

N°09 JANVIER - FÉVRIER - MARS 2020

Gratuit

LA REVUE



SANTÉ NATURO

Le Programme Naturo

Passer l'hiver en douceur

CHRONIQUES

Soigner avec les sons

L'Apithérapie ou les produits de la ruche

Le syndrome d'irritation bronchique

ZOOM

La trousse à pharmacie des troubles du sommeil

EN APARTÉ

Rencontre avec une spiritualité ouverte, humaniste et singulière

LEHNING
LABORATOIRES
DEPUIS 1935

PRÓPO MAX

GOUTTES IMMUNITÉ

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

*TOUS LES BIENFAITS DE LA RUCHE CONCENTRÉS
DANS DES COMPLÈMENTS ALIMENTAIRES À BASE
DE PROPOLIS VERTE DU BRÉSIL*

**PROPOLIS
VERTE BIO
DU BRÉSIL**

**CONCENTRATION
BREVETÉE
DOSAGE OPTIMAL
EN BIOFLAVONOÏDES**

VÉGÉTARIEN / SANS GLUTEN



Retrouvez notre gamme sur
www.propomax.fr



BR-BIO-154
Brazil Agriculture

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Offert par votre médecin ou pharmacien
Autres diffusions : lieux bio, salons, digital, employeurs, abonnés

ÉDITO

DEUX ANS !

Deux ans que Santé Naturo existe et que sa raison d'être se trouve dans l'éveil de la conscience, des vibrations, pour un retour à « soi m'Aime ». Nous avons ce formidable et lumineux cadeau que nous offre la Vie, notre Corps. Mais pas seulement un (1) corps, tel que nous l'entendons, notre corps physique. Nous sommes bien plus que cela, tout du moins si nous nous autorisons à le voir, à le ressentir, à le vivre pleinement dans notre Être singulier que nous sommes.

Car c'est bien de cela dont il s'agit : révéler, réveiller notre Être tout entier, cette belle « endormie » en nous. Corps physique, corps mental, corps émotionnel, corps énergétique, etc... Avant d'être, Être de chair et de matière, nous sommes originellement un Être holistique, global. Il ne tient qu'à nous de poser une attention subtile sur notre chemin pour entendre ce que la Vie nous offre.

Et c'est clairement le positionnement depuis deux ans de votre revue Santé Naturo. Faire un pont entre la médecine conventionnelle et la santé naturelle à travers une approche intégrative et holistique, un pont entre les différentes composantes de notre Être pour toucher notre centre, notre alignement, sans absolu opposé. L'approche globale qu'est la naturopathie, au même titre que d'autres approches, vous y aide formidablement. Alimentation, activités physiques, gestion des émotions : voici les 3 piliers que vous retrouvez à chaque numéro dans le Programme Naturo « prêt à suivre », qui vous accompagne au quotidien.

Le Programme Naturo de ce numéro est tout naturellement tourné vers l'hiver, comment passer cette saison en douceur. Retrouvez aussi dans ce numéro comment maintenir une bonne immunité en cette période grâce aux produits de la ruche, ou encore comment bien gérer les troubles du sommeil.

Profitez également de cette saison d'introspection pour ralentir le rythme, offrez-vous votre slow life. Dans cet Amour de vous, on inaugure également une série de quatre articles sur 2020 autour de la spiritualité, qui commence dans ce numéro par aller à la rencontre d'une spiritualité ouverte, humaniste et singulière.

Enfin, dans nos chroniques, retrouvez comment soigner avec les sons et un focus sur le syndrome d'irritation bronchique, une nouvelle pathologie apparue sous l'effet d'une pollution urbaine croissante.

Un très bel hiver à vous toutes et tous !



Emmanuel Cathala
Fondateur et
Directeur de la publication

CONTRIBUTEURS EXPERTS SCIENTIFIQUES

DR FIDEL AREVALO V.

Médecin psychiatre, Chef de service, méditation et neurosciences

DR JEAN-JACQUES CHARBONIER

Médecin anesthésiste-réanimateur et spécialiste de l'hypnose/conscience intuitive extraneuronale

DR ÉRIC DUDOIT

Responsable unités psycho-oncologie et soins/recherches sur l'esprit

DR PAUL DUPONT

Dermatologue, ancien Chef de Clinique d'endocrinologie et nutrition, ancien attaché des hôpitaux en dermatologie

DR MARILOR GREGORAT

Médecin homéopathe, acupuncteur et énergétique intégrative (méditation, hypnose, ...)

DR FANNY HOLSTAINE

Pharmacien - Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

CONTRIBUTEURS THÉRAPEUTES NATUROPATHES

ALEXIA AUTHENAC

CÉLINE CASSAN

SANDRINE CATHALA

MARJORIE GOBBINI

STÉPHANIE GROSIEUX

MARION MOURRIN

FRANCK NAGA

ALEXANDRA PORTAIL

VANICK KRIKORIAN



DÈS 3 ANS

INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

100%
VÉGÉTARIEN

LABORATOIRE
léro
Dès 3 ans

#jechoisisdêtrebien

Léro dès 3 ans accompagne toutes les familles qui choisissent de prendre en main leur bien-être au quotidien grâce à des solutions respectueuses de l'organisme, comme de l'environnement. Grâce à des conseils avisés et des compléments alimentaires naturels de qualité, chacun peut choisir d'être en forme.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

SOMMAIRE

Chroniques

8

SOIGNER AVEC LES SONS

11

L'APITHÉRAPIE OU LES PRODUITS DE LA RUCHE : VOTRE ALLIÉE POUR UN HIVER SEREIN

15

LE SYNDROME D'IRRITATION BRONCHIQUE

LE PROGRAMME NATURO

18

Passer l'hiver en douceur avec la naturopathie

ALIMENTATION

ÉMOTIONNEL

PHYSIQUE

ENVIRONNEMENTAL

PENSÉE POSITIVE

ÉNERGÉTIQUE

COMPLÉMENTATION

C'EST DE SAISON

29

Baissez le rythme : adoptez la Slow Life

Les années passent et notre rythme de vie s'accélère de plus en plus. Nous sommes toujours à la recherche d'optimisation du temps pour faire plus de choses. Et si en ralentissant, on se préservait et on préservait notre santé ? Suivez le guide, je vous parle de ralentir, je vous parle de Slow Life.

ZOOM

31

La trousse à pharmacie naturelle des troubles du sommeil

A chaque numéro, une automédication naturelle et responsable. Quelles sont les pathologies de saison ? Quels traitements naturels mettre en place et quelles actions de prévention envisager ?

34

L'eau, c'est la vie

EN APARTÉ

37

Rencontre avec une spiritualité ouverte, humaniste et singulière !

Depuis que l'homme est homme, nous n'avons jamais eu autant de sentiments de confort, de sécurité, ... Et pourtant, nous ne sommes toujours pas satisfaits, en quête constante de ce fameux bonheur. N'aurions-nous pas oublié quelque chose ?

Santé Naturo est édité par BiloBia SARL
RCS Toulouse 815 260 468.

Siège : 52 Boulevard Gabriel Koenigs
31300 Toulouse.

Fondateur et Gérant : Emmanuel Cathala

Email : contact@santenaturo-revue.fr
Site : www.santenaturo-revue.fr

Directeur de la publication et de la rédaction :
Emmanuel Cathala

Ont contribué à ce numéro :
Dr Fanny Holstaine, Dr Marilor Gregorat, Dr Paul Dupont,
Alexia Authenac, Marion Mourrin, Franck Naga

Directrice commerciale :
Isabelle Rayet
+33 (0)6 71 92 82 56
isabelle.rayet@santenaturo-revue.fr

Revue trimestrielle gratuite diffusée en cabinet médical
et lieux de santé.

Conception / Réalisation : Prodiris
Crédits photos : Pixabay, iStockPhoto

Impression : Impact (34)
N°ISSN : 2608-5488
Dépôt légal à parution
Santé Naturo est une marque déposée.
Reproduction interdite, sauf accord écrit de la rédaction.
La revue est imprimée sur papier PEFC issu de forêts
gérées durablement.



Soigner avec les sons



DR MARILOR GREGORAT

Médecin homéopathe, acupuncteur et énergétique

Dans de nombreuses traditions, le monde a été créé à partir d'un son qui a organisé toute la matière. Dans notre quotidien, nous sommes sensibles au timbre d'une voix, et nous avons tous une musique qui nous fait rire et une autre qui nous fait pleurer...

Dans la grande famille des thérapies complémentaires, intéressons-nous aux pouvoirs du son.

LA MUSIQUE

La sagesse populaire prétend que la musique adoucit les mœurs. La musicothérapie est reconnue pour ses effets émotionnels et psychologiques.

Des scientifiques et des agronomes se sont penchés sur la question de l'effet de la musique sur les plantes et les animaux.

Ils ont ainsi diffusé de la musique dans les étables, les serres ou les bergeries. Les effets remarquables ont été une croissance et une productivité accrue pour les plantes, un comportement plus apaisé et une interaction plus facile avec les humains pour les animaux, ainsi qu'une production de lait plus importante.

Cela dit, toutes les musiques ne se valent pas. Il semble que la tonalité ait une influence, avec de meilleurs résultats lorsque le « La » est accordé à 432 Hz (au lieu de 440 Hz). Également les rythmes binaires saccadés ont plutôt tendance à énerver les animaux et à les rendre agressifs vis-à-vis de l'homme.

On trouve facilement sur Internet des supports musicaux de méditation en 432 Hz, et même des enregistrements allant de Mozart à John Lennon. N'hésitez pas à fouiller, écoutez-les et voyez si vous percevez une différence... La mélodie est souvent décrite comme plus douce en 432 Hz.

LES PROTÉODIES

La physique de l'infiniment petit a démontré que toute matière, aussi solide qu'elle puisse paraître, est en vibration permanente. Chaque atome a sa propre fréquence de vibration, et au sein d'une molécule, ces fréquences inter-agissent. Chaque molécule a ainsi une fréquence spécifique.

On a déterminé par exemple la fréquence caractéristique des acides aminés, les briques élémentaires de toutes les protéines. Il est possible d'associer une note à chaque fréquence, et ainsi de composer un air qui traduise en musique la structure d'une protéine. Cette

musique particulière est une protéodie. Les chercheurs se sont aperçus que la diffusion d'une protéodie provoque un effet sur les cellules, inhibant ou stimulant la synthèse de la protéine correspondant à la mélodie.

Les applications sont principalement agricoles pour le moment, du moins en France. Des viticulteurs et des maraîchers utilisent des protéodies pour augmenter la résistance à des virus ou à des parasites, sans avoir recours à des traitements chimiques : la musique est diffusée plusieurs fois dans la journée, à raison de quelques minutes à chaque fois.

Des études sont néanmoins en cours chez l'homme. Par exemple, écouter la protéodie de l'hémoglobine pour traiter l'anémie. A suivre...

LES BOLS CHANTANTS ET LA SONOTHÉRAPIE PETER HESS®

Vous connaissez peut-être les bols tibétains, aussi appelés bols chantants ?



Ils offrent un magnifique support de méditation par les harmoniques qu'ils libèrent quand on les frappe ou qu'on les fait vibrer. Mais saviez-vous qu'ils ont aussi des vertus thérapeutiques ?

