



**CIRCULYMPHE est le premier complexe spécialement élaboré pour agir harmonieusement sur tous les liquides corporels : le sang, la lymphe, tous les liquides présents dans les cellules (intracellulaires) et autour des cellules (extracellulaires) soit environ 60% de poids corporel.**

## 1) La circulation sanguine

La plus connue: elle est régulée par la pompe cardiaque pour alimenter tous les organes en nutriments et oxygène (circulation artérielle) et évacuer les déchets de l'organisme (circulation veineuse).

## 2) La circulation lymphatique

Beaucoup moins connue, elle progresse lentement dans les vaisseaux lymphatiques. Elle est incolore et composée d'une partie plasmatique (contenant protéines, électrolytes, glucose, cholestérol, fer, enzymes et hormones), des lymphocytes (globules blancs spécialisés qui sont fabriqués dans les ganglions et jouent un rôle important dans l'immunité) et des cellules macrophages dont le rôle est de détruire les corps étrangers. En l'absence de maladie, la quantité de lymphe qui circule dans ces vaisseaux est d'environ 8 à 14 litres par jour. Sa structure ressemble à celle des vaisseaux sanguins avec cependant des chaînes de ganglions (inguinaux, iliaques, axillaires, intestinaux, cervicaux...), des organes lymphoïdes comme la rate, le thymus, les amygdales et les tissus lymphoïdes de l'intestin. Elle se déverse dans les veines sous-clavières en fin de parcours. Contrairement à la circulation sanguine, sa pression est faible à l'intérieur des vaisseaux et son débit lent est aidé par les contractions musculaires. Elle a un rôle majeur dans le système de défense immunitaire en évacuant les éléments indésirables.

## 3) Les liquides intra et extracellulaires

Notre organisme est constitué majoritairement d'eau. Il doit donc sans arrêt contrôler l'équilibre des liquides entre les cellules et dans les cellules. Si cet équilibre est rompu, il va y avoir accumulation de liquides pouvant entraîner un phénomène de rétention d'eau modéré (entre 2 et 9 kg de poids supplémentaire) qui peut échapper à un examen médical et être confondu avec un surpoids lié à une alimentation trop riche. Ce déséquilibre peut être lié à une pathologie telle que l'insuffisance rénale, mais aussi à la régulation hormonale et dépend des systèmes circulatoires sanguin et lymphatique.

## Causes des troubles des circulations sanguine et lymphatique

### 1) Circulation sanguine

Les causes sont connues : alimentation trop riche (en matières grasses, sucres, alcool), excès de mauvaises graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides), station debout immobile en particulier en milieu chaud (chauffage), sédentarité, obésité, facteurs héréditaires, mauvaise fluidité sanguine et fragilité capillaire, diabète, hypertension, insuffisances cardiaques, pollution et certains médicaments.

### 2) Circulation lymphatique

- causes pathologiques : insuffisance rénale, insuffisance cardio-vasculaire, obstruction de la circulation lymphatique, allergies, thrombose, dénutrition
- intolérances alimentaires (démangeaisons, gonflement, douleurs articulaires, maux de tête, nez bouché, fatigue, écoulement nasal, diarrhée)
- stress responsable du processus suivant : mauvaise digestion – irritation intestinale – réactions immunitaires – allergies = rétention d'eau
- pollution
- certains médicaments

## Les déséquilibres des liquides corporels

### 1) Rôle des hormones et des neurotransmetteurs

- l'aldostérone est sécrétée par les glandes surrénales et diminue l'excrétion urinaire du sodium. Elle est anti-diurétique donc elle va favoriser la rétention d'eau.
- L'ADH (hormone anti-diurétique) est sécrétée par l'hypothalamus. Elle a un effet hypertenseur en bloquant la circulation sanguine. Elle va aussi favoriser la rétention d'eau.
- Le facteur hormonal natriurétique provenant de la glande endocrine cardiaque favorise l'élimination rénale du sodium. Son action est diurétique.
- La dopamine (neurotransmetteur) a une action diurétique.

