

LA REVUE



SANTÉ NATURO

Le Programme Naturo

Réveiller son énergie avec le printemps

CHRONIQUES

La Candidose intestinale

Cure détox de printemps : 3 étapes pour aider le foie et renforcer la vitalité

ZOOM

La trousse à pharmacie pour un bien-être féminin

C'EST DE SAISON

Au secours, j'ai mal aux jambes

EN APARTÉ

Ouverture fondamentale à une connaissance spirituelle essentielle

ROLL-ON
ARTICULATIONS & MUSCLES

*Ma solution
souplesse et mobilité*

**Soulage instantanément
les douleurs**
(arthrite, tendinite, traumatismes ...)

Huiles Essentielles BIO
100% pures et d'origine naturelle

Embout à 3 billes
pour votre confort d'utilisation

EFFET FROID

ACTION CIBLÉE

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

CULTIVEZ L'EXCELLENCE...
RÉCOLTEZ LA CONFIANCE | **naturactive**
LABORATOIRES PIERRE FABRE

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)

naturactive.fr
f @ v

238 055 -12/2019

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Pierre Fabre Medical Devices. (Ref. 180511). Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.

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

ÉDITO

C'est un éditto que j'écris dans une période plus qu'exceptionnelle. Le contenu de ce numéro ayant déjà été réalisé lorsque le confinement a commencé, nous avons fait le choix de maintenir ce numéro. Nous l'avons d'autant plus fait au regard de certains contenus, appropriés pour cette période, mais aussi à ce qui oriente ma vision et ce qui m'appelle en tant qu'individu dans cette période de transformation. Je me donne des aliments qui me font vibrer et je me nourris de cette période comme un véritable cadeau de transformation, d'abord intérieure. Notre confinement est aussi une extériorisation de nos limitations intérieures. Je choisis celles qui élèvent mes énergies vers une nouvelle ère, tout en étant dans le bon sens de la réalité de chaque instant du moment. DISCERNEMENT et CŒUR, voici mes deux mots pour résumer cette période.

L'immunité, ce sont avant tout des barrières que notre organisme fabrique, à travers les anticorps. L'une des principales étant l'intestin. Autour de cet organe, retrouvez la chronique sur « La candidose intestinale ». L'un des attributs que nous avons tous pour renforcer notre immunité, c'est aussi la respiration (je pense à la méthode Wim Hof, qui a fait l'objet d'une étude à ce sujet aux Pays-Bas en 2011). Cela passe par exemple par la sylvothérapie et le bol d'air Jacquier. Retrouvez ces deux éléments page 31.

L'un des principaux conseils en prévention pour faire face au Covid-19, c'est la vitamine D. Cette vitamine est synthétisée à travers le soleil, où lorsqu'il est absent et étant donné que notre corps ne peut la fabriquer, par une complémentation appropriée. Notre chronique « Lumière, couleurs et santé » va dans ce sens.

Profitons de cette période pour écouter notre corps, nos émotions, ce qui nous fait vibrer : écouter notre vérité intérieure, elle est unique et singulière à chacun. Découvrez l'article sur « L'ouverture fondamentale à une connaissance spirituelle essentielle ».

Nous sommes dans la saison du printemps, où tout rejaillit, tout éclot : découvrez le Programme Naturo autour de « Réveiller son énergie de printemps », la « Cure détox de Printemps pour aider le foie et renforcer sa vitalité », ou encore « L'insuffisance veineuse ».

Enfin, la trousse à pharmacie de ce numéro est consacrée au « Bien-être féminin ».

C'est le printemps, profitons de mettre en lumière notre élan intérieur, de mettre nos limitations dans le Cœur, tout en agissant avec discernement et bon sens dans chaque instant de cette période exceptionnelle. Il ne tient qu'à nous de nous faire de cette période un cadeau. Offrons-nous le !



Emmanuel Cathala
Fondateur et
Directeur de la publication

CONTRIBUTEURS EXPERTS SCIENTIFIQUES

DR FIDEL AREVALO V.

Médecin psychiatre, Chef de service, méditation et neurosciences, ancien chirurgien digestif

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

DORMIR EN POINTILLÉS *ou* DANS LES BRAS DE MORPHÉE



1,8 MG* DE
MÉLATONINE,
COQUELICOT

EFFICACE
DÈS LA 1^{ÈRE}
PRISE

100%
VÉGÉTARIEN

LABORATOIRE
léro

#jechoisisdêtrebien

Léro accompagne au quotidien les femmes et les hommes qui ont choisi de **prendre leur bien-être en main**. Qui le considèrent comme un équilibre global, physique et mental, à préserver. Grâce à des conseils avisés et des compléments alimentaires de qualité, **chacun peut choisir d'être en forme**.

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

*Pour 3 pulvérisations

SOMMAIRE

Chroniques

8

LUMIÈRE, COULEURS ET SANTÉ

11

LA CANDIDOSE INTESTINALE

15

CURE DÉTOX DE PRINTEMPS :
3 ÉTAPES POUR AIDER LE FOIE
ET RENFORCER LA VITALITÉ

LE PROGRAMME NATURO

18

Réveiller son
énergie avec le
printemps

ALIMENTATION

ÉMOTIONNEL

PHYSIQUE

ENVIRONNEMENTAL

PENSÉE POSITIVE

ÉNERGÉTIQUE

COMPLÉMENTATION

ZOOM

26

La trousse à
pharmacie pour un
bien-être féminin

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 ?

C'EST DE SAISON

31

Les bienfaits santé
de la forêt par le
bol d'air Jacquier

L'émergence de la sylvothérapie a pour but de se reconnecter avec notre état et notre environnement originel, de bénéficier de l'énergie des arbres, de se ressourcer auprès d'eux.

34

Au secours, j'ai mal
aux jambes !

Lorsque vos veines ont du mal à renvoyer le sang de vos membres vers le cœur, c'est ce qu'on appelle l'insuffisance veineuse. La conséquence directe est une accumulation de sang dans les veines de vos jambes.

EN APARTÉ

37

Ouverture
fondamentale à
une connaissance
spirituelle essentielle

La spiritualité ordonnée (ésotérique : tournée vers l'intérieur) est partout, n'est-ce pas ?

Suivant les continents, les époques, les cultures et le pouvoir des dogmes religieux (exotériques : tournés vers l'extérieur), elle peut être très visible ou à l'inverse plutôt cachée...

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.



Lumière, couleurs et santé



DR MARILOR GREGORAT

Médecin homéopathe, acupuncteur et énergétique

La lumière du soleil est indispensable à la vie, c'est une évidence pour tout le monde.

Je me souviens d'un de mes enfants qui l'avait expérimenté à l'école primaire avec des pousses de lentilles dans une boîte fermée. Il y avait de l'eau, de la terre et pourtant rien ne poussait, alors que d'autres lentilles avaient germé sur un simple morceau de coton imbibé d'eau et placé en pleine lumière. Il n'a plus jamais regardé le soleil de la même façon depuis...

SOLEIL ET SOMMEIL

Chez les humains, ce n'est pas le soleil qui nous fait grandir. Quoi que...

L'hormone de croissance chez l'enfant est majoritairement sécrétée pendant le sommeil, et c'est bien la luminosité ambiante qui règle les rythmes circadiens.

Notre corps perçoit la lumière du soleil par les yeux bien sûr, mais aussi par une petite glande au centre du cerveau, la glande pinéale. Elle renferme des cellules identiques à celles de la rétine, bien qu'aucun rayon lumineux ne puisse les atteindre directement.

C'est cette glande qui sécrète la célèbre mélatonine, responsable de l'endormissement.

Notre rythme naturel suit le lever et le coucher du soleil. C'est tout le problème de l'heure d'été qui crée un décalage de 2 h avec le soleil, ce que certaines personnes supportent très mal.

Parmi les troubles du sommeil, l'un des plus courants est le décalage de phase : la personne ne sent pas l'en-

vie de dormir le soir et se couche donc tard, et le matin il lui est très difficile de se lever. Et je ne parle pas que des ados...

L'utilisation d'un simulateur d'aube peut alors être une partie de la solution. Il s'agit d'une lampe de chevet qui va s'allumer progressivement en mimant le lever du jour, afin que « le soleil soit levé dans la chambre » au moment où le réveil sonne.

L'intérêt ? Le cerveau va capter l'augmentation de la luminosité et enclencher le processus de sortie du sommeil de façon spontanée et naturelle. Cela ne va pas rattraper les heures de sommeil manquantes mais favoriser le réveil à un moment approprié du cycle de sommeil, au lieu d'en être sorti brutalement en plein rêve. Résultat : un réveil plus « frais ».

SOLEIL ET MORAL

Le sommeil peut aussi être perturbé par un contexte dépressif.

Le lien entre lumière du soleil et dépression a été senti dès le XIX^e siècle.