Il existe encore au Népal des thérapeutes traditionnels qui soignent exclusivement avec des bols chantants. Ces derniers sont posés sur le corps, à des endroits précis correspondant à des centres énergétiques. Leurs vibrations sont transmises par les fascias dans tous les organes et compartiments du corps.

En occident, Peter Hess a élaboré la sonothérapie® qui utilise également des bols chantants (avec un alliage associant 12 métaux, contre 7 pour les bols traditionnels), mais aussi des gongs. Les bols sont posés sur le corps ou disposés autour de la personne qui reçoit le soin.

La méthode fait l'objet d'évaluations dans plusieurs services hospitaliers en France, notamment dans le service de chirurgie cardiaque de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. On étudie son effet sur l'anxiété et la douleur post-opératoire.

Pour comprendre l'effet physiologique de ces bains sonores, le CHU de Clermont-Ferrand mène une étude

ciblée sur la fibromyalgie. On sait que l'effet relaxant des ondes sonores est transmis par la peau à la moelle épinière et au cerveau, stimulant la décharge de neurotransmetteurs (comme la sérotonine, la dopamine) et d'hormones comme l'ocytocine.

On constate une action favorable sur la tension artérielle et les troubles liés au système nerveux. On note également une décontraction si profonde qu'elle induit à l'état de veille des trains d'ondes cérébrales que l'on retrouve dans le sommeil profond.

L'hypothèse testée par cette étude est que les protocoles de massage sonore Peter Hess® ont une action régulatrice sur le système nerveux parasympathique et le nerf vagal, mettant en action le réflexe inflammatoire pour favoriser une diminution de l'état inflammatoire.

CONCLUSION

La médecine du son est encore balbutiante, du moins pour ses fondements scientifiques, mais elle paraît prometteuse. Verra-t-on un jour les ordonnances remplacées par des podcasts à écouter et des séances de relaxation sonore ? D'ici-là, il peut déjà être intéressant de bien choisir la musique que nous écoutons...



L'Apithérapie ou les produits de la ruche : votre alliée pour un hiver serein



DR FANNY HOLSTAINÉ

Pharmacien

Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

Mais qu'est-ce que l'apithérapie? C'est tout simplement une thérapie qui consiste à se soigner grâce aux produits de la ruche, et donc grâce aux abeilles.

Vous connaissez tous bien évidemment le miel, mais connaissez-vous vraiment ses vertus thérapeutiques ? Savez-vous que les abeilles sont génératrices de gelée royale, de propolis, de pollen, de cire, qui peuvent eux aussi vous soigner, ou prévenir bien des maux ? Si les abeilles font partie de vos pires ennemis l'été, dites-vous qu'elles risquent bien de devenir vos meilleures amies et alliées l'hiver.

LE MIEL

Tout le monde (ou presque) a déjà mangé du miel dans sa vie. Que ce soit sur une tartine, dans une tisane bien chaude, ou directement à la cuillère, le miel reconforte par sa chaleur et sa texture.

Mais savez-vous vraiment ce qu'il renferme, quels sont ses composants nutritifs et surtout ses propriétés thérapeutiques ? Savez-vous qu'il existe presque autant de miels qu'il existe de fleurs, et donc autant de propriétés intéressantes diverses et variées pour nous, consommateurs ?

Le miel est avant tout un concentré de sucres, puisqu'il est composé à 70% d'un mélange de fructose, de glucose et de saccharose. Les 30% restants sont composés d'éléments nutritifs. Le miel renferme en effet des protéines, dont 12 acides aminés, mais aussi des enzymes digestives, telles que l'amylase, ou encore des hormones de croissances et des antibiotiques naturels. Sa richesse en vitamines (A, C, E, et pratiquement toutes les vitamines du groupe B), en minéraux et en oligoéléments (calcium, cuivre, fer, chlore, ma-



gnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre), le rend intéressant dans bien des domaines.

Les vertus du miel sont connues depuis l'antiquité. Le miel a d'ailleurs été plus souvent considéré comme un médicament plutôt que comme un aliment. En effet, parmi les propriétés ancestrales du miel, on peut parler de ses propriétés antiseptiques, cicatrisantes (blessures, brûlures ou plaies), de ses vertus antibactériennes, anti-inflammatoires ou encore antibiotique naturel lors de refroidissements. Il est aussi utilisé pour calmer les affections ORL (toux, mal de gorge), aider à trouver le sommeil, combattre l'anémie, ou encore donner de la vitalité et minéraliser l'organisme.

Bien évidemment, les propriétés des miels dépendent surtout des nectars de fleurs qui ont contribué à leur fabrication. Ainsi, le miel de thym a de grandes vertus antiseptiques, le miel d'abricotier combat la constipation, le miel d'aubépine calme les angoisses et le miel de romarin stimule le foie. Autant de vertus que de plantes !

Côté choix, privilégiez des miels biologiques, fabriqués loin de sources de pollution. Plus le miel est frais, meilleur il est. L'idéal étant donc de le consommer dans les mois qui suivent la récolte. Sa viscosité dépendant des fleurs qui ont servi à sa fabrication, ne jetez pas un miel qui cristallise, c'est un phénomène normal pour certains. En revanche, conservez-les dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

Lorsque vous le consommez dans une tisane, ne le mettez pas dans de l'eau bouillante au risque de le dénaturer et de lui ôter toutes ses vitamines et minéraux.

Il existe aussi d'innombrables façons de l'utiliser. En cuisine, en pâtisserie (à la place du sucre, en en mettant moins que le sucre), en cosmétiques, ou encore dans des recettes de grands-mères pour soigner les petits bobos du quotidien (mal de gorge, toux, migraines, infections urinaires, rhumatismes, fatigue, etc...).

LA GELÉE ROYALE

Produit très en vogue depuis maintenant plusieurs dizaines d'années, la gelée royale fait aujourd'hui de

nombreux adeptes en cette période hivernale. Nombreux sont ceux qui se font une cure de gelée royale afin de dynamiser leurs défenses naturelles ! Mais qu'en est-il exactement ? La gelée royale, qu'est-ce que c'est ? Comment est-elle fabriquée, de quoi est-elle composée, et surtout, quelles sont ses nombreuses vertus ?

Côté fabrication, ce sont les jeunes abeilles de six à douze jours qui la fabriquent à partir du pollen. Au cours des 3 premiers mois de leur vie, les larves d'abeille en sont exclusivement nourries. Ensuite, seule la reine continue à s'en nourrir. Cela lui permet d'avoir une espérance de vie entre 3 et 5 ans, là où les larves ne peuvent espérer que 6 mois. Un vrai élixir de jeunesse...

Côté composition, la gelée royale présente une texture gélifiée blanchâtre, laiteuse, au goût acide et légèrement sucré. Elle est composée de 65% d'eau, de 15% de glucides, de 15% de protéines et de 4% de lipides (dont l'acide hydroxy décénoïque, exclusivement contenue dans la gelée royale, lui conférant ses propriétés de défense de l'organisme). Elle contient également de nombreuses vitamines ainsi que de nombreux minéraux et oligoéléments.

En ce qui concerne son utilisation, il est recommandé de prendre une dose comprise entre 500mg et 1g afin de bénéficier de toutes ses vertus revitalisantes :

- Elle dynamise en cas de fatigue et de déprime
- Elle présente un intérêt en cas de stress, en augmentant la joie de vivre grâce à des vertus euphorisantes
- Elle est un tonifiant sexuel
- Elle facilite la digestion
- Enfin et surtout, elle renforce les défenses naturelles de l'organisme.

En tant que consommateur, vous pouvez la trouver sous forme d'ampoules (souvent diluée avec du miel), de capsules lyophilisées, de comprimés, ou encore contenue dans des crèmes cosmétiques.

La gelée royale la plus qualitative reste la fraîche. Elle est souvent conditionnée dans un petit pot en verre, conservée au réfrigérateur, et consommée le matin à jeun à l'aide d'une petite cuillère fournie par le laboratoire.

Le gros avantage de cet élixir de jeunesse qu'est la gelée royale, c'est qu'elle ne présente aucune contre-indication et aucune toxicité, même à forte dose.

LA PROPOLIS

On en parle beaucoup, mais au final très peu de personnes savent vraiment de quoi il s'agit !

Certains végétaux produisent une matière résineuse que les abeilles utilisent pour fabriquer un matériau complexe, que l'on appelle « propolis ». En mélangeant cette résine à de la salive et à de la cire, les abeilles obtiennent un mastic qui servira à boucher tous les trous, à étanchéifier et à isoler leur maison. Elle permet ainsi de protéger la ruche des microbes qui pourraient y pénétrer. Le trou d'entrée de la ruche est d'ailleurs refaçoné avec de la propolis, tout au long de l'année, afin de stériliser l'entrée de la ruche. Propolis « devant la cité » est le nom donné par les grecs à ce mastic ! Les égyptiens, eux, l'appelaient « cire noire » !



Côté composition, la propolis est constituée de 50% de résines, de 30% de cire, de 10% d'essences de plantes, de 5% de pollen et de 5% de matières organiques. On y trouve aussi de nombreux minéraux, oligoéléments et vitamines. Mais la richesse de sa composition réside en sa concentration en flavonoïdes. Ils sont considérés comme de réels antibiotiques fournis par les arbres. Ils ont des vertus incroyables puisqu'entre autres, ils sont anti-inflammatoires, ils détruisent les agents pathogènes, et ils potentialisent la vitamine C.

Côté vertus, la propolis n'a rien à envier à ses comparses de l'apithérapie. En effet, elle est antimicrobienne, antivirale, antioxydante, bactéricide, anti-inflammatoire, anesthésique et cicatrisante.

Elle est alors très intéressante dans de nombreux maux, qu'ils soient hivernaux/ORL (angine, asthme, bronchite, grippe, sinusite, rhinite, pneumonie, otite...), digestifs (ulcère, diarrhée, colite, constipation, gastrite...), dentaires (aphte, abcès, gingivite, carie...), ou cutanés. Plus surprenant encore, elle présente aussi un intérêt en cas de stress, de douleurs, d'hypertension, d'hémorroïdes ; de troubles gynécologiques ou urinaires, ou encore ophtalmologiques.

On la trouve présentée sous de nombreuses formes galéniques : granulés, poudre, pastilles, ampoules, sirops, spray, bain de bouche... Mais la forme la plus connue reste les morceaux à mâcher. On peut en prendre jusqu'à 3g par jour. Dans tous les cas, à vous de trouver la forme qui vous correspond le plus, et surtout qui correspond le plus à vos besoins.

LE POLLEN

Parfois le mot « pollen » peut faire peur à tous les allergiques, et ils sont nombreux ! Et pourtant, quand on sait tout ce qu'il peut nous apporter, on aurait tort de s'en priver.



Le pollen est avant toute chose, l'aliment des abeilles. Et pour cause, c'est une mine de richesses !

Niveau composition, il est constitué de 35% de protéines. C'est un véritable condensé d'acides aminés puisque sur les 22 acides aminés essentiels de l'organisme, 20 sont présents dans le pollen à une concentration défiant toute concurrence. Niveau vitamines, on y trouve toutes les vitamines du groupe B, ainsi que la E et la C, et la provitamine A. Il est aussi très riche en minéraux et oligoéléments. Enfin, il permet d'apporter de la rutine, un antioxydant très puissant au niveau circulatoire.