### 2) Rôle des sels minéraux

Ils agissent sur l'eau intra et extra cellulaire, sur l'influx nerveux au niveau cérébral, sur les muscles et les autres organes. Minéraux impliqués : calcium, magnésium, sodium, potassium

### 3) Signes cliniques des déséquilibres des liquides corporels

Rétention d'eau, cellulite, poches sous les yeux, paupières enflées, engelures, inflammations, arthrite.

Circulymphe :  
Référence : PHSV019  
Boîte de 60 comprimés.

## Fonctions générales de CIRCULYMPHE

### 1) Action sur la circulation sanguine

L'ensemble des éléments du complexe va agir en synergie, d'une part en améliorant la circulation sanguine qui va être plus fluide et d'autre part en renforçant la paroi des capillaires et vaisseaux sanguins. Ceux-ci vont bénéficier d'une amélioration de leur élasticité. Il y aura une diminution de la pression ce qui va permettre d'améliorer les problèmes d'hypertension, ainsi qu'un nettoyage permettant une action bénéfique sur les plaques d'athérome ce qui va préserver des accidents cardiaques ou aider notablement après la survenue de ceux-ci.

### 2) Action sur le système lymphatique

- **Rétention d'eau** – œdèmes : **amincissement** (perte de poids par amélioration de l'assimilation et de l'élimination)
- **Cellulite**
- **Gonflements**
- **Varices**
  - Inflammations chroniques
  - Lésions traumatiques (sport, suites opératoires)
  - Affections du système digestif
  - Douleurs
  - Allergies
  - Rhumatismes
  - Baisse des défenses immunitaires

### 3) Action antioxydante

Les vitamines C, E, le sélénium et les différentes plantes antioxydantes vont éliminer l'excédent de radicaux libres ce qui va permettre un nettoyage bénéfique global avec amélioration de l'élasticité des vaisseaux, amélioration des échanges cellulaires, diminution des états inflammatoires et allergiques.

## Propriétés des nutriments de CIRCULYMPHE

### 1) Bioflavonoïdes de citron

Les bioflavonoïdes sont des pigments (il y en a plus de 4 000) qui donnent leur couleur aux plantes, que l'on retrouve en quantité importante dans les fruits et légumes. Ceux qui sont extraits surtout des agrumes, agissent positivement sur le système veineux et sur la circulation lymphatique. Les flavonoïdes sont des antioxydants puissants qui aident le système cardio-vasculaire, diminuent les inflammations. Ils sont essentiels au fonctionnement de la vitamine C dans le corps et pour solidifier les parois des capillaires sanguins.

### 2) Bromélaïne de l'ananas

Elle hydrolyse les protéines en molécules plus petites métabolisables en acides aminés, hormones, enzymes. Elle permet de réduire les hématomes, les œdèmes inflammatoires, la rétention d'eau. Elle est utile en post-chirurgie et post-phlébite. Elle est anti-allergique en empêchant la libération d'histamine.

### 3) Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme humain. Il participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps. Il agit en association étroite avec le sodium, le potassium et le calcium, avec lesquels il doit rester en équilibre dans l'organisme. Environ la moitié du magnésium corporel se trouve dans les os et les dents, tandis que le reste se situe dans les muscles, le foie et d'autres tissus mous. Il est éliminé par les reins. Il contribue notamment à la transmission nerveuse et à la relaxation musculaire après la contraction, ce qui est vital pour la fonction cardiaque. Il est essentiel au maintien d'un rythme cardiaque régulier, au métabolisme des lipides, ainsi qu'à la régulation du taux de sucre sanguin et de la tension artérielle.

### 4) Vigne rouge

Antioxydante par la présence de pro-anthocyanidines :

- renforce et protège les veines et les capillaires
- protège le collagène des parois capillaires
- soulage les jambes enflées, les varices
- à conseiller en cas d'hémorroïdes

### 5) Potassium

Troisième minéral le plus présent dans l'organisme après le calcium et le phosphore.

Dans l'organisme, le potassium agit en étroite collaboration avec le sodium pour maintenir l'équilibre acido-basique du corps et celui des fluides. Il contrôle le taux de fluides et le pH à l'intérieur des cellules, tandis que le sodium fait la même chose à l'extérieur des cellules; il est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses ainsi qu'à la contraction musculaire, y compris celle du muscle cardiaque ; il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales ; il contribue à de nombreuses réactions enzymatiques, à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides, entre autres choses.