On attribuait au soleil des vertus fortifiantes et les sanatoriums qui accueillaient les malades de la tuberculose mettaient en place des bains de soleil thérapeutiques. Les médecins pensaient ainsi fortifier les défenses immunitaires.

On sait aujourd'hui que l'état émotionnel joue un rôle non négligeable dans l'immunité. Il est vrai que l'humeur est plus légère quand le soleil pointe le bout de ses rayons...



Les antibiotiques ont offert un traitement plus rapide et plus efficace pour la tuberculose, et la luminothérapie a alors été proposée aux « neurasthéniques », dans les stations thermales notamment. Cependant, elle a longtemps été considérée de haut par les autorités médicales et n'a été officiellement reconnue que dans les années 1980.

Actuellement, les lampes de luminothérapie sont un traitement avéré de la dépression saisonnière, installée ou en prévention.

Elles émettent une lumière blanche à large spectre qui mime la lumière du soleil. Il existe aussi des versions nomades sous forme de lunettes, et des ampoules pour les plafonniers.

LUMIÈRE « INVISIBLE »

La lumière du soleil apparaît blanche mais un arc-en-ciel nous le prouve : elle est en fait constituée de plusieurs couleurs. Notre cerveau les perçoit toutes simultanément et nous restitue une impression de « blanc ». De part et d'autre du spectre visible, la lumière solaire comprend d'autres rayonnements, notamment infra-rouge et ultra-violet.

Les infra-rouges ont la particularité d'être perçus par le corps humain sous forme de chaleur. Ils sont couramment utilisés dans les soins de physiothérapie pour détendre les muscles par exemple.

Quant aux ultra-violets, ce sont eux que l'on craint lorsqu'on parle des dangers d'une exposition prolongée au soleil. Certains sont en effet responsables de cancers cutanés. Mais aussi de la synthèse de la vitamine D... Et en PUVAthérapie, ces mêmes UV sont utilisés pour traiter certaines affections de la peau, comme le psoriasis.

COULEURS

Les couleurs apparaissent lorsque la lumière touche quelque chose qui absorbe une partie du rayonnement lumineux. Par exemple, une feuille va absorber toutes les longueurs d'onde du spectre sauf le vert, et notre œil la verra donc verte.

On a attribué des effets thérapeutiques aux couleurs depuis fort longtemps.

En médecine chinoise, certaines couleurs sont en relation avec les 5 éléments et les organes correspondants : vert pour le bois (foie), rouge pour le feu (cœur), jaune pour la terre (rate), blanc pour le métal (poumon) et noir pour l'eau (rein).

Les aliments qui revêtent ces couleurs sont considérés comme fortifiants pour l'organe correspondant. Le Feng Shui conseille certaines couleurs suivant les espaces de la maison. On utilisera plutôt les couleurs yang dans les pièces de vie et d'action comme le salon, la cuisine, le bureau et les couleurs yin dans les pièces de repos.

L'effet psychologique des couleurs a été largement étudié en Occident et reprend certains de ces préceptes.

Par exemple, une pièce dont la tonalité dominante sera bleue ou verte favorisera le calme, alors que le rouge et l'orange seront stimulants. Il paraît même qu'il faudrait éviter le jaune dans une chambre d'enfants car il ferait pleurer les bébés...

On retrouve la même influence au niveau des vêtements que l'on porte. Mais il faut tenir compte également du teint et de la morphologie générale pour optimiser sa garde-robe afin qu'elle nous mette en valeur.

Plus près de la sphère médicale, on trouve la chromothérapie et la chromobiologie, chacune présentée par un médecin.

Une lumière colorée, avec une longueur d'onde précise, est projetée sur tout ou partie du corps. Selon la teinte choisie, le but est d'apaiser une douleur, une inflammation ou fortifier/équilibrer par exemple.

Plusieurs techniques existent, les unes basées sur des données de Médecine Traditionnelle Chinoise, d'autres sur l'anatomie des corps subtils et les chakras.

♪ AU SOLEIL ♪

La belle saison est là, et il convient de doser notre exposition au soleil. Mais pensez-y quand les saisons moins lumineuses reviendront : sortez et goûtez au soleil chaque jour si possible.

Et pourquoi ne pas suivre son rythme pendant les vacances ? Ce serait l'occasion de retrouver un sommeil facile et réparateur...

La Candidose intestinale



DR FANNY HOLSTAINÉ

Pharmacien

Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

Quand on pense mycose, on pense bien souvent aux mycoses vaginales, aux mycoses buccales, ou encore aux champignons que l'on peut avoir sur les ongles ou entre les orteils. Et si toutes ces mycoses avaient pour origine une Candidose intestinale ? Avec pour conséquences sur notre santé, bien plus que de simples mycoses. La Candidose intestinale, on en parle de plus en plus, mais savons-nous vraiment quelle en est son origine et ses traitements ?

QU'EST-CE QUE LA CANDIDOSE INTESTINALE ?

La Candidose intestinale est un peu le carrefour de tous les maux du siècle, un mélange entre le stress chronique, une alimentation altérée, une ingestion de pesticides et l'utilisation d'antibiotiques. Mais la cause principale et initiale en est la prolifération d'un champignon appelé *Candida albicans*. Ce champignon, pourtant à l'origine très inoffensif, réside au milieu de nombreux autres microbes dans notre intestin. Seulement voilà, pour de nombreuses raisons, il peut se développer de façon excessive, créer un déséquilibre et engendrer divers symptômes qui constituent ainsi la candidose intestinale chronique.

Facteurs prédisposants

Parmi les facteurs pouvant engendrer une Candidose, le principal reste l'usage répété d'antibiotiques. A force d'être utilisés, ils ont tendance à perturber la flore intestinale et à créer ainsi ce que l'on appelle une dysbiose, à savoir un déséquilibre laissant le champ libre à la prolifération du *Candida albicans*.

D'autres facteurs peuvent en être à l'origine, telle que la prise de certains médicaments (la pilule contraceptive,

les corticoïdes ou des traitements plus lourds tels que les chimiothérapies), ou encore le stress chronique.

Mais il existe un facteur que nous pouvons maîtriser, c'est l'alimentation. En effet, une alimentation trop riche en sucres peut être à l'origine d'une candidose. La chose importante à savoir est que ce champignon se nourrit de sucres. Ainsi, en mangeant trop de sucres on nourrit le champignon et on contribue à sa prolifération. Résultat, un plus grand nombre de champignons qui entraîne un besoin de nourriture supplémentaire, d'où plus de sucres.....et donc, encore plus de champignons, un vrai cercle vicieux ! Mais la solution existe A suivre !

Symptômes

La médecine allopathique a souvent du mal à diagnostiquer cette Candidose, tant les symptômes sont divers, variés et surtout, tant à priori ils n'ont rien à voir entre eux :

- L'apparition de mycoses à divers endroits du corps (mycoses urinaires, buccales, unguéales, cutanées...). Symptôme le plus logique vu qu'une mycose est causée par un champignon en excès.
- Une fatigue chronique inexplicable : tous les examens médicaux sont normaux, et pourtant, on se lève fatigué, on se couche fatigué, tout cela pouvant entraîner sur le long terme de l'irritabilité voir dans certains cas une dépression.
- Des troubles digestifs chroniques : diarrhées, constipation (ou les 2), ballonnements, maux d'estomac, mauvaise haleine...
- Des troubles allergiques : vous qui jusque-là n'étiez allergique à rien, vous voilà allergique à certains aliments, au soleil, à certaines odeurs, à certains cosmétiques... Des petites allergies sans gravité, mais qui deviennent au quotidien plutôt handicapantes.
- Des troubles nerveux : sommeil perturbé, irritabilité, troubles de la mémoire et de la concentration, anxiété, migraines, sautes d'humeur...
- Prise de poids inexplicable ou incapacité à perdre ne serait-ce qu'un kilo malgré une hygiène alimentaire adaptée.
- Troubles cutanés ou génito-urinaires : démangeaisons, acné, gingivites, perturbations menstruelles, infections urinaires à répétition, ongles fragiles, chute de cheveux...

- Troubles articulaires : douleurs articulaires, tendinites plus fréquentes...

Autant de symptômes qui sur le long terme peuvent avoir des conséquences sur la santé physique mais aussi mentale de la personne.

COMMENT LA PRÉVENIR ?

Restaurer la flore intestinale

Même si le Candida est présent dans tous les intestins, sa prolifération excessive ne peut avoir lieu qu'à la condition que la flore intestinale soit déséquilibrée. Ainsi, face à une flore saine et équilibrée, le Candida ne pourra se développer.

Il apparaît alors évident qu'aucun traitement, aussi efficace soit-il, ne sera efficace sans le réensemencement de cette flore intestinale avec des probiotiques de qualité et de quantité. Privilégiez ainsi des probiotiques contenant plusieurs milliards de bactéries, contenant une grande variété de souches de bactéries, et de préférence associés à des prébiotiques (la nourriture des bactéries).