En ce qui concerne ses effets thérapeutiques, c'est là que cela devient encore plus intéressant. De manière non exhaustive, on peut évoquer son intérêt dans le rééquilibrage intestinal, dans les troubles de la prostate, les troubles sexuels, les troubles nerveux (déprime, stress, nervosité, insomnie), et dans les retards de croissance. Mais aussi dans les troubles hivernaux puisqu'il redonne de l'énergie en cas de fatigue, stimule les fonctions organiques, renforce l'immunité et désintoxique l'organisme. Un vrai bijou de bienfaits !

Tout comme la gelée royale, le pollen est instable et perd de son efficacité en vieillissant. Vous l'aurez donc compris, le meilleur reste le pollen frais de l'apiculteur pris en direct. Plusieurs cuillères à café par jour peuvent être apportées à un adulte. En revanche, pour les enfants, on diminuera la dose par 2 ou 3.

AUTRES PRODUITS DE LA RUCHE

Il existe d'autres éléments de la ruche, comme la cire, ou le venin.

La cire, bien que très connue, ne présente pas de réelles vertus thérapeutiques. Elle est surtout utilisée par les industries pharmaceutiques et cosmétiques afin de faire notamment des baumes à lèvres.

Le venin, quant à lui, présente des propriétés antirhumatismales. Les apiculteurs le savent bien, puisque habitués aux piqûres d'abeilles, ils ne souffrent aucunement de douleurs rhumatismales. Cela en est devenu un traitement. Cependant, cela doit être effectué par des professionnels. En effet, mal utilisé le venin d'abeille peut être mortel pour l'homme.

CONCLUSION

Quoi que nous en pensions, nous avons plus que jamais besoin de nos amies les abeilles. Les produits de la ruche ont encore de nombreuses choses à nous apprendre. Ils sont une richesse pour notre santé et pour notre organisme. Les utiliser, c'est aussi se rendre compte de la fragilité de notre écosystème. C'est apprendre à vivre en accord et en adéquation avec cette nature, si complexe mais si fragile.

Le syndrome d'irritation bronchique



DR PAUL DUPONT
Dermatologue,

ancien Chef de Clinique d'endocrinologie et nutrition,
ancien attaché des hôpitaux en dermatologie

Avec la pollution urbaine la croissance est apparue une nouvelle pathologie : Le syndrome d'irritation bronchique.

C'est une maladie relativement récente, révélée depuis à peine une vingtaine d'années. Elle entre dans le cadre des sensibilités chimiques dont souffrent de plus en plus de personnes du fait de la pollution. Il s'agit, comme son nom l'indique, d'une irritation des voies respiratoires par divers agents irritants et toxiques.

Le diagnostic est encore trop rarement porté car on accuse plus facilement les virus ou les bactéries d'être la cause. Ce syndrome apparaît chaque fois qu'on inhale des agents irritants. La plupart d'entre eux sont les gaz d'échappement des véhicules, notamment les diesels ; mais d'autres polluants de l'environnement, comme les herbicides et les phytosanitaires, sont aussi en cause. Ce syndrome n'est donc pas l'apanage des grandes villes. Les irritants font aussi partie des émanations de notre habitation. Solvants, peintures, produits ménagers, pour n'en citer que quelques-uns. Enfin et cela est très méconnu, la plupart des parfums, étant d'origine pétrochimique, peuvent également créer des irritations des voies respiratoires.

Le syndrome d'irritation bronchique est en général chronique. Il peut durer plusieurs mois, même après une simple et unique inhalation ponctuelle. Le polluant va en effet créer une inflammation des muqueuses, à la fois des voies aériennes supérieures (nez et rhinopharynx) et inférieures (depuis la trachée jusqu'aux alvéoles pulmonaires). La paroi muqueuse va alors, pour se défendre, sécréter pendant plusieurs mois un mucus plus ou moins abondant ; et cela peut durer tant que la paroi des voies aériennes reste irritée, même par de faible quantité d'agents irritants. Certaines fois l'abondance

de mucus peut même obstruer les bronches et provoquer sur le long terme leur dilatation qui sera alors irréversible. On parle de dilatation des bronches. Dans certains cas, le produit irritant peut induire des crises d'asthme, avec une gêne respiratoire et des sifflements lors de la respiration. Il ne s'agit pas dans ce cas d'un asthme allergique mais d'un spasme lié à l'irritation.

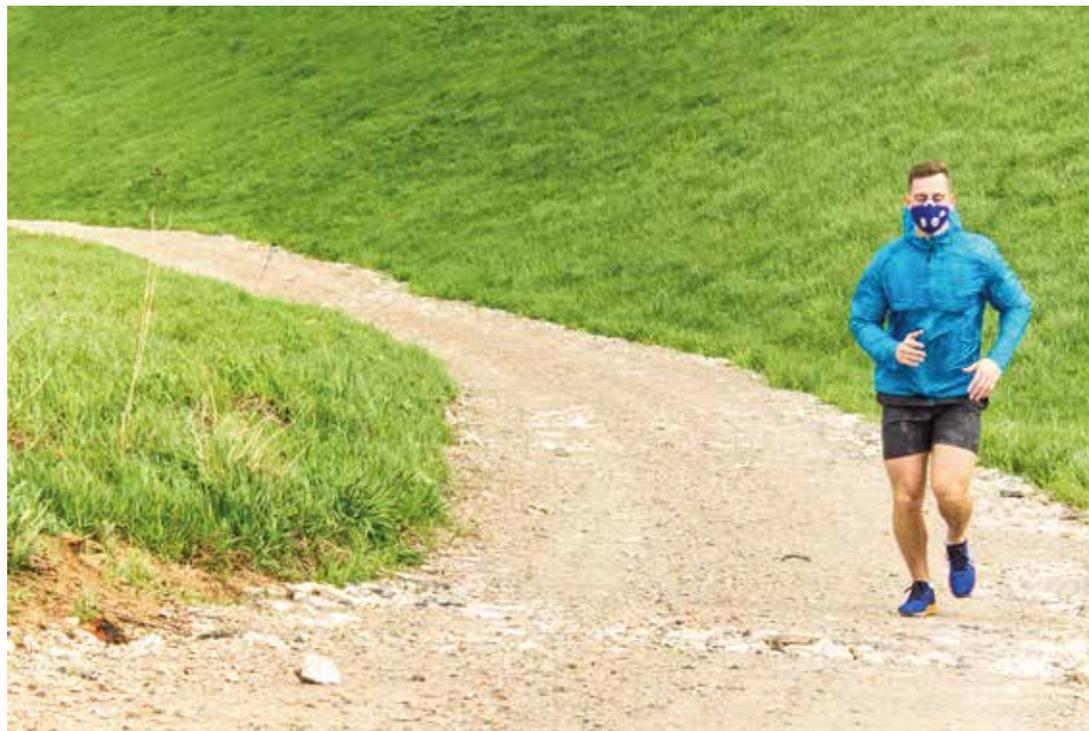
L'apparition du syndrome d'irritation bronchique est en général brutale ; elle fait suite immédiatement à l'inhalation du polluant, ou survient quelques heures après. Celui-ci n'est pas forcément perceptible olfactivement, sauf dans le cadre de fumées. Dans la plupart des cas, il y a une irritation de la gorge, du nez, avec ou sans toux, et comme une sensation de brûlure de tout l'arbre respiratoire.

À la gêne respiratoire peut s'associer une fièvre qui peut durer quelques jours. Des études menées sur ce sujet ont montré qu'il existe alors une hyper-réactivité des voies aériennes. Ce qui explique que les réactions puissent durer parfois plusieurs mois. Elles sont en effet entretenues à chaque exposition, même minime, aux polluants. Il suffit, par exemple, de se trouver

dans l'habitacle d'une voiture pendant une heure pour entretenir ainsi le syndrome d'irritation bronchique. L'habitacle des voitures est en effet le lieu le plus pollué puisqu'il concentre les gaz d'échappement. A la fois celui des véhicules qui précèdent, mais aussi celui de son propre diesel, dont les émanations pénètrent l'intérieur de la voiture.

Les études menées pour comprendre le phénomène au niveau des bronches sont assez inquiétantes puisqu'elles montrent un phénomène auto-entretenu par l'exacerbation des cellules immunitaires. Ces cellules entretiennent une inflammation qui se veut protectrice ; mais qui, en fin de compte, finit par entraîner un épaississement morbide des bronches, avec perte de l'activité des cils, qui normalement permettent au mucus d'être expectoré. Il y a alors stagnation et accumulation de débris cellulaires sécrétions qui conduisent à la bronchite chronique.

Les anti-inflammatoires et les corticoïdes, les antibiotiques, n'ont que peu d'effets sur le syndrome lui-même. Le plus important étend la prévention. Il est ainsi possible de proposer des alternatives complémentaires



susceptibles d'améliorer l'inflammation, même si cela ne peut l'empêcher totalement.

POUR PRÉVENIR L'IRRITATION BRONCHIQUE

En prévention, on peut conseiller les vitamines E naturelles, notamment le gamma tocophérol qui est un antioxydant protecteur de la pollution. Il faut cependant en prendre une dose suffisante tous les jours pour se prémunir au moins de la pollution urbaine. On peut conseiller par exemple la prise de Oemine E : 3 capsules par jour.

On peut associer cela à un autre antioxydant qui est contenu dans l'huile de krill (variété NKO) : l'astaxanthine. L'intérêt de l'huile de krill réside dans trois actions principales : elle diminue l'inflammation, elle favorise la synthèse mucus protecteur, elle répare les membranes cellulaires grâce aux phospholipides que cette huile contient. L'action de l'huile de krill ne s'arrête pas là. En effet, elle contient des oméga-3 EPA et DHA qui contribuent au maintien d'une bonne santé cardio-vasculaire et neurologique. L'association antioxydant et acides gras essentiels, permettant d'éviter l'irritation des artères et la dégradation des cellules nerveuses par la pollution.



Ainsi, il est possible de prendre lors des pics de pollution Oemine krill NKO : 1 à 2 capsules par jour, pour permettre la réparation des bronches.

DES PLANTES UTILES POUR LUTTER CONTRE L'IRRITATION BRONCHIQUE

Si le syndrome d'irritation bronchique apparaît, on peut avoir recours à des plantes émoullientes. Un émoullient n'est pas à proprement parler un anti-inflammatoire ; il ne bloque pas les phénomènes inflammatoires, il adoucit, fluidifie, détend les parois et permet l'élimination de mucus trop visqueux. On peut ainsi prendre tous les matins et soirs 2 à 3 gélules de Oemine DOU : un complément à base de plantes émoullientes, notamment la mauve et le bouillon blanc. Si l'inflammation est très importante, on peut associer cela ponctuellement à la prise de 50 gouttes matin et soir d'HARPAGOPHYTUM HATM et de GRINDELIA HATM pendant une dizaine de jours.

