurvêda ou la médecine traditionnelle chinoise considèrent que l'alimentation joue un rôle primordial dans l'apparition de l'hypertension. Comme le disait le naturopathe suisse Alfred Vogel, quand on souffre d'hypertension, c'est la carte des menus quotidiens qui devrait être modifiée. Le médecin Maximilian Bircher-Benner était arrivé à la même conclusion: «L'hypertension est un cri d'alarme lancé par un organisme déjà endommagé – si la pression n'augmentait pas, les organes ne recevraient pas suffisamment de sang.» Quant au pionnier allemand de l'alimentation Johann Georg Schnitzer, il expliquait à qui voulait l'entendre que l'organisme augmente la pression sanguine parce que des résidus alimentaires

rétrécissent les vaisseaux sanguins et rendent le sang trop épais. Sur le plan naturopathique, la thérapie consiste à adopter une alimentation qui élimine les résidus et fluidifie le sang.

Petra Gutmann/trad: dg

Sources et informations

Bircher-Benner-Handbuch für Arteriosklerose- und Bluthochdruckkranke (Band 3), Bircher-Benner Verlag, 1998, ISBN 978-3-870-53002-0, ca. Fr. 23.-.
www.dr-schnitzer.de

Régime salé, protéiné ou amidonné?

On a longtemps conseillé de saler très modérément les plats destinés à des personnes souffrant d'hypertension. Aujourd'hui, les choses ont changé. Environ 40% de ces personnes ne sont pas sensibles au sel, leur pression reste élevée, sel ou pas sel. La consommation élevée de protéines fait débat depuis plus de 50 ans: un trop-plein de protéines se dépose dans les vaisseaux sanguins et provoque l'artériosclérose. Cela dit, la médecine officielle n'en a cure. Une chose est sûre, en matière de consommation journalière de protéines, les recommandations officielles ne cessent d'être revues à la baisse depuis des années. Le spécialiste de l'alimentation et chercheur allemand Thomas Wendt a pu montrer qu'un excès de protéines est effectivement stocké dans les capillaires sanguins. D'autres adeptes de la médecine complémentaire (comme Norman Walker) rendent la consommation de féculents et de sucre raffiné responsable de l'artériosclérose et de l'hypertension. Cela ne fait aucun doute, l'alimentation joue un rôle certain dans la thérapie de l'hypertension, de même que les cures dépuratives, comme la thérapie Mayr associée au jeûne et à la saignée.