Parfois, une cure de probiotiques peut suffire à enrayer la Candidose, notamment quand celle-ci est débutante. En revanche, en cas de Candidose chronique, des solutions plus puissantes sont nécessaires, et les probiotiques ne seront utiles que dans un second temps.

Rééquilibrer son alimentation

Le but principal étant bien évidemment d'éviter les récidives, rien de tel pour cela que la mise en place de perturbations alimentaires. Comme toujours la prévention passe par l'alimentation. Mais là, l'alimentation peut aussi jouer son rôle de traitement.

Comme nous l'avons expliqué tout à l'heure, un champignon se nourrit de sucres (c'est donc pour cela qu'une personne atteinte de Candidose intestinale aura tendance à manger beaucoup de sucres (beaucoup plus qu'auparavant)).

Le premier traitement sera donc d'éliminer complètement de son alimentation les sucres raffinés qui contribuent à la croissance des champignons. Pas

facile quand on sait que nos hypermarchés en sont remplis.

Le deuxième, tout aussi logique, sera d'éviter les aliments riches en levures (qui sont donc aussi des champignons). Parmi eux, on retrouve des aliments du quotidien dont il sera difficile pour certains de se passer, tels que le pain, les fromages fermentés, les boissons alcoolisées (notamment la bière), les cacahuètes et les fruits secs.

Moins évident à savoir, et pourtant tout aussi logique, il faudra éviter les produits laitiers, riches en lactose (le sucre du lait).

Enfin, n'hésitez pas à rajouter dans votre alimentation de l'ail qui présente, en plus de ses nombreuses vertus, une activité anti-candida qui n'est plus à démontrer.

Restaurer l'équilibre acido-basique

Le champignon se développant dans un milieu acide, il est bon d'alcaliniser le pH du corps. D'ailleurs, les symptômes de la Candidose intestinale en sont la preuve. Toutes les inflammations du corps (gingivite, cystite, tendinite, arthrite, ...) sont les conséquences d'une déminéralisation de l'organisme qui ne peut se traiter qu'en apportant des minéraux au corps. Cela peut se faire bien évidemment en mangeant des aliments alcalins (la majorité des légumes, notamment), et d'éviter au maximum les produits acidifiants (la majorité des produits laitiers, les viandes, les produits sucrés, ...).



COMMENT LA TRAITER ?

Là où la médecine allopathique éprouve quelques difficultés à diagnostiquer et à traiter la Candidose intestinale, la médecine naturelle n'est pas en reste. Il existe de nombreux traitements de fond pour traiter la Candidose et pour rééquilibrer l'organisme.

La liste ci-dessous n'est bien évidemment pas exhaustive :

- **L'acide caprylique**
C'est sans doute l'ingrédient le plus pertinent pour traiter la Candidose. Il s'agit d'un acide gras naturellement présent dans la noix de coco, l'huile de palme et le lait maternel. Afin de parvenir jusqu'aux intestins, privilégiez des capsules gastro-résistantes. Cet acide gras agira sans affecter la croissance normale de la flore intestinale. En revanche, pour une meilleure action, il est recommandé de prendre en même temps de la bromélaïne (enzyme extraite de l'ananas) qui permettra de casser la coque du champignon, afin que l'acide caprylique puisse mieux agir.
- **Certaines huiles essentielles**
Plusieurs huiles essentielles ont prouvé leur efficacité grâce à leur action antifongique et antibactérienne puissantes. Parmi elles, on parle notamment du laurier noble, de l'arbre à thé, de la cannelle, de l'origan ou encore du clou de girofle. En revanche, mieux vaut demander conseil à un professionnel avant de les utiliser. En effet, certaines huiles essentielles, comme celle d'origan ou de cannelle, peuvent être toxiques à fortes doses ou si elles sont mal utilisées. Prévoyez aussi de rajouter une huile essentielle protectrice du foie (telle que l'essence de citron ou l'huile essentielle de romarin à verbénone) ; certaines huiles essentielles (comme l'origan), présentant une certaine toxicité pour le foie.
- **L'extrait de pépins de pamplemousse**
Très connu et très en vogue, l'extrait de pépin de pamplemousse présente des propriétés antibactériennes et antifongiques qui ne sont plus à démontrer. Mais comme toujours, veillez à privilégier des produits de qualité. En ce qui concerne l'extrait de pépins de pamplemousse, le marché est divers et varié. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel qui saura vous orien-

ter vers le meilleur (en effet, certains laboratoires mettent du pomelo et non du pamplemousse... ce qui engendre des vertus bien différentes).

- **L'ail**
Comme nous l'avons vu précédemment, l'ail en dehors de ses vertus sur le système cardio-vasculaire présente aussi des vertus antifongiques. L'avantage avec cet ingrédient, c'est que vous pouvez le consommer sous des formes différentes : cru, cuit, en décoction, en teinture... Ou vous pouvez aussi vous procurer de l'ail frais en capsules. Très efficace contre les levures de manière générale, l'ail est aussi un puissant antibiotique.
- **La berbérine**
Substance connue pour ses vertus antidiabétiques, la berbérine présente aussi des vertus antifongiques et antibactériennes à large spectre. Elle permet en outre de fragiliser la membrane extérieure de certaines levures. Elle sera donc souvent associée à des compléments alimentaires qui contiennent divers ingrédients antifongiques.
- **D'autres actifs**
D'autres actifs peuvent être évoqués, comme la propolis, l'aloé vera, le curcuma, ou encore le lapacho. Ils possèdent chacun des actions antifongiques notoires.

Dans tous les cas, mieux vaut demander conseil à un professionnel qui saura vous aiguiller au mieux vers tel ou tel ingrédient, ou vers un complément alimentaire contenant bon nombre de ces ingrédients.

Surtout, n'oubliez pas et gardez en tête qu'en cas de Candidose intestinale chronique diagnostiquée, le principal traitement est bien évidemment la patience. En effet, il faudra compter plusieurs mois pour éradiquer tout le candida en excès (entre 3 et 6 mois en général).

CONCLUSION

La Candidose intestinale n'est pas une fatalité en soi. Il faut juste la prendre en compte, la prévenir du mieux possible et la traiter avec des compléments alimentaires en gardant toujours à l'esprit qu'un traitement ne sera vraiment efficace que si, en parallèle, une hygiène alimentaire plutôt drastique est mise en place.

Cure détox de printemps : 3 étapes pour aider le foie et renforcer la vitalité



DR PAUL DUPONT

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

Le foie est le plus gros organe du corps. Il assure de nombreuses fonctions : il trie et stocke les nutriments et les oligo-éléments, il sécrète des hormones qui servent à réguler la croissance du corps, il met en réserve l'énergie, et enfin il participe au contrôle de l'immunité. Tout ceci, c'est aussi sans compter qu'il est une véritable usine d'épuration de l'organisme. C'est là sa fonction Détox qui est à son maximum au printemps. Ainsi, pour ne pas perturber les autres fonctions du foie, il est utile de l'aider dans cette activité de détoxification.

La cure détox que l'on peut ainsi préconiser au printemps se déroule en 3 phases, associant pour cela 3 compléments alimentaires parallèlement à une cure précoce de sève de bouleau de Finlande biologique. Phase 1 : dépuraction avec Oemine SOUFRE-RADIS NOIR. Phase 2 : drainage avec Oemine CHROME-PISSENLIT. Phase 3 : régénération alcaline avec Oemine CITRO-BETAINE.

PHASE 1 : DÉPURATION AVEC OEMINE SOUFRE-RADIS NOIR (2 GÉLULES 3 FOIS PAR JOUR À PRENDRE PENDANT LES REPAS, PENDANT 10 JOURS)

La dépuraction consiste pour le foie à « brûler » les déchets et les toxines de l'organisme. Ceci est possible grâce au soufre végétal. Le meilleur apport de soufre est en effet celui des acides aminés soufrés, notamment du sulforaphane. Ce soufre végétal a de nombreuses vertus. Il permet en particulier, par la sulfo-conjugaison, de piéger les toxines en vue de leur élimination. Ce même soufre végétal aide les lymphatiques à solubiliser les déchets et les toxiques, et à les ramener vers le foie. Les plantes les plus riches en soufre végétal sont notamment le brocoli, le radis noir et le raifort. Il faut donc commencer la cure détox par cette phase de solubilisation des déchets et d'épuration hépatique. On peut ensuite passer à la cure de drainage.

PHASE 2 : DRAINAGE AVEC OEMINE CHROME-PISSENLIT (2 GÉLULES 3 FOIS PAR JOUR, PENDANT 10 JOURS)

Le drainage permet de concentrer les déchets et de les éliminer. C'est également le foie qui assure cette fonction, soit directement par voie biliaire, soit indirectement par drainage hépato-rénal. Ainsi, par exemple, le foie élimine les acides en les renvoyant aux reins. Les plantes de drainage sont spécifiques. Elles sont dites « fondantes » car elles dissolvent, empêchant notamment les calculs, et stimulent les fonctions éliminatrices. Ce faisant, elles rafraîchissent l'organisme. Parmi celles-ci, on retrouve le pissenlit et le chiendent. Dans Oemine Chrome-Pissenlit, elles sont associées au chrome qui contribue à réguler la glycémie, et par ce biais à lutter contre le surpoids.