DES VITAMINES POUR RÉPARER LES BRONCHES

Enfin, parmi les vitamines naturelles réparatrices des bronches, on peut conseiller la prise de deux compléments à prendre en alternance dans les périodes concernées par les irritations : Oemine AD (2 capsules matin pour un apport de rétinol et de vitamine D d'huile de foie de flétan et morue, pendant une semaine sur deux ; alterné avec 2 capsules de Oemine A qui apporte à la fois des carotènes et des bio flavonoïdes de myrtille très concentrée).

Pour conclure sur ce sujet, il faut insister sur la nécessité de la prévention et sur l'information du grand public quant aux risques encourus lors des trajets en voiture : importance d'aérer le véhicule et de clore les entrées d'air lorsqu'on suit un véhicule polluant. Porter des masques anti-particulaires lorsque l'on fait du vélo ou que l'on se déplace en courant en ville. Éviter de sortir, quand c'est possible, lors des pics de pollution important.

Passer l'hiver en douceur avec la naturopathie

Les conseils alimentaires, émotionnels et physiques, c'est le premier programme Naturo « prêt à suivre » qui vous accompagne au quotidien.

FOCUS SOUS L'ANGLE DE LA NATUROPATHIE POUR MIEUX COMPRENDRE ET APPRÉHENDER LA SAISON HIVERNALE. DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME D'HYGIÈNE DE VIE QUI POURRA VOUS APPORTER DES PISTES D'AMÉLIORATION POUR MIEUX TRAVERSER LES BASSES TEMPÉRATURES EN GARDANT, VOIRE EN RETROUVANT, SA VITALITÉ.

PAR MARION MOURRIN

Les conseils en hygiène et qualité de vie proposés dans ce programme, ainsi que les produits de santé naturels qui les accompagnent, sont un ensemble de propositions qui ne prétendent pas convenir à tous. La naturopathie aborde en effet l'individu comme une globalité physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, singulière à chacun, et qui demande donc un ajustement personnalisé.

Retrouver sa vitalité et son équilibre, tout en allant dans la dynamique de la vie, est un point essentiel en naturopathie : si certaines pratiques ne vous conviennent pas, il est plus sage de s'orienter vers d'autres pratiques plus en phase avec vos aspirations.

Santé Naturo vous propose un zoom naturopathique sur la saison hivernale grâce à son programme d'hygiène de vie, simple et facile à mettre en place dans son quotidien.

BIEN S'ALIMENTER

Favoriser les aliments réchauffants

Ce sont tous les aliments Yang dans l'alimentation chinoise. Ils favorisent la circulation du sang et nourrissent l'énergie (le Qi) de nos organes, en augmentant la chaleur interne.

En termes de légumes, on retrouve parmi les aliments Yang : les carottes, navets, céleri, panais, pommes de terre, rutabagas, choux raves, betteraves rouges, les courges et autres cucurbitacées, tels que le potimarron, le topinambour ou le butternut.

Les racines et les tubercules sont en général yang. La patate douce est un excellent exemple, d'autant plus qu'elle est bien meilleure que sa cousine la pomme de terre d'un point de vue nutritionnel. Elles sont toutes les deux riches en protéines, fer, potassium, vitamine B6 et magnésium, mais là où la patate douce prend l'avantage, c'est par sa quantité de fibres, mais aussi de vitamine A. Une portion de patate douce contient ainsi plus de 400 % de vos besoins quotidiens en vitamine A (sous la forme de bêta-carotène), vitamine qui contribue notamment à une bonne immunité, à la croissance des tissus et au maintien d'une bonne vision. Malheureusement pour la pomme de terre, elle a le désagrément de contenir une forme d'amidon, appelée amylopectine, qui est vite digérée et rapidement convertie en glucose, ayant de fortes probabilités d'être stocké.



Nous trouvons aussi des produits comme les œufs, la viande rouge (à consommer une fois par semaine, c'est suffisant), la viande blanche, les poissons et les crustacés, les harengs, les sardines, les maquereaux, le saumon, le faisan, la dinde, le canard, le fromage.

En termes de fromage, toujours favoriser ceux de brebis et de chèvre. Veiller à ce qu'ils soient les plus frais possibles, c'est ainsi que les fromages sont les plus digestes. Nous trouvons aussi de plus en plus de fromages végétaux en magasin bio. Ils sont intéressants dans la mesure où l'on ne doit pas consommer pas trop souvent ceux qui sont à base de soja (2 à 3 fois par semaine, pas plus : ils contiennent des phyto-œstrogènes qui peuvent altérer l'équilibre hormonal du corps).

Les céréales sont majoritairement Yang. Nous prendrons soin d'éviter le blé, une céréale qui a été modifiée génétiquement dans les années 1970 et qui, de par sa forte teneur en gluten, amène une inflammation de la muqueuse intestinale, même chez des sujets sains.

En revanche, des céréales comme le sarrasin, le petit-épeautre, le quinoa ou l'amarante, seraient bien plus satisfaisantes pour nos intestins.

Les lentilles, les haricots azukis et autres légumineuses comme les pois chiches, les fèves, les pois cassés, sont également répertoriés dans la catégorie des aliments réchauffants.

La châtaigne, les pignons de pin, la noix feront aussi notre plaisir dans ces aliments réchauffants.

Le ginseng est extrêmement yang. Plus globalement, toutes les épices et les condiments ayant un caractère piquant seront aussi intéressants : la badiane, la cannelle, le clou de girofle, le cardamome, le curry, le paprika, le poivre, sont aussi particulièrement Yang.

Recette de poulet au gingembre

- 20 cl d'eau
- 4 blancs de poulet
- 10 g de farine de riz
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 morceau de racine de gingembre frais
- huile d'olive
- sel et poivre

1. Couper le poulet en petits morceaux, les saler et poivrer.
2. Éplucher la racine de gingembre et la couper en fines lamelles.
3. Délayer la farine de riz dans 3 cuillères à soupe d'eau.
4. Dans une poêle anti-adhésive, essuyer une goutte d'huile d'olive avec du papier absorbant, puis faire revenir les lamelles de gingembre sans les laisser dorer.
5. Ajouter les morceaux de poulet et les faire revenir quelques minutes.
6. Laisser cuire le tout encore 5 min à couvert, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Ce plat est excellent servi avec du riz semi-complet ou du quinoa.

Les omégas 3 pour se protéger du froid

Les bons acides gras riches en acides polyinsaturés, tels que l'huile de chanvre, de noix, de caméline ou encore

de lin, sont importants pour un bon équilibre nerveux. Ils ne font pas grossir et ont l'avantage d'équilibrer le métabolisme et tout en renforçant l'organisme. Ces huiles s'oxydant facilement, on ne les fait pas chauffer et on les conserve au frigo pour mieux les préserver.

L'avantage des poissons gras, en comparaison des oléagineux, réside dans le fait qu'ils contiennent également de la vitamine D. Parmi ces poissons gras, on retrouve par exemple le hareng, les maquereaux, les sardines, les anchois, le saumon et la truite.



Les poissons riches en omégas 3 ont également l'avantage de contenir de l'ALA, EPA et DHA.

L'ALA est le seul oméga-3 essentiel. Notre corps sait normalement transformer l'ALA en EPA et DHA, mais en pratique il ne le fait que très peu. Il est de ce fait intéressant d'avoir des aliments riches en EPA et DHA.

L'EPA, quant à lui, bénéficie de propriétés permettant d'assurer le bon fonctionnement nerveux, précisément au niveau de l'humeur, et donc de lutter contre la dépression. Et c'est en outre en hiver que le risque de dépressions est le plus élevé. Il possède par ailleurs des propriétés anti-inflammatoires et protège le cœur et les vaisseaux.

Enfin, concernant le DHA, c'est le principal acide gras présent dans les membranes des neurones. Il participe ainsi à une bonne concentration et à une mémorisation optimale. Comme l'ALA, il est un bon protecteur du cœur et des vaisseaux.

Deux à trois rations de poissons gras par semaine apportent environ 1 g d'EPA et de DHA.

Soasts oméga 3

- 1 avocat
- 1 boîte de sardines à la vapeur
- le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de tamari

Rassembler les ingrédients et les passer rapidement au mixeur. Prêt à déguster !

La Vitamine D, pour s'ensoleiller de l'intérieur

La vitamine D est souvent préconisée en hiver car elle permet, au niveau des gènes, de lancer la fabrication de substances antimicrobiennes. C'est ainsi que l'on a pu écrire que la vitamine D avait des propriétés analogues à celle d'un « antibiotique naturel ». On a aussi pu constater que les infections ORL et broncho-pulmonaires sont plus fréquentes chez les enfants dont les taux de vitamine D sont les plus bas.

On retrouve la vitamine D en quantité notable dans l'huile de foie de morue, le hareng, les maquereaux, les sardines, le saumon et la truite.

On peut aujourd'hui trouver de l'huile de foie de morue désodorisée qui se prend aisément dans un yaourt ou une compote. On peut même trouver de l'huile de foie de morue aromatisée aux arômes naturels de citron ou de fruits.

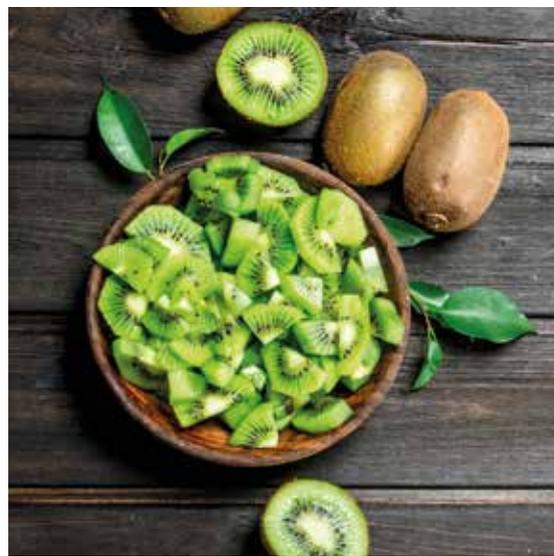
Dans une cuillère à café d'huile de foie de morue, on peut trouver 200 % des apports recommandés. Il est dans ce cas inutile et déconseillé de se supplémenter par ailleurs en vitamine D.

Si vous êtes carencé en vitamine D, pensez à vous supplémenter, tout en veillant bien aux risques de surdosage. Retrouvez nos conseils de complémentation en vitamine D dans la catégorie « Complémentation », en fin de ce Programme.

La vitamine C

C'est la star de l'hiver : elle protège de l'inflammation et a un rôle dans l'immunité.

Les kiwis, le citron, les agrumes sont de bonnes sources de vitamine C. On en trouve aussi dans les baies d'églantier, les choux, les brocolis, et les légumes verts à feuille de manière générale.



Mais c'est bien le camu-camu, la star de la vitamine C. C'est une petite baie qui présente le taux record de vitamine C. Retrouvez nos conseils de complémentation sur le camu-camu, et d'autres, dans notre dernière partie du Programme consacrée aux compléments alimentaires.

GESTION DU MENTAL

Le manque de lumière, un rythme soutenu, le moral parfois dans les chaussettes, ... L'hiver est parfois une période quelque peu difficile à vivre !

Mettre en place une petite routine (matinale, idéalement, votre « morning routine ») peut s'avérer très favorable niveau moral.

Les affirmations positives

Elles permettent de se concentrer sur ce qui va bien dans notre vie et d'avoir de plus grandes chances d'attirer à soi de nouvelles qualités d'être.

