

BIEN ÊTRE ET SANTÉ 26 MAI 2021

Qu'est-ce que la microcirculation et comment l'améliorer ?

par [PHYTO ACTUS CONSEILS](#) 2 087 vues

Essentielle à notre bien-être, la microcirculation sanguine démarre au niveau des petits vaisseaux dont le réseau complexe est irrigué par les plus gros. Une bonne régulation du flux sanguin favorise une efficacité qui permet aux différentes cellules de l'organisme de fonctionner de manière optimale. Suivez le guide pour tout savoir sur la microcirculation et les différents moyens pour vous aider à la stimuler.

Le rôle de la microcirculation

Capable de pomper jusqu'à 6 litres par minute, le cœur envoie le sang dans un système ramifié de vaisseaux sanguins. Cette mécanique complexe irrigue l'ensemble des organes et tissus de notre corps en leur apportant tous les nutriments nécessaires.



Les **petits vaisseaux de la microcirculation** se composent d'artérioles, de veinules et de capillaires qui forment un réseau indépendant des veines et autres gros vaisseaux. Ils sont chargés d'apporter le sang dans de nombreux organes essentiels à notre survie comme les poumons, le cerveau, le foie, les reins et bien d'autres. Ils irriguent également la peau, les muqueuses, ainsi que les tissus mous, dont les muscles.

À elle seule, **la microcirculation représente 74 % des vaisseaux sanguins**. Elle contribue à la production d'énergie, à l'échange de métabolites et à de multiples sécrétions chimiques. Elle apporte notamment l'oxygène indispensable à la vie de vos cellules.

Les conséquences d'une mauvaise microcirculation sanguine

Le fonctionnement de la microcirculation permet d'assurer une bonne mobilité des membres, la qualité de la peau et le renouvellement cellulaire. En transportant les éléments indispensables aux cellules, la microcirculation sanguine fournit de l'eau et des nutriments pour revitaliser la peau et lutter contre la fatigue.

Une mauvaise microcirculation touche 1 homme sur 2 et près de 2 femmes sur 3. Des troubles relativement fréquents qui entraînent une perte d'éclat de l'épiderme, une fatigue en hausse, une plus grande difficulté à cicatriser et de multiples problèmes de peau de types couperose, varices, cyanose...



Favoriser une bonne microcirculation avec les plantes

Avec l'arrivée du soleil et de la chaleur, c'est aussi la période d'une microcirculation ralentie, de la peau qui s'assèche, des membres lourds... Heureusement, divers végétaux possèdent de formidables propriétés pour vous épauler.

L'Hamamélis :

Riche en flavonoïdes et en tanins, il engendre une **action vasoconstrictrice** pour atténuer l'insuffisance veineuse. L'Hamamélis permet de limiter les risques de phlébite, hémorroïdes et varices.

La Vigne rouge :

Intervenant au niveau de tout le système circulatoire, la Vigne rouge favorise **la tonicité des capillaires sanguins** et stimule la microcirculation. Elle apporte de nombreux polyphénols, tanins et flavonoïdes.

Le sorbier :

Fluidifiant et dépuratif sanguin, le bourgeon de Sorbier en [gemmothérapie](#) permet de nettoyer le sang et entraîne un effet régulateur. Il contribue à **réduire l'hyperviscosité** pour une meilleure circulation dans les vaisseaux de toute taille.



Le châtaignier :

Les effets du bourgeon de Châtaignier améliorent la résistance de la paroi des capillaires sanguins. Ils favorisent une action drainante et stimulante de la **circulation lymphatique** pour une meilleure mobilité des membres.

Le Ginkgo biloba :

Très actif au niveau du [cerveau](#), le ginkgo biloba améliore la circulation sanguine en diminuant la perméabilité des capillaires.



Le mélilot :

Cette plante herbacée riche en coumarines, flavonoïdes et terpénoïdes contribue à tonifier la circulation des fluides dans le corps. Ses propriétés se montrent efficaces pour **atténuer les risques d'œdème et les problèmes vasculaires**.

L'aromathérapie :

Au travers des facultés des huiles essentielles, l'aromathérapie offre un autre moyen naturel pour stimuler la microcirculation sanguine. Une application locale des huiles essentielles de menthe, cyprès, citron ou géranium limite l'apparition des symptômes d'une mauvaise microcirculation.



« Cet article est purement informatif, Phyto-Actus-Conseils n'a pas vocation à prescrire un traitement médical ou à réaliser un diagnostic. Nous vous invitons à vous rendre chez un praticien de santé naturelle si vous présentez une gêne ou un mal-être. »