PHASE 3 : RÉGÉNÉRATION AVEC OEMINE CITRO-BÉTAÏNE (2 GÉLULES 3 FOIS PAR JOUR, PENDANT 10 JOURS)

La dernière phase de détox consiste à régénérer le foie et à lutter contre l'acidification de l'organisme. L'élimination des toxines se traduit en effet par une acidification liée aux déchets métaboliques. C'est dans

cette phase que l'on aide le foie à se recharger. Oemine citrobétaïne peut y contribuer de par ses constituants : le concentré de betterave vise à éviter les dépôts des graisses. Il favorise la réparation cellulaire du foie et l'alcalinisation du sang. Le citron diminue la production et le stockage des graisses et, par conséquent, favorise la protection contre le « foie gras ».

CURE PARALLÈLE DE SÈVE DE BOULEAU

Il est recommandé d'associer la cure détox à la cure pré-printanière de sève de bouleau. La sève de bouleau de Finlande biologique Oemine est la plus adaptée, car la plus concentrée en principes actifs. Surtout, elle est déjà disponible au tout début du mois de mars, puisqu'elle est recueillie en juin de l'année précédente par un procédé sous vide et sans conservateur qui préserve totalement ses qualités. Elle est très riche en manganèse, un oligo-élément indispensable au tissu conjonctif, et notamment à la paroi des lymphatiques. Elle est aussi riche en zinc, qui active les fonctions hormonales et la régénération de l'organisme.



info.

Ma cure de Printemps EN 3 ÉTAPES

- ① LA DÉTOXIFICATION,
- ② LE DRAINAGE,
- ③ DÉPURATION - ALCALINISATION.

DÉTOXIFICATION

1

DRAINAGE

2

DÉPURATION

3



Libérez-vous des toxines accumulées durant l'hiver : 3 étapes pour vous préparer au printemps.

LABORATOIRE PHYTOBIOLAB

oemine®

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

Réveiller son énergie avec le printemps

LE PRINTEMPS EST LA SAISON DE RENAISSANCE APRÈS L'HIBERNATION. C'EST TRADITIONNELLEMENT LA SAISON DES CURES OÙ LE CORPS A BESOIN DE S'ÉPURER, D'ÉLIMINER LES TOXINES APRÈS LES RICHES REPAS D'HIVER.

FOCUS SOUS L'ANGLE DE LA NATUROPATHIE AVEC UN PROGRAMME D'HYGIÈNE DE VIE QUI VOUS APPORTERA DES PISTES DE BIEN-ÊTRE NATUREL POUR ÊTRE EN PHASE AVEC L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS.

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 du printemps grâce à son programme d'hygiène de vie, simple et facile à mettre en place dans son quotidien.

BIEN S'ALIMENTER

C'est traditionnellement au printemps que les cures detox et les jeûnes se font. On a souvent besoin d'éliminer les riches repas d'hiver et de s'alléger pour l'arrivée progressive du soleil et de la chaleur.

Favoriser les aliments dépuratifs

La saveur douce est la saveur qui convient le mieux pour tonifier le foie, organe maître du printemps.

- L'artichaut
Il a une action detox avec des propriétés dépuratives, tout en protégeant les cellules du foie. Il stimule la sécrétion biliaire par le foie et l'évacuation de la bile vésiculaire. L'artichaut est légèrement diurétique grâce à son potassium et son inuline.
- Les asperges
Leur effet diurétique est bien connu. L'asperge contient en effet plusieurs composés qui favorisent l'élimination rénale, et ce en proportions relativement importantes : on y trouve des fructosanes et de l'asparagine. Sa richesse en potassium contribue aussi à largement favoriser la diurèse, et la présence en quantité de fibre permet par ailleurs de stimuler le transit et aide à résorber les problèmes liés à la constipation.



Asperges à la vapeur, sauces aux herbes

- 1 kg d'asperges
- 3 cuillères à soupe de crème de soja
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 gousse d'ail
- Huile de cameline
- 1 cuillère à café de Vinaigre de cidre
- 1 bouquet de cerfeuil frais
- Sel, poivre

Épluchez vos asperges avec un économètre en faisant attention de ne pas casser les têtes. Mettez-les dans le cuit vapeur et faites cuire 15mn.

Dans le bol du mixeur, mélangez la moutarde, l'ail écrasé et la crème de soja. Salez et poivrez. Plongez le mixeur et commencez à faire couler l'huile en gros filet tout en mixant (à défaut, montez au fouet comme une mayonnaise). Continuez jusqu'à la quantité souhaitée. Ajoutez ensuite la cuillère de vinaigre et les herbes coupées et mélangez à la cuillère.

Servez les asperges tièdes ou froides avec la sauce.

Retrouver les crudités

Alors qu'en hiver nous avons pu nous en passer, le printemps fait la part belle aux jeunes pousses. Elles nous font davantage envie en cette période, et c'est tant mieux car elles sont au rendez-vous ! Invitez les graines germées, les radis, les endives, les concombres. Ils sont riches en fibres et en vitamines.

Salade printanière

- 200 g de mesclun
- 200 g de petits pois
- 200 g de chèvre frais
- 10 asperges
- 10 radis

Dans une assiette, disposez le mesclun, les radis, les asperges, les petits pois, et le chèvre frais. Servez avec la vinaigrette à part.

Limiter les sucres raffinés

Le sucre fait monter le taux d'insuline et favorise la rétention d'eau. De plus, les sucres fatiguent les reins, qui n'arrivent plus à éliminer les excès.

La consommation de sucre a tendance à créer une dépendance. Elle détériore également l'équilibre de flore intestinale en augmentant la flore pathogène. S'ensuivent alors des gaz, des ballonnements, des inflammations qui demandent une énergie conséquente, énergie qui est alors en défaut pour les autres organes.

Réduire sa consommation de glucides le soir

Pour s'alléger et profiter au mieux de l'énergie montante, limitez les féculents, surtout le soir. Cela a pour effet de limiter l'énergie liée à la digestion.

Le dîner doit idéalement être léger pour aider l'organisme à se régénérer la nuit. Vous pouvez opter pour un dîner avec des légumes et une protéine légère comme du tofu, du fromage de chèvre ou de brebis, des œufs. Évitez de consommer de la viande rouge ou des poissons gras qui peuvent alourdir la digestion.

Pratiquer les monodiètes

L'idée est de consommer un seul aliment, ou un seul type d'aliment pendant 24 heures, pour limiter l'énergie de la digestion.

On préconise souvent les monodiètes de pommes, avec des pommes crues, cuites ou sous forme de compote. L'avantage est que cette monodiète est très pratique à réaliser.



Buvez des infusions chaudes en parallèle.

DRAINER

Buvez au moins 1,5 litre par jour. Favorisez l'eau pure, avec un résidu à sec le plus faible possible pour drainer les électrolytes et les toxines.

Les eaux Mont Roucou, Rosée de la Reine et Montcalm sont intéressantes pour cela.



Boire suffisamment hydrate les cellules en profondeur et permet aux reins de bien faire leur travail. Évitez les jus de fruits et les sodas, ainsi que les excitants comme thé ou café qui, au contraire, retiennent l'eau au lieu de l'éliminer. Optez plutôt pour des infusions, surtout si l'air est encore frais.

Certaines plantes sont particulièrement intéressantes pour éliminer :

- **Le pissenlit**
Il est souvent connu sous le nom de « dent de lion » et est indiqué depuis l'Antiquité pour ses propriétés régulatrices.

Le pissenlit est une plante dépurative. Il évacue les toxines de l'organisme par l'activation de la sécrétion biliaire et par la stimulation du foie. Il élimine aussi les calculs qui peuvent se constituer au niveau de la vésicule biliaire et des reins. Il favorise enfin la miction et donc l'élimination des toxines, et purifie le sang des mauvaises toxines.

- **La reine des Prés**

Grâce à sa richesse en sels potassiques, elle possède une action diurétique qui contribue à réduire la rétention d'eau et la formation de la cellulite

La reine des prés est constituée d'acides salicyliques qui sont les précurseurs de l'aspirine. Elle détient également des propriétés relaxantes et peut aider à diminuer le stress.

- **La bardane**

Elle active les fonctions du foie et des reins, les deux organes responsables de l'excrétion des toxines. Du côté du foie, la production de bile est augmentée. Du côté des reins, la diurèse est augmentée. Ce qui distingue la bardane et la rend particulièrement intéressante est son pouvoir à protéger les organes d'élimination contre l'inflammation qui peut être engendrée suite à l'exposition aux produits toxiques et polluants.