Car pour bien formuler une affirmation positive, on la commence par « Je suis ». On ne va pas se borner à se répéter que l'on a une Ferrari rouge et espérer que par là



simple pensée, cela va se produire. En revanche, s'intéresser à ce que l'on peut modifier sur soi-même, c'est possible et cela nous invite à adopter de plus en plus le comportement adéquat.

Retrouvez en ce sens notre article sur une spiritualité ouverte, humaniste et singulière, dans ce numéro.

L'auto-hypnose

L'hypnose est une technique bien connue mais peu savent que l'on peut soi-même faire des exercices pour se créer un lieu ressource et s'y retrouver, pour mieux accueillir ses peurs et se détacher des émotions.

En utilisant l'art de la suggestion, il est possible de programmer son inconscient vers le changement, de nouveaux potentiels, ou un objectif souhaité.

L'EFT (Emotional Freedom Techniques)

L'EFT est un ensemble de techniques de psychologie énergétique qui vise à se libérer des blocages émotionnels.

C'est une technique psychocorporelle de traitement des blocages émotionnels liés à des événements passés, présents ou que l'on anticipe. « Psycho », parce qu'il s'agit de se connecter par la pensée à notre problème. Et « corporelle », car nous stimulons certains points sur notre corps avec le bout de nos doigts. Ces points spécifiques se trouvent à l'extrémité des méridiens énergétiques, ceux décrits par la médecine traditionnelle chinoise il y a plus de 5000 ans.

« On attire à soi ce que l'on vibre ! »



La psychologie énergétique se base sur les techniques ancestrales, comme la médecine chinoise, ainsi que sur

les dernières recherches en neurosciences et en physique quantique.

Vous pouvez utiliser l'EFT sur une grande variété de problèmes émotionnels et physiques.

SOINS CORPORELS

Bains au sel d'Epsom

Vous avez une baignoire ? Formidable ! Pour les autres qui n'en possèdent pas, vous pouvez utiliser une bassine, et à minima le tester pour des bains de pieds, ce sera déjà bénéfique.

Le sel d'Epsom est en fait du sulfate de magnésium. Un bain au sel d'Epsom permet d'augmenter le taux de soufre et de magnésium dans le corps. C'est une méthode efficace pour prévenir et guérir les carences en magnésium. Or, avec la fatigue et le stress, nous sommes très souvent carencés en magnésium.



Le sel d'Epsom a plusieurs propriétés fort intéressantes :

- Il est relaxant : l'absorption du sulfate de magnésium provoque la libération de sérotonine, l'hormone du bien-être et de la relaxation.
- Il aide la régulation du système nerveux : le sel d'Epsom régule plus de 325 enzymes différentes dans le corps qui assurent le bon fonctionnement des muscles et du système nerveux. Le magnésium est aussi connu pour faciliter l'action du calcium qui sert

d'agent conducteur principal dans les impulsions électriques du corps.

- Il améliore la concentration : le magnésium améliore la concentration et la mémoire.
- Il améliore le sommeil : un bain au sel d'Epsom facilite l'endormissement

Le sauna

La tradition du sauna nous vient de Finlande et perdure depuis près de 2000 ans. Cette petite cabane de bois rassemble encore dans son pays d'origine les amis et la famille autour de cette pratique hygiéniste.

Traditionnellement, le sauna est sec et ne comporte qu'entre 3 et 20 % d'humidité. C'est ce qui explique que la température atteint facilement les 90°C. On évite donc de mettre de l'eau sur les pierres afin que l'action soit plus efficace.



La forte chaleur permet une sudation qui élimine les toxines, en particulier les sels et les acides de la peau. Le sauna permet s'assainir les liquides du corps, comme le sang et la lymphe. Il agit également sur la détox des déchets colloïdaux que l'on retrouve dans le corps sous forme de mucosités et qui peuvent engluer le sang, la peau, les poumons et le foie.

Le sauna se révèle aussi un excellent anti-stress : la chaleur permet de sécréter des endorphines qui détendent et font augmenter la sensation de plaisir.

Un tour au sauna vous fera beaucoup de bien un peu avant et pendant l'hiver, car il stimule les défenses immunitaires et permet de lutter contre les virus de toute sorte.

Le protocole du sauna

- Prendre une douche chaude pour que le corps soit déjà réchauffé et que la sudation puisse arriver rapidement
- Se sécher
- Se mettre dans le sauna entre 5 et 15 minutes (maximum)
- Prendre une douche froide puis se sécher
- Se mettre au repos bien couvert (10 à 30 minutes)
- Recommencer encore 2 fois.

AROMATHÉRAPIE

L'huile essentielle de clou de girofle

Le clou de girofle a de nombreuses vertus : antiseptique et antiviral, notamment dans les affections hivernales, fatigue physique et nerveuse, fermentation digestives, diarrhées, parasites intestinaux, impuissance, frigidité, mélancolie.

L'huile essentielle s'utilise dans les soins dentaires, et en mélange avec d'autres essences en diffusion pour la prévention de la grippe.



L'huile essentielle de cannelle

La cannelle est un stimulant physique et psychique, très utile en cas de fatigue et surmenage.

Bactéricide, antiseptique, notamment au niveau intestinal et urinaire, la cannelle a également des vertus antivirales et fongicides. C'est un bon remède contre les nausées, les vomissements et les diarrhées. La cannelle est une plante des plus intéressantes en hiver pour prévenir gripes et gastro entérites. Elle est également connue pour stimuler les sens.

En diffusion, en association avec l'orange douce et de pin sylvestre, ses senteurs vous apporteront joie de vivre et vitalité mais contribueront aussi à assainir vos voies respiratoires et stimuler votre système immunitaire.

L'huile essentielle de pin sylvestre

Elle stimule l'activité des reins et des glandes surrénales. Elle est recommandée pour traiter les affections respiratoires, bronchites, laryngites, trachéites, cystites, prostatites.

Complémentation

Eau de Quinton



L'eau de mer, ramenée à l'isotonie corporelle, est identique à notre milieu interne et comporte 78 éléments minéraux bio-disponibles.

L'eau de Quinton est intéressante pour plusieurs raisons :

- Elle contribue à une meilleure digestion grâce à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac.
- Elle permet de bien préparer l'hiver.
- Elle participe à l'équilibre électrolytique, à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.
- Elle favorise le fonctionnement normal du système nerveux et contribue à des fonctions psychologiques normales.
- Elle participe à une synthèse protéique et à une fonction musculaire normale.

Vitamine D



Les vitamines D synthétiques prescrites présentent parfois des risques de surdosage. Une trop grande quantité d'hormones ingérées sature l'organisme, bloquant ainsi la synthèse naturelle par la peau de vitamine. Privilégiez donc la vitamine D naturelle. Elle existe sous 2 formes : la vitamine D3 (cholécalférol) chez l'homme et la vitamine D2 (ergocalciférol) dans le règne végétal.

Dans tous les cas, prévoyez 1000 UI chez l'adulte pour une action optimale, en cure d'au moins un mois. On recommande de conserver cette vitamine à l'abri de la lumière et de la chaleur ainsi que de la consommer au cours des repas pour une efficacité optimale.

Concernant l'huile de foie de morue, la marque norvégienne Mollers propose des produits de très bonne qualité en la matière.

Vitamine C



Le camu-camu est une petite baie qui présente le taux record de vitamine C. On prend le camu-camu sous forme de poudre à raison d'une cuillère à café le matin avec un peu d'eau.

On peut se supplémenter aussi avec de la vitamine C liposomale, une autre source de vitamine C de grande qualité.

Bains au sel d'Epsom



Le sel d'Epsom a la caractéristique d'être du sulfate de magnésium. C'est est une méthode efficace pour prévenir et guérir les carences en magnésium en augmentant le taux de soufre et de magnésium dans le corps.

Huiles essentielles



L'huile essentielle de clou de girofle

L'huile essentielle de cannelle

L'huile essentielle de pin sylvestre

ENTRÉE GRATUITE
POUR 2 PERSONNES AVEC CETTE PAGE



SANTN

SALON
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE
DOUCE
& THALASSO

PARIS • Porte de Versailles
30 jan.-3 fév. 2020

LYON • Eurexpo
7-9 février 2020

MARSEILLE • Parc Chanot
6-8 mars 2020

MÊME LIEU, MÊME DATE

GOHEALTHY

Le salon des **ALLERGIES**
& des **PRODUITS «SANS»**

LA SANTÉ AU NATUREL

- Médecines douces • Alimentation saine
- Compléments alimentaires • Cosmétiques naturels
- Bien-être • Tourisme de santé

f t i
#BEMD2020

salon-bienetre.com

Spas
Organisation

BIOaddict.fr

CNEWS

fémininbio

RÉPONSE
À TOUT!

Medisite

SEVELLIA.COM

C'EST DE SAISON

Une thématique et des conseils naturels au fil des saisons.

Baissez le rythme : *adoptez la Slow Life* Ralentir pour être en bonne santé

LES ANNÉES PASSENT ET NOTRE RYTHME DE VIE S'ACCÉLÈRE DE PLUS EN PLUS. NOUS SOMMES TOUJOURS À LA RECHERCHE D'OPTIMISATION DU TEMPS POUR FAIRE PLUS DE CHOSES. ET SI EN RALENTISSANT, ON SE PRÉSERVAIT ET ON PRÉSERVAIT NOTRE SANTÉ ? SUIVEZ LE GUIDE, JE VOUS PARLE DE RALENTIR, JE VOUS PARLE DE SLOW LIFE.

PAR ALEXIA AUTHENAC

Les années passent et notre rythme de vie s'accélère de plus en plus... N'avez-vous pas remarqué que vous n'avez plus le temps de rien ? Nos nerfs et notre cerveau sont sans cesse sollicités.

Nous sommes toujours à la recherche d'optimisation du temps pour faire plus de choses.

Mais cela va-t-il vraiment dans notre sens ? Cela nous rend-il plus heureux ou en meilleure santé ?

Et si en ralentissant, on se préservait et on préservait notre santé ? Suivez le guide, je vous parle de ralentir, je vous parle de Slow Life.

QU'EST-CE QUE LA SLOW LIFE ?

Le terme « slow » est apparu dans les années 1980. Tout d'abord, par opposition au terme « fast-food ». Depuis, cette terminologie s'est étendue à d'autres domaines comme le travail, l'habitat, la façon de vivre, la cosmétique, etc... Désormais, on parle d'une philosophie de vie « Slow Life ».

La Slow Life, c'est tout d'abord une façon de lâcher-prise, ce fameux « lâcher-prise ». Accepter de ne pas tout maîtriser, accepter que les choses prennent plus de temps pour se faire, accepter que personne ne va mourir si vous vous posez un temps pour vous sur le canapé en aban-

donnant vos tâches personnelles ou professionnelles par exemple.