Circulymphe :  
Référence : PHSV019  
Boîte de 60 comprimés.

## 6) OPC de raisin

Les OPC (oligomères procyanidoliques) sont de puissants antioxydants à large spectre. Ce sont des piègeurs de radicaux libres :

- protection vasculaire
- anti-allergique
- anti-inflammatoire
- anti-vieillessement

## 7) Piloselle

Les flavonoïdes présents dans la plante contribuent à l'action diurétique. Traditionnellement recommandée dans les cas d'embonpoint par rétention d'eau et de gonflement des membres inférieurs, elle favorise l'élimination rénale du sel retenu dans les tissus. Un autre composant, l'ombelliférone, augmente la sécrétion biliaire. Ainsi la Piloselle est traditionnellement utilisée pour faciliter l'ensemble des fonctions d'élimination de l'organisme.

## 8) Vitamine C

- Elle active la synthèse du collagène des tissus lésés et aide ainsi à la cicatrisation et à une bonne régénération des tissus (lutte contre le vieillissement).
- Elle exerce une action anti-oxydante en absorbant les radicaux libres.
- Elle diminue la sensibilité à l'histamine, responsable des phénomènes allergiques.
- Elle permet de lutter contre le dépôt lipidique des artères en empêchant l'oxydation du cholestérol.
- Elle intervient dans la synthèse des hormones stéroïdiennes des surrénales.

## 9) Ginkgo biloba

La feuille de ginkgo contient essentiellement des flavonoïdes très actifs, en particulier des biflavones (ginkgolides et bilobalide) et des hétérosides de flavones et flavonols qui sont à l'origine de ses importantes propriétés vasculaires et circulatoires, ainsi que la présence de procyanidines et de catéchol.

Les recherches menées depuis 1960 ont établi l'importance du ginkgo dans le traitement des insuffisances de la circulation cérébrale, la stimulation de la mémoire et de la concentration. Son efficacité dans le traitement de l'insuffisance de la circulation artérielle périphérique est démontrée. Le ginkgo inhibe le facteur de coagulation des plaquettes sanguines qui provoque l'épaississement du sang et la formation de caillots. Ses principales utilisations tiennent aux troubles de la circulation : insuffisance veineuse des membres inférieurs, oedèmes, troubles de la circulation artérielle cérébrale, artérite.

## 10) Quercétine

La quercétine est un flavonoïde. Dans la nature, la quercétine est souvent liée à la vitamine C dont elle accroît l'absorption par l'organisme. La quercétine est réputée pour être le plus actif des flavonoïdes. Bien que l'on soit loin de tout connaître au sujet de la quercétine, ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antihistaminiques (antiallergiques) ont été constatées au cours de nombreuses études in vitro et sur les animaux. La quercétine a aussi des effets positifs sur les capillaires, le système cardiovasculaire et l'hypertension.

## 11) Rutine

La rutine fait aussi partie de la grande famille des bioflavonoïdes. Elle est chimiquement très proche de la quercétine, et elle possède des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, vasoprotectrices (protection des vaisseaux sanguins) et antithrombotiques (protection contre la formation de caillots sanguins).

## 12) Vitamine E

La vitamine E joue un rôle essentiel dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme. Elle est antioxydante, c'est-à-dire qu'elle contribue à la neutralisation des radicaux libres dans l'organisme; de plus, elle empêche ou réduit l'oxydation des lipoprotéines de faible densité (LDL). Cette oxydation des LDL est associée à l'apparition de l'athérosclérose et donc aux maladies cardiovasculaires. La vitamine E a aussi des propriétés anti-inflammatoires, anti-plaquettaires et vasodilatatrices. Ces effets, qui ne sont pas reliés à son activité antioxydante, jouent également un rôle cardioprotecteur.

## 13) Vitamine B6

La vitamine B6 a une action complémentaire à celle du magnésium. Elle a comme principal rôle de maintenir des fonctions vitales du métabolisme. Non seulement elle est indispensable auprès des protéines et des acides aminés, mais elle influence la croissance, synthétise l'hémoglobine et transforme le tryptophane en vitamine B3. Elle est également nécessaire à la formation d'anticorps.