La bardane a aussi une action notoire sur la peau : elle régule l'activité des glandes sébacées et améliore les peaux à tendance grasse, tout en stimulant les glandes sudoripares pour mieux éliminer les toxines de la peau.

GESTION DU MENTAL ET DES ÉMOTIONS

L'organe à l'honneur au printemps est le foie. Pour favoriser ses pleines fonctions, débarrassez-vous de la colère et de ce qui vous encombre l'esprit. Une insatisfaction constante, des contrariétés et des préoccupations per-

manentes ou encore une perte de moral engendrent un état dépressif et ont une répercussion sur le foie. Cela perturbe ses fonctions et les rend moins productives.

Le foie a besoin d'optimisme, de détente et d'épanouissement.

Équilibrer la colère

La colère englobe l'irritation, la frustration, l'insatisfaction, le ressentiment, le refoulement émotionnel, la fureur, la rage, l'agressivité, l'emportement, l'impatience, l'exaspération, l'animosité, l'amertume, la rancune, l'humiliation, l'indignation, etc...

Si la colère est exprimée violemment, elle cause une élévation anormale du Qi, provoquant trop de chaleur dans le Foie. Cette chaleur se répercute alors souvent au niveau de la tête, avec des maux de tête et des migraines, des rougeurs dans le cou ou le visage, une sensation de chaleur dans la tête, parfois un goût amer dans la bouche, des vertiges et acouphènes.

Si au contraire la colère est refoulée, cela provoque une stagnation de l'énergie du foie. On constate alors souvent des ballonnements, des troubles du transit, des règles irrégulières, des variations d'humeur, des soupirs fréquents, le besoin de bailler ou de s'étirer, une oppression de la poitrine, une boule dans l'estomac ou dans la gorge et certains états dépressifs.

On commence par jeter aux oubliettes la colère que l'on se crée soi-même, avec les critiques du style « oh mais je suis nul.le, je n'y arriverai jamais ! ». C'est le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire, fichez-vous la paix ! Vous ne vous en porterez que mieux, les émotions telles que la colère affaiblissent le système immunitaire.

L'EFT – Emotional Freedom Techniques – 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.

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.

Faire le plein d'optimisme

- Inspirez-vous avec des conférences de personnes qui vous intéressent (les conférences TED sont accessibles sur Youtube).
- Apportez de la bonne humeur à vos repas en introduisant la technique des 3 kifs par jour de Florence Servan-Schreiber : au dîner, chacun raconte trois moments qui lui ont apporté de la joie ou de la gratitude. L'énergie va là où l'on porte son attention... !
- Apportez une bonne dose de confiance et d'estime en lisant le livre de Louise Hay « La force est en vous », un de ces livres que l'on devrait lire obligatoirement à l'école... ! Un livre pour mieux s'apprécier et s'aimer soi-même, car quand on commence à s'aimer, la vie s'améliore un peu plus chaque jour et on voit son environnement avec plus de rose !
- Louise Hay a également beaucoup œuvré pour démocratiser les affirmations positives qui nous aident à croire en notre potentiel. Lorsque nous formulons verbalement nos rêves et nos ambitions, nous ressentons instantanément un profond sentiment positif en s'imaginant que nos souhaits deviendront réalité. La science a validé le pouvoir des affirmations positives. Celles-ci sont en effet une forme d'autosuggestion qui, lorsqu'elles sont pratiquées intentionnellement et régulièrement, renforcent les capacités du cerveau dans sa structure neuronale. Il s'agit de la neuroplasticité.

SE RELAXER

Pour bien accompagner une cure detox, on a besoin de se reposer.



- Laissez-vous la possibilité de faire une sieste le week-end, sans qu'elle ne soit trop longue pour autant.
- Délassez-vous dans un bain avec une grosse poignée de sels d'epsom, le sulfate de magnésium a des vertus relaxantes sur les muscles et amène la détente nerveuse.
- Ecoutez des musiques avec des ondes théta : elles ont une fréquence assez basse de 4 à 8 Hertz et sont en lien avec la créativité, l'intuition et la rêverie.



- Faites des exercices de respiration comme la cohérence cardiaque : vous pouvez trouver des vidéos et des applications qui peuvent vous accompagner dans cette pratique qui vise à apaiser le stress et l'anxiété.
- Pratiquez le bodyscan : il s'agit de passer en revue chaque partie du corps et d'identifier les ressentis : c'est une excellente façon de revenir habiter son corps en se connectant à l'instant présent. On commence par les orteils et on remonte petit à petit jusqu'à la tête.

SOINS CORPORELS

Le brossage à sec

Il s'agit d'utiliser une brosse douce afin de brosser la peau à sec.

La peau est l'émonctoire du foie, c'est à dire que c'est la peau qui va prendre le relais si le foie est trop intoxiqué et n'arrive plus à gérer tout seul les toxines. La peau devient alors grasse, avec des boutons, de l'acné, de l'eczéma, ou avec des odeurs de transpiration fortes.

Le brossage à sec a la propriété d'éliminer les cellules mortes. Il apporte de plus une stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, et favorise la production du sébum pour nourrir la peau sèche. Le fait de drainer le système lymphatique permet de ramener la lymphe stagnante vers les ganglions lymphatiques. Cela permet au corps d'éliminer des toxines par le biais de ces ganglions qui sont en quelque sorte des stations d'épuration.

On prendra soin de toujours brosser dans le sens de la circulation, c'est à dire vers le cœur.

Peu importe le moment de la journée, même si le matin est un moment particulièrement propice. Choisissez une brosse avec des fibres naturelles plutôt que synthétiques.

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 pour 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 detox 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.

SE DÉGOURDIR AU GRAND AIR ET S'ÉTIRER

Maintenant que les températures sont plus clémentes, il est temps de sortir de chez soi, de se promener dans la nature, de contempler le paysage printanier et de respirer le plus d'air frais possible.

Complémentation

Cette saison est donc liée à l'organe du foie. En naturopathie, le foie ressort quelque peu surchargé de l'hiver. Il est donc fondamental de le régénérer et de le drainer en douceur. Il est l'un des organes maître de notre organisme, il est donc nécessaire d'en prendre soin.

En plus des plantes citées dans le Programme, et d'une manière plus générale des extraits liquides plantes (artichaut, boldo, pissenlit, chardon-marie, desmodium), votre complémentation pourra s'accompagner :

Guarana

Cette plante d'Amazonie donne une graine aux pouvoirs stimulant, à la fois au niveau physique et psychique. Les Indiens du Brésil l'utilisent pour partir chasser : leur acuité et bien meilleure et ils peuvent marcher de longues heures en limitant la sensation de faim et limiter la fatigue.

Le guarana permet d'accroître en effet la vigilance et la clarté d'esprit tout en régulant la satiété. Plusieurs chercheurs ont notamment confirmé ses bienfaits pour favoriser la perte de poids et lutter contre la fatigue.

*Aloe Vera*

Une cure d'Aloe vera pour le changement de saison vous aidera à retrouver le tonus pour terminer l'hiver en beauté, avoir un organisme sain et léger ainsi qu'une bonne mine. Avec ses propriétés stimulantes, détoxifiantes et purifiantes, l'Aloe vera pourra ainsi dynamiser foie et intestins encombrés.

Il contient plus de 22 acides aminés essentiels, dont 8 sont fondamentaux pour l'organisme. De plus, il compte 3 stéroïdes végétaux, dont l'action diminue les graisses présentes dans le sang, et soulage également la digestion..

La trousse à pharmacie naturelle pour un *bien-être féminin*

SANS PARAÎTRE POUR UNE FÉMINISTE, ÊTRE UNE FEMME N'EST PAS DE TOUT REPOS. DE LA PUBERTÉ AVEC L'APPARITION DES RÈGLES, JUSQU'À LA MÉNOPAUSE AVEC LES BOUFFÉES DE CHALEURS, EN PASSANT PAR LES DÉSAGRÈMENTS INTIMES TELS QUE LES MYCOSES VAGINALES OU ENCORE LES INFECTIONS URINAIRES, ÊTRE UNE FEMME EST PARFOIS UN PARCOURS DU COMBATTANT. FORT HEUREUSEMENT, DE NOMBREUSES SOLUTIONS EXISTENT, À LA FOIS POUR LES TRAITER MAIS AUSSI POUR LES PRÉVENIR. PETIT TOUR D'HORIZON DE LA TROUSSE À PHARMACIE, POUR NOUS LES FEMMES !

DR FANNY HOLSTAINÉ

Pharmacien - Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

LES RÈGLES DOULOUREUSES ET LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Que l'on soit adolescente ou une femme d'une trentaine d'année, que l'on soit sous pilule ou un autre moyen de contraception, peu importe, nous sommes nombreuses à ne pas échapper au même scénario mensuel ! C'est un syndrome prémenstruel, fait de différents symptômes tels qu'irritabilité, seins qui gonflent et maux de tête. Rajouter à cela des règles douloureuses, empêchant même certaines femmes de vivre comme elles l'entendent pendant ces quelques jours de cycle. Heureusement, des solutions existent.