DES EXEMPLES CONCRETS À METTRE EN PLACE POUR UNE SLOW LIFE

- Prenez le temps de manger, posez-vous, éteignez les écrans, connectez-vous à votre assiette, aux aliments et à leurs saveurs et surtout MASTIQUEZ (premier geste santé que tout un chacun devrait prendre soin d'effectuer !)
- Ne rien faire, en voilà une bonne idée, mais souvent difficile à mettre en place, non ? Et pourtant, si vous vous posez 15 minutes sur le canapé pour lire un magazine et que vous ne videz pas le lave-linge, est-ce que quelqu'un va mourir ? La vie n'est pas une succession de tâches à accomplir...
- Redevenez un enfant en peignant, en jouant, en chantant. Retrouvez l'insouciance de vos jeunes années et prenez le temps de décompresser. Coloriez des mandalas pour trouver apaisement et être dans le moment présent.
- Bannissez les écrans à certains moments de la journée, ils sont incompatibles la plupart du temps avec la slow life. Ils nous grignotent du temps sur nos relations familiales, amoureuses, sociales, professionnelles. Obligez-vous à des temps de detox digitale, posez le téléphone en arrivant et profitez de la vie à la maison. Il a été démontré que 20% des gros consommateurs d'écrans perdent facilement le contrôle de leurs émotions contre 5% de ceux qui en consomment moins d'une heure...
- Méditez ! C'est à la portée de tout le monde. Lancez-vous, seul ou en atelier de groupe, ou encore avec une application ou des enregistrements sur

YouTube. C'est plus facile que vous ne le pensez, il suffit de s'y mettre et de pratiquer le plus régulièrement possible. La durée n'est pas une finalité, même si vous méditez 5 minutes, c'est toujours cela de pris. Créez le moment rituel pour ancrer la pratique dans la régularité.

LA CLÉ DE LA SLOW LIFE

La clé de la Slow Life est de changer son rapport au temps.

Faire une detox digitale, faire des activités apaisantes, méditer, renouer avec nos 5 sens, trouver son propre rythme, travailler sur son sommeil, autant de pistes que vous pouvez prendre les unes après les autres pour essayer de ralentir en toute bienveillance envers vous-même. Ne soyez pas trop dur et ne vous jugez pas, laissez le temps aux choses de se mettre en place...



La trousse à pharmacie naturelle *des troubles du sommeil*

NOUS SOMMES DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À SOUFFRIR DE TEMPS EN TEMPS, VOIRE SOUVENT ET MÊME TOUT LE TEMPS, DE TROUBLES DU SOMMEIL.

CELUI QUI N'EN A JAMAIS SOUFFERT PEUT S'ESTIMER CHANCEUX, CAR NOUS SAVONS TOUS À QUEL POINT CELA PEUT AVOIR DES RÉPERCUSSIONS PLUS OU MOINS HANDICAPANTES SUR NOTRE QUOTIDIEN.

DR FANNY HOLSTAINE

Pharmacien - Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

Qu'il s'agisse de troubles de l'endormissement ou de réveils nocturnes, il existe des solutions naturelles qui peuvent aider à soulager et à permettre de retrouver un sommeil sain et récupérateur.

Heureusement, des solutions existent pour y palier.

DU MAL À S'ENDORMIR...

Lorsque l'on a du mal à s'endormir, cela peut être dû à plusieurs raisons.

POURQUOI SOUFFRE-T-ON DE TROUBLES DU SOMMEIL ?

Il y a de nombreuses raisons à cela ! A l'heure actuelle, dans le monde dans lequel nous vivons, la raison qui apparaît la plus évidente, et surtout la plus fréquente, c'est le stress incessant et perpétuel dans lequel nous évoluons.

La première est que l'on manque de **mélatonine**, l'hormone du sommeil.

Cela sous-entend que stress et troubles du sommeil sont imbriqués dans un même cercle vicieux ! Donc traiter les troubles du sommeil aurait une incidence sur notre état de stress, et vice versa.

En prenant de l'âge notamment, il s'avère que l'on en synthétise de moins en moins. Il peut donc s'avérer intéressant de se supplémenter en mélatonine. Il en existe de « synthétique » ou des « naturelles » (extraites de certains végétaux). La mélatonine permet de resynchroniser ainsi son cycle du sommeil, parfois perturbé par des décalages horaires, des horaires de nuit, ou encore par des mauvaises habitudes d'endormissement tardif. Attention néanmoins en ce qui concerne la prise de mélatonine. En France, nous sommes limités à 2mg. Il faut en outre la prendre dans des conditions adéquates, c'est-à-dire en éliminant tout écran (télévision, ordinateur, téléphone portable) une fois la mélatonine prise. Ces derniers émettent de la lumière bleue qui envoie un message inverse à votre cerveau, l'incitant à rester éveillé.

Mais qu'entend-t-on par troubles du sommeil ? Certains vous répondront qu'ils ont du mal à s'endormir, d'autres au contraire vous diront qu'ils s'endorment comme des bébés mais se réveillent plusieurs fois par nuit, ou une seule fois dans la nuit, sans arriver à reprendre le train du sommeil ! D'autres enfin vous diront qu'ils mettent un temps fou à s'endormir, pour finalement se réveiller à peine quelques heures après !

Nouveautés



PHYTOSUCROPHAGE Plus®

Minceur et glycémie : Aide à contrôler le métabolisme glucidique et lipidique



HYPOTENSINE Plus®

Artères et cholestérol : Aide à réguler la tension artérielle

Ces compléments alimentaires ont bénéficié d'études cliniques chez l'homme

Pour plus d'informations : contactez nous au 05 34 66 41 64 - www.crp-phyto.com



La deuxième, c'est souvent parce qu'on cogite... On pense à la journée qui vient de s'écouler, ou à celle de demain, et parfois même aux deux ! Alors forcément, difficile de trouver le sommeil quand le cerveau n'arrive pas à se mettre au repos. Heureusement, des solutions existent pour palier à cet excès de « petit vélo dans la tête »...

A commencer par le **GABA**, un neurotransmetteur qui nous fait souvent défaut lorsque justement nous éprouvons des difficultés à mettre notre cerveau sur « Off ». Il suffit alors de se supplémenter en GABA en prenant des compléments alimentaires qui en contiennent, notamment en fin de journée.

Il existe également une fleur de Bach qui a fait ses preuves dans le domaine. Il s'agit de **White Chestnut**. A raison de 2 gouttes 4 fois par jour, sous la langue, cette fleur de Bach remettra vos idées en place et diminuera l'excès de cogitation.

De même que la souche **Coffea Cruda 9ch** en homéopathie. 5 granules pris le soir au coucher suffisent pour arrêter de ruminer.

Côté huiles essentielles, misez sur la **lavande officinale**, ou dans les cas les plus coriaces, sur la **camomille romaine**. Elles sont toutes deux inductrices de sommeil pour les stressés et les angoissés qui ressassent.

DES RÉVEILS NOCTURNES...

Quoi de plus frustrant que de s'endormir paisiblement et de se réveiller en pleine nuit... Une fois, deux fois, trois fois... En mettant à chaque fois un temps incalculable à retomber dans les bras de Morphée, pour finalement entendre toujours bien trop tôt le son si irascible du réveil.

Ces réveils nocturnes ont des causes diverses, et donc des traitements associés.

En effet, si vous avez tendance à vous réveiller une seule fois dans la nuit entre 1h et 3h du matin, considérez que c'est votre foie qui vous lance un appel à l'aide. C'est alors qu'une petite détox du foie s'impose. Si cet horaire n'est que transitoire, et arrive de temps en temps, alors peut-être avez-vous trop mangé (ou trop bu) la veille au soir. Vous ferez plus attention la prochaine fois... Mais vous pouvez aussi miser sur les huiles essentielles de **basilic exotique** ou d'**estragon** qui vous aideront à digérer.

Côté homéopathie, les personnes qui se réveillent vers 1h du matin pourront prendre de l'**Arsenicum album 15ch**, à raison de 5 granules au coucher. Les personnes qui, quant à elles, se réveillent vers 3h du matin, pourront prendre du **Nux vomica 15ch**, toujours 5 granules au coucher.

En revanche, si vous vous réveillez plusieurs fois dans la nuit, c'est une autre histoire.

Pensez à la **Valériane**, plante connue pour son odeur nauséabonde, mais aussi et surtout pour ses vertus anxiolytiques, décontractantes musculaires et son intérêt dans les réveils que l'on pourrait qualifier de réveils en « yoyo ».

Côté huiles essentielles, on retrouve la **lavande officinale**, la **camomille romaine**, ou encore le **basilic exotique**.

UN SOMMEIL NON RÉCUPÉRATEUR...

Parfois, on dort une nuit complète, sans forcément se réveiller, et pourtant, on se réveille avec l'impression de n'avoir dormi que 2h. Et c'est là que cela devient compliqué, parce que dormir plus ne servirait probablement à rien. Alors, il faut chercher et trouver la cause de cet état. Il apparaît que les personnes souffrant de sommeil **non récupérateur** et se gavant de stimulants en tout genre pour tenir la journée, sont carencées en dopamine. Pour ces personnes, un apport supplémentaire serait intéressant pour leur organisme. Pour cela, je les incite à prendre

de la **tyrosine** (un acide aminé), ou encore du **Mucuna Pruriens** (aussi appelé Pois à gratter), le matin de préférence.

ET POUR TOUT ÇA...

Lorsque l'on souffre de troubles du sommeil, c'est souvent que l'on est carencé en magnésium ! Et lorsque l'on est carencé, on est irritable, stressé, nerveux, angoissé, et du coup... on dort mal ! Alors il est peut-être temps de faire une cure de magnésium. Choisissez de préférence un magnésium bien assimilé, tel que le bisglycinate de magnésium ou le glycérophosphate de magnésium.

En premier, pensez au **Griffonia**. C'est une plante méconnue du grand public qui mérite pourtant de l'être. En effet, par divers mécanismes chimiques, elle permet d'induire naturellement une synthèse de mélatonine. Elle présente également un intérêt dans les réveils nocturnes et possède des qualités qui ne sont plus à prouver dans les phénomènes de déprime et d'angoisse, générant ainsi un sommeil de qualité, récupérateur et un mieux-être global.

Côté plantes, on peut évoquer l'**Aubépine**, intéressante notamment en cas de troubles du sommeil, associés à un stress incluant des palpitations. Ou encore la **Passiflore**, plante très douce, utilisée même chez les enfants, mais non moins efficace. Viennent s'ajouter le **Houblon** lorsque les troubles du sommeil sont associés à des troubles de l'humeur (comme en période de ménopause notamment), ou encore l'**Escholtzia** (aussi appelée Pavot de Californie), très réputée pour ses vertus sur le sommeil, notamment en terme d'endormissement.

Pour des questions pratiques, mieux vaut prendre ces plantes sous forme de gélules, en extrait sec (ou mieux encore en extraits standardisés), à raison d'une gélule au repas du soir et d'une autre avant le coucher. Cela sera sans doute mieux que des tisanes qui pourraient inciter la personne à se lever la nuit pour aller aux toilettes, et être ainsi une source non souhaitable de réveils nocturnes.

Côté huiles essentielles, on pensera encore et toujours à la **lavande officinale** ou à la **Camomille romaine**, mais aussi à des huiles essentielles de bois, telles que le **Vétiver** ou le **Santal**.

Enfin, il semblerait, que le taux de cortisol ne baisse pas assez chez les insomniaques le soir. Il serait donc intéressant de se supplémenter en **oméga 3**, à raison de

1500mg, au cours du dîner, par cures de 3 semaines, afin d'abaisser ce taux de cortisol.

