



Le Sang

Le sang qui circule dans nos veines est le véhicule de notre oxygène et de nos nutriments dans notre corps. Il est aussi le service des éboueurs qui débarrassent le corps de ses toxines et déchets. La circulation sanguine est également la principale source vibratoire de notre corps.

Un jour, une phlébologue m'a dit que j'avais un système veineux paresseux ; j'aime à penser qu'il est plutôt contemplatif et que mon sang préfère les balades lentes le long de mes artères plutôt qu'une course folle à travers mon corps. Cette réalité physiologique est liée au fait que, du côté paternel de ma famille, nous avons un cœur qui bat très lentement et, par voie de conséquence, une pression sanguine très basse. J'ai lu à plusieurs reprises que c'était un signe de longévité, ce qui semble avoir été le cas pour mes grands-parents, mais, pour moi, ça implique surtout un gonflement des pieds et des chevilles quand je suis en position debout ou assise de façon prolongée ou quand il fait chaud et, ce que les femmes adorent par-dessus tout, de la cellulite douloureuse qui tapissent l'entièreté de mes cuisses ! Avec les années, j'ai heureusement trouvé plusieurs remèdes pour me soulager :

- des [comprimés de Vigne Rouge](#) que je prends 2 fois par jour tout au long de l'année,
- 1000 mg de [vitamine C à base d'acerola](#) par jour pour préserver mes veines et artères,
- des [comprimés de Reines des Prés](#) (aspirine végétale) régulièrement, pas trop souvent car ça me déclenche des brûlures d'estomac, mais, en revanche, cela fait des miracles sur la cellulite !

Tout au long de l'année, je travaille avec les jambes surélevées et, quand viennent les beaux jours et l'été – comme beaucoup d'entre nous, j'ai tendance à hiberner l'hiver- , je marche et je nage le plus régulièrement possible.



Pour ceux qui s'intéressent à la mécanique biologique, c'est-à-dire la façon dont fonctionne leur corps : le système circulatoire de notre corps permet au sang d'acheminer l'oxygène et les nutriments aux différents organes et cellules et de les débarrasser de leurs déchets. En dehors du système pulmonaire qui fonctionne différemment, les artères véhiculent le sang oxygéné du cœur vers les organes et les veines véhiculent le dioxyde de carbone des organes vers le cœur. Un système parallèle de vaisseaux transporte la lymphe, produite par nos ganglions, qui contient nos cellules immunitaires, c'est-à-dire nos anticorps. Le sang cheminant dans le système circulatoire fait pression sur les parois des artères et des veines. La pression sanguine est le résultat de la force/vitesse de circulation du sang générée par le pompage du cœur et par la résistance des parois des vaisseaux sanguins. Lorsque le cœur se contracte, il pompe le sang vers l'extérieur, dans les artères. Le sang exerce une pression contre les parois des vaisseaux et circule plus vite en raison de cette pression élevée. Lorsque les ventricules se relâchent, les parois des vaisseaux opposent une résistance face à cette diminution de force, obligeant le sang à ralentir.

Certaines substances comme le tabac privent notre sang, et par voie de conséquence tous nos organes, d'oxygène et endommagent nos veines, les rendant plus épaisses, laissant ainsi passer moins de sang à l'intérieur ; cela fait mécaniquement monter notre pression sanguine puisque, pour une même quantité de sang expulsée par le cœur, le tunnel est moins large pour le recevoir. Il en va de même pour [les différentes graisses et sucres](#), que le corps n'arrive pas à assimiler ou évacuer s'ils sont ingérés en trop grandes quantités et qui peuvent, à terme, créer des bouchons ou réduire l'espace de passage du sang en adhérant aux parois du tunnel artériel ou veineux. Ces substances peuvent également endommager ou boucher les valves de notre cœur qui servent de portes d'entrée et de sortie pour le sang.

Le sang circule en circuit fermé et, comme les cellules de [la peau](#), s'auto-régénère. Néanmoins, chez les femmes, une partie du sang est renouvelé automatiquement chaque mois grâce au cycle menstruel. Chez les hommes et chez les femmes après la ménopause, il reste en circuit fermé et se renouvelle moins régulièrement. Pour pallier à cet état de fait tout en accomplissant un geste altruiste, un don du sang plusieurs fois par an auprès des banques de sang permet non seulement de sauver des vies mais d'améliorer la santé de notre propre corps en renouvelant son hémoglobine.

Par ailleurs, notre cœur est un muscle. L'exercice physique régulier l'aide donc à rester en forme car il entretient sa capacité à pomper. De plus, le sport relance la circulation sanguine à travers tout [le corps](#) permettant d'éliminer plus facilement les déchets et de mieux oxygéner les organes pour une optimisation de leur fonctionnement. Il oblige également le corps à puiser dans ses graisses de stockage au profit des muscles qui, entretenus régulièrement, permettent de mieux tenir notre squelette et ainsi réduire [les douleurs osseuses et articulaires](#).

Enfin, l'exercice physique, comme [la méditation](#), permet de mieux respirer et, s'il est d'endurance comme le jogging ou la natation, permet une sécrétion d'endorphine, aussi appelée hormone du bonheur, qui induit une détente mécanique du corps et un sentiment de bien-être. Cela permet de lutter contre le stress qui endommage lui aussi le système veineux en libérant des substances qui l'oxydent et le détériorent.



Comprendre le fonctionnement de notre corps nous permet de l'accompagner au mieux dans ses tâches quotidiennes et de déterminer plus facilement ce qui ne fonctionne pas correctement. De plus, si nous n'envisageons pas l'exercice physique comme une contrainte mais comme un geste d'amour pour notre corps, celui-ci devient vite une source de fierté et d'épanouissement qui apporte à notre vie une dose de bonheur supplémentaire. Une nouvelle fois ici, c'est notre façon d'envisager les choses qui nous permet de prendre soin de nous-même.