Le syndrome prémenstruel

Comme souvent, des solutions naturelles existent pour aider l'organisme à soulager des symptômes gênants. Pour traiter un syndrome prémenstruel, la femme pourra utiliser divers éléments naturels en fonction des symptômes qui la handicapent le plus.

Si vous souffrez principalement de troubles de l'humeur, d'irritabilité, d'anxiété ou de maux de tête, privilégiez le magnésium et la vitamine B6, à raison de minimum 300mg par jour, et sous réserve qu'il s'agisse d'un magnésium assez assimilable par l'organisme (pour cela, pensez au glycérophosphate, au bisglycinate ou au citrate de magnésium, par exemple).

Si vos symptômes sont en lien avec un souci hormonal (une pilule mal équilibrée, par exemple), pensez à prendre du gattilier, une plante aux vertus progestatives qui permettra de réguler vos déséquilibres hormonaux. Pour cela, privilégiez un gattilier de qualité, en extrait standardisé notamment, en le prenant du 15ième au 25ième jour du cycle.

Si ce sont plutôt des symptômes de rétention d'eau et de gonflements qui vous gênent (ballonnements, pesanteur, ...) pensez à l'huile d'onagre. A la fois anti-inflammatoire (de par sa composition en oméga 6 et 9), décongestionnante et avec une action hormonale sur les

œstrogènes, l'onagre sera parfaite à utiliser en capsule. Privilégiez des capsules d'huile de première pression à froid, bio de préférence, à raison de minimum 1000mg par jour.

Les règles douloureuses

- **Traitement par l'homéopathie**
Pour soulager des symptômes aigus, l'homéopathie a souvent les armes pour nous aider. En ce qui concerne les règles douloureuses, des souches peuvent s'avérer très efficaces : voir Tableau I en bas de page
- **Traitement aux huiles essentielles**
De nombreuses huiles essentielles ont une action antidouleur, mais s'il y en a une qui est un véritable antispasmodique lors de règles douloureuses, c'est l'huile essentielle de basilic exotique. Utilisez-la en massage, diluée dans une huile végétale, en cercle autour du nombril, à raison de 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez aussi y mélanger de l'huile essentielle de menthe poivrée, huile essentielle antalgique, avec un effet anesthésiant et rafraichissant, ainsi que l'huile essentielle d'estragon, réputée aussi antispasmodique.
- **Traitements par les plantes**
Pour traiter les règles douloureuses, il nous faut une action antiinflammatoire, antispasmodique et décongestionnante pelvienne. C'est le cas de l'achillée millefeuille qui possède des vertus progestatives, aidant à traiter les crampes douloureuses. Prenez-la quelques jours avant le début des règles et jusqu'à disparition des douleurs. Vous pouvez y associer d'autres plantes antiinflammatoires, telle que l'angélique ou le saule blanc, ou encore le framboisier, considéré comme la plante de la femme.

Colocynthis 9ch	Douleurs améliorées en position « pliée en deux », et par la chaleur	5 granules toutes les 30 minutes, en fonction des douleurs, et espacez après amélioration
Magnésia phosphorica 9ch		
Cuprum metallicum 9ch	Douleurs à type de crampes	
Actaea racemosa 9ch	Douleurs proportionnelles au flux	
Sabina 9ch	Douleurs avec abondance des règles + caillots rouges	
Caullophyllum thalictroides 9ch	Douleurs identiques à celles d'un accouchement avec règles peu abondantes	

TABEAU I : Traitement des règles douloureuses par homéopathie

Vous pourrez facilement trouver le framboisier en tisane, tandis que les autres plantes seront plutôt prises en gélules.

LES MYCOSES VAGINALES

Ah les mycoses vaginales, ça démange, c'est inconfortable et tellement désagréable. Que ce soit due à la prise d'un antibiotique, à la fatigue, au stress, à un excès d'hygiène, au cycle menstruel ou encore à la grossesse, les mycoses vaginales ont presque toutes pour point commun le champignon responsable : le Candida albicans.

Les prévenir

Pour les prévenir et éviter les récurrences, de simples règles d'hygiène doivent être mis en place :

- Ne vous lavez pas les parties intimes plus d'une fois par jour, sous peine de décaper votre flore vaginale
- Privilégiez des savons adaptés pour votre toilette intime. Supprimez ainsi les bains désinfectants, ou les savons parfumés
- Portez de préférence des sous-vêtements en coton, lavables à 60°C (ces champignons ayant la dent dure)
- Si vos mycoses ont tendance à provoquer des douleurs lors des rapports, n'hésitez pas à utiliser des lubrifiants afin de prévenir d'éventuelles lésions
- Évitez de manger trop de sucreries, le sucre étant la nourriture des champignons
- Après un bain en piscine ou dans la mer, rincez-vous immédiatement à l'eau courante, en ôtant le plus rapidement possible votre maillot afin de ne pas garder sur vous un maillot de bain humide.

Les traiter

Ne nous le cachons pas, le plus efficace, et surtout le plus rapide, reste le traitement allopathique fait d'ovules et de crèmes antifongiques que vous pouvez vous procurer en pharmacie sans ordonnance. Veillez tout de même à être sûre qu'il s'agit bien d'une mycose et non d'une vaginose (la différence étant assez subtile pour une novice), en demandant à votre pharmacien ce qu'il en est (il saura vous conseiller après quelques questions).

Mais si vous souhaitez agir sur du plus long terme, des solutions naturelles peuvent être envisagées.

Vous pouvez notamment utiliser de l'huile de coco associée à de l'huile essentielle d'arbre à thé. Imbibez la zone infestée avec un coton imprégné d'une cuillère à café d'huile de coco mélangée avec une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé.

Enfin, pensez qu'un champignon n'apparaît pas par hasard. Il se développe principalement avec 2 conditions :

- La place de se développer : à savoir une flore vaginale perturbée, ne contenant pas assez de bonnes bactéries.
- Un environnement adapté à son développement : un pH adapté au champignon mais non physiologique.

Il apparaît alors évident qu'une fois traitée, la mycose vaginale devra être « achevée » en évitant la réapparition du champignon. Pour cela, il suffira de refaire sa flore vaginale à l'aide de probiotiques adaptés et de restaurer le pH vaginal à l'aide de gélules ou de canules vaginales.

**LES INFECTIONS URINAIRES**

Chanceuse est la femme qui à ce jour n'a pas souffert une seule fois dans sa vie d'infections urinaires. Les femmes qui en ont eu ne seraient-ce qu'une seule s'en souviennent encore, tant les symptômes sont douloureux.

Les prévenir

Une infection urinaire, comme son nom l'indique, est caractérisée par le développement d'une bactérie à l'intérieur des voies urinaires.

A moins d'avoir une anomalie physiologique, les infections urinaires peuvent, dans la grande majorité des cas, se prévenir avec des règles d'hygiène et de diététique toute simples.

- Règles de diététique
Pour l'infection urinaire, la première prévention consiste à augmenter la ration hydrique. L'été, on transpire beaucoup plus, et s'il n'y a pas d'équilibre entre les entrées d'eau (boissons, alimentation) et les sorties d'eau (urines, selles, transpiration), alors c'est l'infection urinaire assurée. D'autant plus que si l'on boit moins, on urine moins, on favorise ainsi la stase urinaire à l'origine d'une prolifération microbienne.

Vous trouverez dans de nombreuses lectures que la prise de Cranberry peut prévenir (et traiter) les infections urinaires. C'est exact, mais évitez les jus de Cranberry, souvent trop sucrés, et pauvres en PAC (proanthocyanidines), ces derniers étant à l'origine d'une inhibition de l'adhésion de Escherichia coli sur la paroi de la vessie. Privilégiez donc une prise quotidienne de compléments alimentaires contenant au minimum 36mg de PAC, en prévention.

- Règles d'hygiène
Les infections urinaires, c'est également une question d'hygiène.

Voici les quelques règles à appliquer :

- Uriner régulièrement, sans se retenir ;
- Uriner, boire de l'eau et prendre une douche après les rapports sexuels ;
- S'essuyer d'avant en arrière après être allée à la selle (cf la partie anatomie). L'utilisation de lingettes peut être utile et envisageable ;

- Utiliser des savons gynécologiques à pH physiologique (5.2) pour la toilette intime.

Les traiter

Il existe de nombreuses façons de traiter naturellement une infection urinaire (à condition qu'il s'agisse d'une cystite simple, et non d'une suspicion de pyélonéphrite, auquel cas il faudra se rendre aux urgences). Que vous soyez portées sur l'homéopathie, les huiles essentielles ou les plantes, vous avez le choix. Voici une liste non exhaustive des solutions symptomatiques, mais aussi traitantes.