Et puis, en réalité, certaines personnes ne savent pas vraiment pourquoi elles ne dorment pas et se moquent pas mal de la cause ! Tout ce qu'elles voient, c'est les conséquences et les faits qui s'imposent à elles ! Elles ne dorment pas ! Et tout ce qu'elles souhaitent, c'est pouvoir s'endormir... et arrêter cet élevage nocturne de moutons !

SOMMEIL ET BONNES HABITUDES

Bien dormir, cela passe d'abord par une bonne hygiène de vie. Sans nul doute, tout le monde les connaît, mais combien se les applique au quotidien ?

Un peu de révisions. Côté alimentation, évitez de trop manger le soir, et de trop boire d'alcool. Un repas copieux au dîner, fait de graisses, de sucres et d'alcool, engendra forcément une mauvaise nuit, ponctuée de réveils. Il est aussi indispensable de respecter un délai d'au moins 2h entre la prise alimentaire et l'heure du coucher... le temps que la digestion se fasse, sous peine d'éprouver des difficultés à l'endormissement. Pour ceux qui ne jurent que par les excitants (café, thé, stimulants en tout genre...), évitez de les prendre après 16h.

Côté habitudes de vie, veillez à ce que la température de votre chambre d'excède pas 19°C. Pour les sportifs, évitez de faire du sport trop tard le soir, et pour les fans d'écran, veillez à les éteindre au moins 30 minutes avant l'heure du coucher. Rien ne vaut un bon bouquin pour s'endormir, plutôt qu'un film sur la tablette.

CONCLUSION

Il existe toujours des solutions pour répondre aux questions que vous vous posez sur vos problèmes nocturnes.

Mais quel qu'ils soient, ces solutions complémentaires ne viennent en aucun cas se substituer à des règles d'hygiène et de diététique, indispensables à un sommeil de qualité. Tout commence toujours par la prévention...

Très important, quel que soit la solution qui semble correspondre à votre situation, parlez-en toujours à un professionnel de santé qualifié, qui saura vous dire si la solution choisie est compatible avec les traitements médicamenteux que vous pourriez prendre par ailleurs.

L'eau, c'est la vie

PAR MARION MOURRIN

L'EAU ET LA NATUROPATHIE

À la naissance, l'eau représente 78 % de la masse de notre corps. Plus nous prenons de l'âge, plus ce taux diminue. Près de 60 % du corps humain d'un homme adulte est constitué d'eau, ce qui correspond à peu près à 42 litres d'eau chez une personne de 70 kg. Chez les femmes, en raison de la proportion plus importante des tissus adipeux, ce taux est de 55 %.

Chaque jour, le corps humain élimine 2,4 litres d'eau à travers la respiration, la sueur, l'urine... Il faut donc remplacer ce volume d'eau par les boissons et l'alimentation pour maintenir un bon taux d'hydratation.

La naturopathie recommande de choisir une eau faiblement minéralisée pour bien s'hydrater. En effet, nous n'avons pas la capacité d'assimiler les minéraux présents dans l'eau, à moins qu'ils ne soient chélatés, c'est à dire associés à un acide aminé.

Les minéraux de l'eau minérale ne sont pas chélatés ; ils sont donc rejetés par les urines et n'ont donc qu'un effet désintoxiquant, et non minéralisant. Boire une eau trop minéralisée peut donc s'avérer problématique car les minéraux fatiguent les reins, en plus d'encrasser les articulations. On préconise par ailleurs de consommer des fruits et légumes riches en minéraux, qui eux ont l'avantage d'être assimilables par notre corps.

Les travaux de la physique quantique nous informent que la molécule d'eau est porteuse d'une information. Peut-être connaissez-vous les travaux du Dr. Emoto qui a photographié des molécules d'eau et a pu mettre en évidence qu'en fonction de l'intention qu'on lui avait donnée, la cristallisation était plus ou moins précise. C'est ainsi que l'on peut voir que plus une intention est positive, plus les cristaux sont bien définis et géométriques.

Le docteur Benveniste et le professeur Montagnier ont également fait des recherches concernant l'eau : leurs travaux, eux aussi, mettent en évidence que l'eau a une mémoire.

DE NOUVEAUX DISPOSITIFS AUTOUR DE L'EAU POUR UN QUOTIDIEN PLUS SAIN

En relation avec ces bienfaits de l'eau, découvrons une société qui fournit un dispositif d'osmose inverse et de dynamisation de l'eau, Eaurélia. Elle propose des solutions accessibles et faciles à mettre en place pour filtrer son eau de boisson et ainsi boire une eau optimale pour tout le fonctionnement de notre corps.

Jan Vansinte, à la base de la naissance d'Eaurélia, nous présente plus en détails ce dispositif innovant et aux multiples bienfaits.

Bonjour, pouvez-vous présenter les fonctions de l'Osmodyn ?

Osmodyn est un dispositif de filtration de l'eau par l'osmose inverse et la dynamisation de l'eau. Cela permet de filtrer son eau de boisson et ainsi boire une eau optimale pour tout le fonctionnement de notre corps.

Pour obtenir une eau optimale, il y a 4 grandes étapes dans le processus :

1. La dépollution totale grâce à l'osmose inverse, c'est le seul procédé scientifique accessible au grand public qui permet d'épurer l'eau de tous les contaminants, virus, minéraux inorganiques, arômes, nitrates, résidus médicamenteux, fluor etc. Il en ressort une eau absolument pure.
2. Le procédé de dynamisation de nos osmoseuses est une pièce mécanique unique au monde et brevetée. Un double vortex inversé en or, cuivre et argent qui reproduit le déplacement naturel des liquides dans la nature. Cela permet de redonner à l'eau ses qualités originelles d'une eau qui jaillit du griffon. En bref, de tout réorganiser dans la molécule d'eau. Notez également que la créatrice des machines OSMODYN, Fabienne BARRIER, est bio-electronicienne certifiée, ce qui ajoute de la valeur à celle-ci.
3. La reminéralisation grâce à la noix de coco 100% végétale, 100% biodisponible et assimilable. La minéralisation doit être légère dans l'eau que nous

buvons car les minéraux ne servent qu'à structurer la molécule d'eau et lui redonner une consistance.

4. L'eau doit répondre à certains critères scientifiques basés sur la Bioélectronique de Vincent (BEV), qui détermine la qualité d'une solution aqueuse au moyen du PH, du potentiel Rédox et de la résistivité. La BEV préconise d'être attentif à son terrain, car lorsqu'il est optimal, nous sommes en bien meilleure santé.

Quelle sont les propriétés de l'eau obtenue ?

L'eau qui sort est minéralisée de 15 à 50 mg/ litre. L'Osmodyn est fourni avec un mesurateur de particules par million qui permet d'évaluer le degré de minéralité de l'eau.

La BEV conseille entre 20mg/L et 120mg/L alors que l'eau du réseau peut atteindre 400mg/L de minéraux non assimilables tandis que dans les bouteilles d'eau, ce taux peut monter à 2500mg/L, ce qui est beaucoup trop et néfaste pour la santé.

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à l'eau ?

J'ai eu l'occasion d'assister à une conférence sur l'eau donnée par Marc Henry, un expert des plus pointus concernant l'étude de l'eau au niveau de la chimie, la biologie et de la physique quantique. J'ai été fasciné par ses explications sur l'importance de dynamiser son eau et de boire une eau dont les minéraux sont bio-assimilables par l'organisme. Il faut rappeler que les cellules de notre corps sont composées (en nombre) de 99% de molécules d'eau.

Quel a été le déclic ?

Je suis un ancien trader repent, un éveillé de consciences aussi via Youtube et j'ai encore aujourd'hui une activité dans la finance éthique.

Je me suis basé sur les travaux de Marc Henry et j'ai alors appris que les êtres autotrophes – les plantes et algues – peuvent assimiler les minéraux provenant des roches présentes dans l'eau.

Les humains sont par contre hétérotrophes, c'est à dire qu'ils ne peuvent pas assimiler les minéraux tels quels. Cela signifie que nous ne pouvons pas assimiler les minéraux qui sont contenus dans les eaux minérales : comme ils ne servent à rien, le corps doit les éliminer, ce qui demande un travail conséquent pour les reins et les articulations qui peuvent être pollués par ces minéraux inassimilables.

Depuis 2 ans je gère Eaurélia, j'ai rassemblé pour cela une équipe pluridisciplinaire de 4 personnes passionnées elles aussi par le domaine de l'eau.

Comment se fait l'installation ?

L'installation est très simple, il suffit de démonter un robinet, de mettre une dérivation à l'eau froide. La machine est dans une caisse en-dessous de l'évier. Il y a ensuite 3 branchements à effectuer. Un tutoriel, un service de suivi par téléphone et mail précisent chaque étape.

Tout est logique et très facile. En moins d'une heure, vous pouvez boire de l'eau osmosée et dynamisée chez vous.

Une fois la machine installée, quel entretien cela nécessite-t-il ?

Les filtres sont à changer une fois par an et les membranes à osmose inverse une fois tous les 3 ans. Ce qui veut dire que tous les 3 ans, la machine est comme neuve.

Existe-t-il des solutions pour les personnes qui se déplacent souvent ?

En effet, d'une part, il est possible de transporter l'Osmodyn si vous partez en vacances ou si vous déménagez.