Circulymphe :  
Référence : PHSV019  
Boîte de 60 comprimés.

## 14) Sélénium

Comme la plupart des oligo-éléments, le sélénium joue un rôle clé dans l'ensemble de l'organisme. Sur le plan intracellulaire, il a un effet antioxydant, car il permet à l'organisme de produire la glutathion peroxydase. Cette enzyme travaille de concert avec la vitamine E pour protéger les membranes cellulaires contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres. En excès, ces derniers entraînent un vieillissement précoce et contribueraient à l'apparition de certains types de cancer, de maladies cardiovasculaires ainsi qu'à la formation des cataractes. Le sélénium joue également un rôle essentiel dans le fonctionnement du système immunitaire et de la glande thyroïde.

### Pour 1 comprimé :

Bioflavonoïdes de citron (extrait standardisé à 35% de flavonoïdes) .....	300 mg
Extrait d'ananas fruit (standardisé >100 GDU/g de bromélaïne) .....	105 mg
Vigne rouge ( <i>Vitis vinifera</i> ) .....	60 mg
Magnésium (soit 17% des AJR) .....	50 mg
OPC de pépins de raisin .....	31,6 mg
Extrait de Piloselle plante ( <i>Hieracium pilosella</i> ) .....	28 mg
Vitamine C (soit 42% des AJR) .....	25 mg
Ginkgo biloba .....	25 mg
Quercétine .....	20 mg
Potassium (soit 24% des AJR) .....	20 mg
Rutine (Vitamine P) .....	20 mg
Vitamine E (soit 100% des AJR) .....	10 mg
Vitamine B6 (soit 100% des AJR) .....	2 mg
Sélénium issu de levure .....	20 µg

**Ingrédients :** bioflavonoïdes de citron, maltodextrine, extrait d'ananas, oxyde de magnésium, phosphate tri-calcique, vigne rouge, chlorure de potassium, OPC de pépins de raisin, piloselle, vitamine C, ginkgo biloba, stéarate de magnésium d'origine végétale, quercétine (extrait standardisé à 95% de quercétine), rutine, vitamine E naturelle, levure riche en sélénium, vitamine B6. Agents d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose, acide stéarique, cellulose microcristalline, dioxyde de titane.

**Conseils d'utilisation :** comme complément alimentaire, prendre 2 comprimés par jour ou plus si besoin.

*Convient aux végétariens. Pour les femmes enceintes ou allaitantes, demandez l'avis d'un spécialiste.*

*Ce produit ne peut se substituer à un régime alimentaire varié. Eviter de dépasser la dose journalière indiquée.*

### Régime spécifique de régulation Lympho-Circulatoire

A diminuer ou à supprimer	A consommer
Café	Eau, tisanes (thym, romarin, hibiscus, églantier), chicorée, jus de fruit
Alcool	Sel de régime
Lait	Fruits frais (ananas+++) Farine complète (farine de blé : inconvénient du gluten), de riz, seigle, orge, sarrasin
Sel raffiné	Huiles végétales extraites à froid : colza, olive, tournesol, noix, raisin Poissons riches en omega 3 : sardines, maquereau, saumon, thon Viandes blanches (veau), volailles, lapin, cheval
Sucreries : miel, confiseries, pâtisseries, biscuits. Attention aux sucres cachés (saccharose surtout). Chocolat. Remarque : les glucides élèvent le taux d'insuline trop vite, ce qui provoque la rétention d'eau et de sels (hypertrophie rénale)	Légumes frais verts Légumes secs
Graisses saturées : charcuteries, viandes grasses (bœuf, gigot d'agneau, gras de porc), fromages, beurre, margarine, crème fraîche, biscuits apéritifs ... Ces graisses font monter le taux de cholestérol, sont responsables d'inflammations cutanées et articulaires avec des œdèmes	Plantes et fruits à privilégier : Plantes : pissenlit, persil, céleri, ortie, radis noir, laitue, brocoli, chou vert, épinard, radis, betterave, cresson. Fruits : ananas, tous les fruits rouges (cerise, myrtille, framboise, mûre, groseille, cerise, cassis), airelle, raisin, mandarine, pamplemousse, orange.

Circulymphe :  
Référence : PHSV019  
Boîte de 60 comprimés.