- L'homéopathie
Voici un petit tableau récapitulatif des souches à utiliser en fonction de vos symptômes : voir Tableau II en bas de page.
- L'aromathérapie
Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pour traiter les infections urinaires. A commencer par les huiles essentielles de Sarriette des montagnes ou d'Origan. Toutes les deux antibactériennes puissantes, et anti-inflammatoires.

Vous pouvez aussi utiliser l'huile essentielle de palmarosa ou celle de tea-tree, qui sont toutes deux antibactériennes.

L'huile essentielle d'eucalyptus citronné saura aussi vous rendre service en tant qu'anti-inflammatoire.

Quel que soit l'huile essentielle choisie, utilisez-la en massage du bas ventre, diluée dans une huile végétale.

L'huile essentielle d'origan pourra être utilisée par voie orale pour une action plus forte. Pour ce qui est de l'utilisation, demandez conseil à un professionnel qualifié qui vous indiquera la posologie (selon si vous choisissez de l'huile essentielle en flacon, ou des capsules déjà toutes prêtes). Pensez aussi à rajouter de l'huile essentielle de citron, protectrice de votre foie, lors de votre prise d'huile essentielle d'origan.

- La phytothérapie
De nombreux compléments alimentaires permettant de traiter les infections urinaires sont fait à base d'une seule et même plante : la Canneberge (ou Cranberry). En effet, cette plante présente une action contre Escherichia Coli, la bactérie responsable de la majorité des infections urinaires. En décrochant la bactérie de la paroi de la vessie, elle permet ainsi de contribuer à son élimination. Mais pour l'éliminer, rien de tel que des plantes diurétiques, telle que la busserole.

Pour soulager la douleur, vous aurez aussi besoin de plantes anti-inflammatoires, telle que la bruyère.

Dans certains complexes, vous pourrez trouver toutes ces plantes en même temps, parfois même associées à des huiles essentielles.

LA MÉNOPAUSE

Tout comme les règles, aucune femme n'échappera à la ménopause, qui correspond à l'arrêt de ces fameuses règles.

Sans parler de tous les symptômes de la ménopause, tant ils sont nombreux, nous pouvons néanmoins évoquer le

Cantharis 9ch	Douleurs brûlantes, lors des mictions fréquentes et peu abondantes.	5 granules toutes les heures, espacez après amélioration.
Staphysagria 15ch	Douleurs avec urines claires, faisant suite à des contrariétés, à de la frustration.	
Mercurius corrosivus 9ch	Brûlures intenses, avec sang dans les urines.	3 ampoules par jour pendant 4 jours
Sérum anticolibacillaire 8dh	Si infection urinaire établie à Escherichia Coli.	
Colibacillinum 15ch	Pour prévenir les récurrences/	5 granules toutes les heures, espacez après amélioration.

TABEAU II : Traitement des infections urinaires par homéopathie.

symptôme qui fait le plus parler de lui, tant il est handicapant de jour comme de nuit pour la majorité des femmes : les bouffées de chaleur.

Les prévenir

Grâce à de simples règles d'hygiène et de diététique, les bouffées de chaleur peuvent être prévenues ou du moins limitées.

Parmi elles, on parle notamment de l'activité physique. Encore et souvent elle, il semblerait que marcher ne serait-ce que 30 minutes par jour permettrait de réduire de 30% l'intensité et la fréquence des bouffées de chaleur. De même que l'alimentation, encore et toujours elle, certains aliments auraient des vertus pour prévenir les bouffées de chaleur.

Il s'agit notamment des aliments riches en béta-alanine. Un acide aminé que l'on peut retrouver dans de nombreux aliments tels que le bœuf, la dinde, le veau ou encore l'agneau.

Vous pouvez aussi rajouter dans vos assiettes des aliments riches en phyto-œstrogènes. On les trouve principalement dans les graines de lin, mais également en moindre quantité dans toutes les graines (sésame, pavot, tournesol, seigle, avoine, orge...).

Les traiter

Faire disparaître des bouffées de chaleur semble peut-être impossible pour de nombreuses femmes, et pourtant, en trouvant les bons ingrédients, des solutions naturelles existent pour les diminuer, et dans le meilleur des cas pour les réduire à néant.

- L'homéopathie
Voit tableau III ci-dessous.

Lachesis mutus 15ch	Bouffées, avec réveils nocturnes	5 granules plusieurs fois par jour, selon les symptômes.
Sepia officinalis 9ch	Bouffées partant du bassin jusqu'au visage. Sueurs de tout le corps sauf le visage	
Belladonna 9ch	Début et fin brusques, sueurs abondantes	
Glonoinum 9ch	Bouffées, sueurs, palpitations, « tête qui éclate », amélioré par l'air frais, aggravé par le chaud	
Sanguinaria canadensis 9ch	Bouffées avec rougeur des joues, sensation de brûlures des extrémités (mains, pieds, oreilles)	
Amylium nitrosum 9ch	Sensation de froid après les bouffées. Anxiété.	

TABEAU III : Traitement de la ménopause par homéopathie.

- La phytothérapie
La phytothérapie présente de nombreuses solutions pour traiter les bouffées de chaleur, mais avec certaines contre-indications. En effet, les plantes utilisées sont pour la plupart des plantes ayant une action œstrogène-like. Elles sont contre-indiquées pour les femmes présentant des antécédents de cancers hormono-dépendants (sein, utérus, ovaire, endomètre), personnels ou familiaux. Parlez-en à votre pharmacien ou à un professionnel qualifié, qui saura vous orienter au mieux vers les plantes adaptées à votre cas.

Parmi ces plantes, on peut notamment parler de la sauge, de l'actée à grappes, du houblon, du trèfle rouge, ou encore du soja.

- L'aromathérapie
Pour ce qui est des huiles essentielles, il en est de même que la phytothérapie. Les huiles essentielles utilisées auront une action mimant les œstrogènes, ce qui signifie qu'elles auront les mêmes contre-indications.

On utilisera ainsi la sauge sclarée, le niaouli, l'anis vert ou encore le cyprès. Certaines huiles pourront être utilisées par voie orale, et d'autres en massage. Demandez conseil à un professionnel.

CONCLUSION

Etre une femme n'est certes pas une partie de plaisir tous les jours, mais être une femme, c'est avant tout être unique. Alors écoutez votre corps, et ne prenez pas peur face aux différents obstacles que la vie vous met en travers. Des solutions naturelles existent toujours pour traiter les petits tracas du quotidien.

Une thématique et des conseils naturels au fil des saisons.

Les bienfaits santé de la forêt par le *Bol d'air Jacquier*

LA FORÊT REPRENDRAIT-ELLE SES DROITS, À TRAVERS LA SYLVOTHÉRAPIE ?

C'est au moment où nous la détruisons que nous semblons redécouvrir ses bienfaits.

L'émergence de la sylvothérapie est très en vogue.

Au Japon, la méthode très populaire « Shinrin-yoku » consiste à prendre des « bains de forêt ». Son but est de se reconnecter avec notre état et notre environnement originel, de bénéficier de l'énergie des arbres, de se ressourcer auprès d'eux.

Elle invite à se promener le plus souvent possible dans les parcs et forêts, à observer, sentir, toucher et même enserrer et embrasser des arbres, en choisissant à l'instinct, sans se poser de questions, celui ou ceux par lesquels on se sent naturellement attiré.

LES RÉSINEUX

Les forêts de résineux sont particulièrement connues pour leurs bénéfices santé, notamment les forêts des landes françaises où, il y a seulement quelques décennies, existaient encore des aériums, pour accueillir les enfants en convalescence, présentant des anémies sévères et une déficience de l'immunité.

Elles assainissent l'air. Les arbres sont des filtres qui peuvent capter jusqu'à 7 000 tonnes par an de particules de poussières.

Ils sont aussi à l'origine d'apports particuliers : ils émettent des messages olfactifs et des phytoncides qui abaissent la charge microbienne, pour les propres défenses, ce que les personnes allergiques perçoivent mieux que quiconque.

L'AIR EST PURIFIÉ MAIS PAS SEULEMENT !

Les molécules terpéniques alpha et beta pinènes sont libérées en très grandes quantités, sous certaines conditions de température, d'humidité, d'ensoleillement... Ce sont celles qui rendent la forêt si odorante. Ce sont des nettoyeurs de radicaux libres, très réactifs, qui de plus, ont une fonction oxygénante pour les organismes vivants, sans apport d'oxygène supplémentaire.

Cette particularité donne lieu aujourd'hui à de nombreuses observations, travaux scientifiques internationaux, et c'est ce que l'utilisation du Bol d'air Jacquier® démontre.

RESPIRER AVEC LE BOL D'AIR

Le Laboratoire HOLISTE étudie le rôle des essences de pin Maritime sur l'oxygénation cellulaire à travers le dispositif Bol d'air® depuis 30 ans.

Son inventeur René Jacquier, parce qu'il était observateur de la nature et connaissait parfaitement la chimie organique, s'est intéressé aux pinènes, issus de la résine de pin, pour créer un nébulisat capable d'augmenter la biodisponibilité de l'oxygène de l'air que nous respirons normalement - comme dans la forêt.