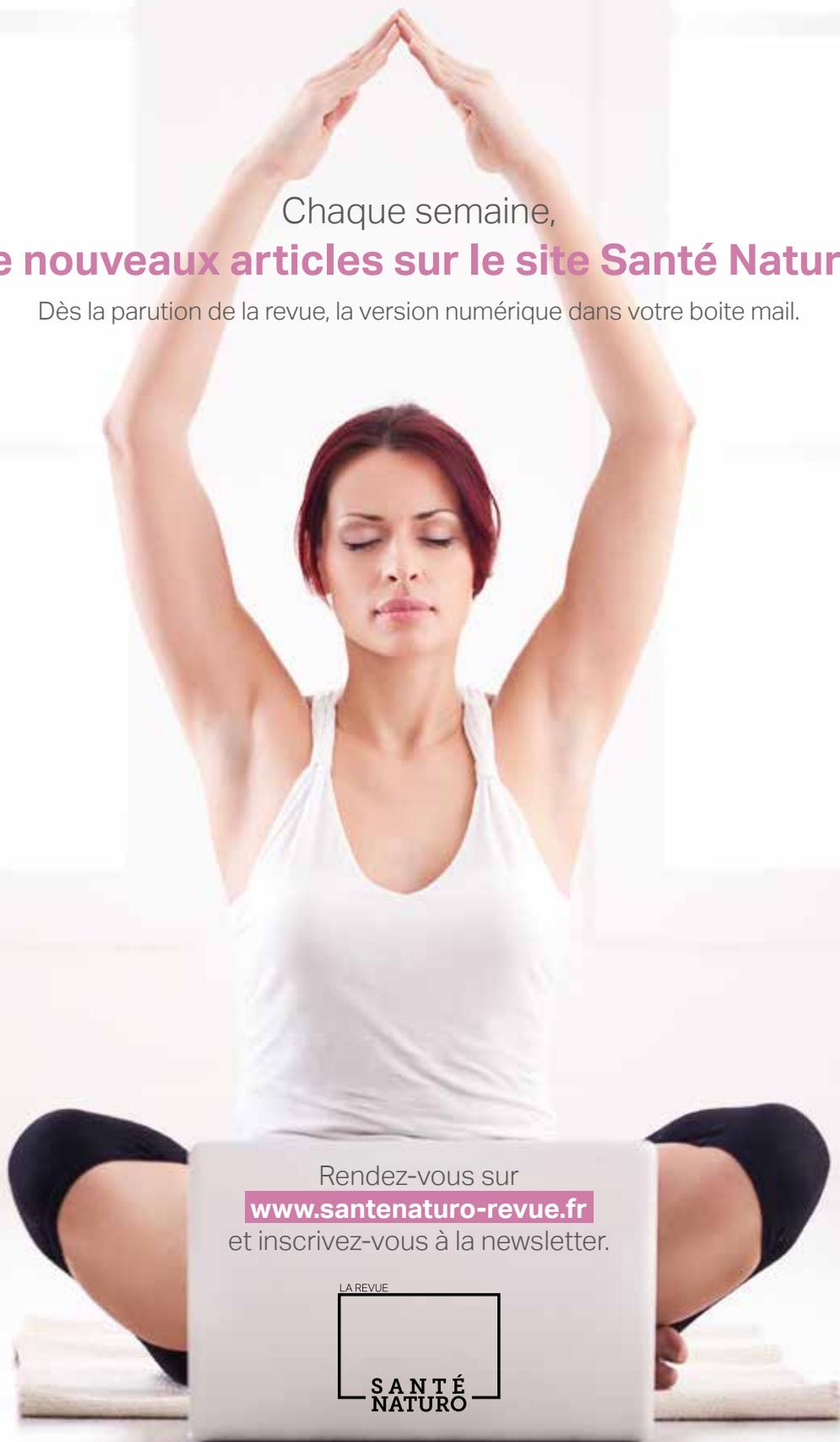
Nous proposons également une solution pour le quotidien avec la gourde OKO qui filtre instantanément l'eau. Il s'agit d'une technique mise eau point par la NASA pour l'ISS pour recycler les eaux usées. Je l'ai personnellement testée avec de l'eau des rivières, des lacs ou encore, avec de l'eau croupie, et on obtient directement une eau purifiée, dépolluée et à nouveau agréable au goût ! Plus d'infos : www.okoeurope.com.



Prendre soin de soi, naturellement, en pleine conscience.
La naturo, un bien-être corps & esprit, un art de vivre sain

Chaque semaine,
de nouveaux articles sur le site Santé Naturo.

Dès la parution de la revue, la version numérique dans votre boîte mail.



Rendez-vous sur
www.santenaturo-revue.fr
et inscrivez-vous à la newsletter.



Rencontre avec une *spiritualité ouverte, humaniste et singulière !*

DEPUIS QUE L'HOMME EST HOMME, NOUS N'AVONS JAMAIS EU AUTANT DE SENTIMENTS DE CONFORT, DE SÉCURITÉ, ... ET POURTANT, NOUS NE SOMMES TOUJOURS PAS SATISFAITS, EN QUÊTE CONSTANTE DE CE FAMEUX BONHEUR. N'AURIONS-NOUS PAS OUBLIÉ QUELQUE CHOSE ?

PAR FRANCK NAGA

Il y a quelque chose qui cloche ! Depuis que l'homme est homme, nous n'avons jamais eu autant de sentiments de confort, de sécurité, voire de liberté, bien que tous les trois soient évidemment relatifs...

Et pourtant, nous ne sommes toujours pas satisfaits, en quête constante de ce fameux bonheur que nous ne savons pas réellement définir si l'on se pose vraiment la question.

N'aurions-nous pas oublié quelque chose ? A-t-on même essayé de nous l'enseigner véritablement ? Le système de pensée contemporain devrait-il se remettre en question, voire revenir intelligemment aux connaissances anciennes, tout en les adaptant à l'évolution de nos sociétés ?

AU CARREFOUR DU SENS ET DE LA DIRECTION

Le manque de sens à donner à notre vie (dans le côté « direction »), plus ou moins conscient, semble l'élément central de nos différentes problématiques. Avec une peur

ancestrale, première et commune, s'établissant comme base de toutes les autres : la peur de mourir.

Elle peut devenir motrice pour certains, cherchant toujours à construire, à laisser une trace personnelle, à aller de l'avant quoi qu'il en coûte et sans jamais s'arrêter (modèle le plus valorisé depuis longtemps). Elle peut aussi s'établir comme un frein majeur pour d'autres, se sentant inadaptés à cette course sans fin et préférant donc s'isoler par facilité, fuite ou abandon. Dans les deux cas, il s'agit bien d'une fuite en avant ou en arrière, engendrée par cette peur souvent inconsciente de disparaître en tant qu'individu matériel, ou même de ne plus exister aux yeux des autres...

Comprenons bien ici qu'il ne s'agit pas simplement de juger ces tendances. Il s'agit seulement de réaliser et d'avoir pleinement conscience qu'elles assurent simplement notre survie en tant qu'individu conditionné (mémoires transgénérationnelles, karmiques, éducation, croyances), soumis à des forces extérieures pouvant souvent être difficiles à appréhender sans connaissance et sans mise en pratique de ces dernières.

NOTRE CERVEAU ET NOTRE CONSCIENCE INTUITIVE : DE VÉRITABLES GARDE-FOUS DE NOTRE ÉVOLUTION

Ce que l'on a oublié, c'est que nous ne sommes pas seulement des animaux cherchant à survivre pour perpétuer notre lignée matérielle. Nous sommes aussi une espèce dotée d'un cerveau émetteur et récepteur, très puissant et directement relié à notre conscience, permettant d'être un garde-fou de notre évolution spirituelle, singulière en chacun.

Ce dernier point est essentiel. En effet, lorsque notre cerveau et notre conscience sont vus et placés comme le paradigme premier à prendre en compte, notre vie change du tout au tout. De façon radicale ou progressive, cela nous permet alors de réaliser le bon sens à donner à notre vie, tant dans la théorie que dans l'expérimentation. Nous ne sommes plus alors seulement investis d'un soi-disant libre-arbitre illusoire, conditionné et souffreteux, mais aussi d'une vraie liberté d'être en relation avec le vivant tout entier qui nous habite et qui nous entoure !

COMMENT VOIR ET EXPÉRIMENTER LE RAPPORT À NOTRE CONSCIENCE ?

On peut alors se poser la question de comment voir et comment expérimenter ce rapport à notre conscience (avec science) ?

Intangible, notre conscience ne serait en fait pas la nôtre, dans le sens où elle nous précéderait depuis toujours. Nous serions seulement une émanation, ou une pâle copie de cette dernière, du fait qu'elle serait en partie diffusée dans un corps matière beaucoup plus limitant.

Certains d'entre nous vont recevoir une ou des grâces particulières qui les feront tendre rapidement vers une évolution spirituelle spontanée (très rare). D'autres suivront leurs intuitions subtiles plus ou moins conscientes tout au long de leur vie. Enfin, la majorité d'entre nous suivront seulement les ordres dictés par leur instinct de survie et leurs croyances limitantes. Restent ceux qui seront amenés à suivre un ou des enseignements particuliers, issus de différentes cultures, dans le but de mieux se connaître pour être avec soi-même et par conséquent avec son environnement.

INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR

Dans tous les cas, deux rapports existent, l'extérieur et l'intérieur. Notre attention est très majoritairement tour-

née vers l'extérieur (jugements, comparaisons, besoin de posséder, besoin de contrôler, etc...) et non vers l'intérieur en direction de la connaissance de soi.

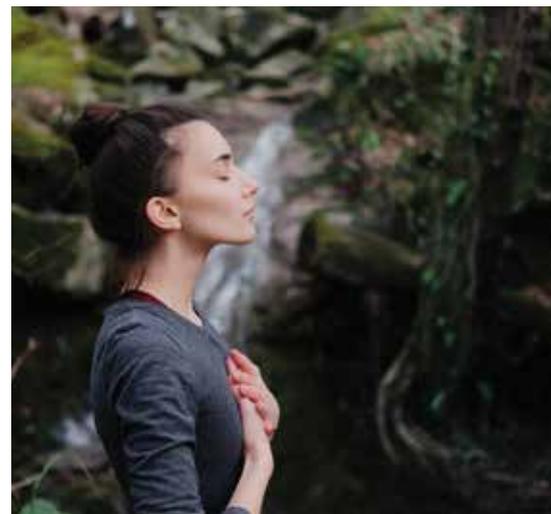
Pour inverser la donne, il faut donc s'ouvrir à de nouveaux paradigmes, ou plutôt à des connaissances ancestrales ayant plusieurs fois fait le tour du monde, et souvent leurs preuves.

LA TENTATION DE RÉCUPÉRATION PAR L'EGO

Cependant, il convient d'être attentif à ne pas tomber dans l'impasse du matérialisme spirituel où la spiritualité est envisagée comme un objet et outil extérieur que l'on peut utiliser à loisir suivant nos envies, nos fantasmes et nos besoins, sans se remettre en question soi-même !

En l'occurrence, il s'agirait inconsciemment ici d'un mélange, ou d'une confusion majeure, entre l'essence singulière, interne, désidentifiée de la spiritualité et l'interprétation hasardeuse, possessive, matérialiste, qu'un ego malin pourrait s'en faire... Et dans ce dernier cas, on peut plus ou moins vite se trouver confronté à une impasse où l'ego-roi cherche toujours plus « d'outils spirituels » pour son soi-disant bien être...

Nous attendons souvent des moments particuliers pour « être spirituel », sans comprendre et sans voir que la spiritualité est première et omniprésente dans tous nos actes, nos pensées, nos différents états. Faut-il seulement le réaliser en l'acceptant de tout son cœur pour passer de l'état d'humain à celui d'être humain ?



Sambucus nigra L.

naturactive
SUREAU

Un extrait concentré de plante pour soutenir votre immunité

Traditionnellement utilisé en cas de refroidissement, l'extrait de **Sureau** contribue au bon fonctionnement du **système immunitaire** et favorise la **résistance de l'organisme** face aux agressions.

NATURACTIVE SUREAU
Complément alimentaire.
Boîte 30 gélules. Demandez conseil à votre pharmacien.

CULTIVER L'EXCELLENCE... | **naturactive**
RÉCOLTER LA CONFIANCE | LABORATOIRES PIERRE FABRE

naturactive.fr
f i y

Rejoignez le programme de fidélité Naturactive et profitez de 500 points de bienvenue : **club.naturactive.fr**
Information scientifique : 0800 326 326 (service et appel gratuit)

229 991-03/2019

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

oemine DOU

vous aide à mieux résister à la pollution.

Le milieu urbain est source de multiples pollutions qui irritent les voies respiratoires.

Lichen d'Islande, guimauve, mauve et érysimum (l'herbe au chantre) sont utilisés traditionnellement pour leur effet adoucissant sur la gorge, le pharynx et les cordes vocales. La mauve et le lichen d'Islande contribuent également au confort digestif.



OEMINE DOU, un complément de plantes émoullientes adoucissantes.
Disponible en **pharmacies** et sur <https://boutique.oemine.com>