Il en résulte une amélioration de l'oxygénation cellulaire, obtenue de façon simple et naturelle, sans inhaler plus d'oxygène, sans hyper-oxygénation et sans risques radicaux.

LES BIENFAITS DE LA FORÊT DES LANDES, TOUS LES JOURS À DOMICILE

Grâce à une technologie complexe, le Bol d'air® transforme les pinènes d'une huile essentielle de térébenthine de pin en porteurs d'oxygène pour créer un complément respiratoire.

Holiste a développé le programme Biogemme®, une méthode de récolte biologique de résine de pins, lui permettant de pérenniser ses approvisionnements de matière première et de proposer une huile essentielle Made In France, de grande qualité.

LE BOL D'AIR, EN PRATIQUE

Il suffit de quelques minutes devant l'appareil pour initier un processus durable, pendant lequel la cellule reçoit l'oxygène dont elle a besoin pour créer de l'énergie.

Quelques minutes quotidiennes permettent de stimuler l'organisme pendant plusieurs heures. Il suffit de respirer devant l'appareil à 10 cm de la corolle.

LE BOL D'AIR, POUR QUI ?

Le Bol d'air® s'adresse à toute personne soucieuse de préserver ou restaurer son capital santé, quels que soient son âge et sa condition physique :

- pour récupérer en cas de fatigue chronique et de stress
- pour préserver ses capacités intellectuelles, physiques et sensorielles
- lorsque les défenses naturelles sont affaiblies
- en prévention du vieillissement
- pour accompagner la perte de poids
- pour la préparation et la récupération physique et psychique des sportifs
- pour les adolescents au moment des examens
- pour optimiser d'autres soins
- en prévention tout au long de l'année.

www.holiste.com



Bol d'air®

Jacquier



L'oxygénation cellulaire

Savez-vous qu'une meilleure assimilation de l'oxygène aide à préserver un bon état de santé et à maintenir les défenses naturelles ?

Le Bol d'air Jacquier® permet d'obtenir une oxygénation équilibrée, condition indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Pollution, sédentarité, stress, fatigue chronique...
nous sommes tous concernés !

*Au quotidien,
à domicile ou
chez votre
praticien de santé*

Holiste
LABORATOIRE ET DÉVELOPPEMENT

Tél : 03 85 25 29 27

E-mail : contact@holiste.com

●●● www.holiste.com

Au secours, j'ai mal aux *jambes* !

PAR ALEXIA AUTHENAC

QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE VEINEUSE ?

Il s'agit d'une mauvaise circulation veineuse. Vos artères transportent le sang de votre cœur vers le reste de votre corps. Vos veines transportent le sang vers le cœur et les valves des veines empêchent le sang de refluer. Lorsque vos veines ont du mal à renvoyer le sang de vos membres vers le cœur, c'est ce qu'on appelle l'insuffisance veineuse. La conséquence directe est une accumulation de sang dans les veines de vos jambes.

QUELLES SONT LES CAUSES D'UNE INSUFFISANCE VEINEUSE ?

Plusieurs facteurs peuvent provoquer une insuffisance veineuse, bien qu'elle soit le plus souvent causée par des caillots sanguins (thrombose veineuse profonde) et des varices. Dans les veines saines, il y a un flux continu de sang des membres vers le cœur. Les valves situées dans les veines des jambes aident à empêcher le retour en arrière du sang et sa stagnation quand tout va bien.

Lorsque le flux vers l'avant à travers les veines est obs-

trué - comme dans le cas d'un caillot de sang - le sang s'accumule sous le caillot, ce qui peut entraîner une insuffisance veineuse. Dans les varices, les valves sont souvent manquantes ou endommagées, et le sang retourne par les valves endommagées, donc de manière incomplète. Dans certains cas, la faiblesse des muscles des jambes qui font couler le sang vers l'avant peut également contribuer à l'insuffisance veineuse.

Même si vous avez des antécédents familiaux d'insuffisance veineuse, vous pouvez prendre des mesures simples pour réduire vos risques de développer la maladie. La phytothérapie prend tout son sens dans ce cas de figure, tant en prévention qu'en traitement.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INSUFFISANCE VEINEUSE ?

- Gonflement des jambes ou des chevilles (œdème)
- Douleur qui s'aggrave lorsque vous vous levez, et s'améliore lorsque vous levez les jambes
- Crampes dans les jambes

- Douleur lancinante ou sensation de lourdeur dans les jambes
- Démangeaisons des jambes
- Jambes faibles
- Épaississement de la peau des jambes ou des chevilles
- Peau qui change de couleur, en particulier autour des chevilles
- Ulcères de jambe
- Varices
- Sensation d'oppression dans vos mollets.

QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE CIRCULATION VEINEUSE

- Gardez vos jambes surélevées autant que possible.
- Portez des bas de compression pour exercer une pression sur le bas de vos jambes.
- Gardez vos jambes décroisées lorsque vous êtes assis.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Arrêt du tabac
- Poids de forme sans surpoids ni obésité
- Buvez 1,5l d'eau par jour pour permettre le drainage
- Prenez de la phytothérapie adaptée (plantes à visée circulatoire).

CÔTÉ PHYTOTHÉRAPIE, QUE FAUT-IL VISER ?

En tant que naturopathe, je vous recommande la prise du Climaxol®, tant en traitement qu'en prévention.

Parlons un peu des 5 substances actives de

- Hamamélis : vasoconstricteur veineux, tonique veineux, il décongestionne aussi les jambes lourdes

- Fragon épineux : le plus puissant vasoconstricteur veineux et artériel, il a aussi un côté diurétique anti-œdémateux
- Marron d'Inde : vasoconstricteur veineux, décongestionnant et tonique
- Hydrastis : vasoconstricteur veineux
- Viburnum : diurétique

Comme vous l'avez lu, la puissance du Climaxol® réside dans la vasoconstriction des veines qu'il permet. Elles vont ainsi devenir plus toniques, plus aptes au retour veineux vers le cœur. Le fait que le retour veineux soit efficace, cela évite ce que l'on appelle l'extravasation de l'eau dans les tissus, et donc le gonflement des jambes (œdème). Si les jambes sont moins gonflées et que le retour veineux est opéré, les douleurs de jambes lourdes peuvent ainsi disparaître.



En conclusion, si vous êtes sujet à une mauvaise circulation dans vos jambes dès que les beaux jours apparaissent, ne tardez pas à prendre du Climaxol® dès maintenant, et jusqu'après l'été. Pour les personnes qui ont des antécédents familiaux, ou qui ont des métiers par exemple en position assise ou avec des piétinements, vous pouvez prendre Climaxol® toute l'année pour aider et préserver vos veines. La composition du Climaxol® est idéale pour améliorer la

mauvaise circulation sanguine des jambes et est très facile à prendre, même au long cours.

DESMODIUM ADSCENDENS, LA PLANTE AFRICAINE AUX NOMBREUSES VERTUS

UNE EFFICACITE ANTI-ALLERGIQUE ET ANTI-ASTHMATIQUE RECONNUE

Outre son action bénéfique avérée sur la sphère hépatique et digestive, le *Desmodium Adscendens* connaît des vertus hépato-protectrices, avec un pouvoir démontré sur la sphère respiratoire, certaines allergies et l'asthme. Ces propriétés sont bien connues et utilisées par les tradipraticiens africains, ou encore par les naturopathes péruviens. En accompagnement des traitements conventionnels, une cure de 3 à 4 semaines permet d'obtenir des résultats significatifs et quelquefois définitifs sur l'asthme et les hypersensibilités immédiates causées par la libération rapide d'histamine.

DE L'IMPORTANCE DU DOSAGE

Suite à de nombreuses études et observations cliniques, le laboratoire CRP a été le premier à valoriser la plante en Europe et ses bénéfices sur la santé. La gamme **DESMOPAR** du laboratoire **CRP-PHYTO** (www.crp-phyto.com) propose des compléments alimentaires à base de *Desmodium*, parmi les plus concentrés du marché. Leur méthode d'extraction recueille la totalité des substances libérées par la plante. Pour une efficacité optimale, la posologie journalière recommandée est de :

- 10g de plante sèche en décoction
- ou bien 3 gélules de **DESMOPAR FORT**
- ou 20 ml de **DESMOPAR** soluté



Découvrez la gamme **DESMOPAR** sur www.crp-phyto.com

Ouverture fondamentale à une *connaissance* *spirituelle essentielle*

LA SPIRITUALITÉ ORDONNÉE (ÉSOTÉRIQUE : TOURNÉE VERS L'INTÉRIEUR)
EST PARTOUT, N'EST-CE PAS ?

SUIVANT LES CONTINENTS, LES ÉPOQUES, LES CULTURES ET LE POUVOIR
DES DOGMES RELIGIEUX (EXOTÉRIQUES : TOURNÉS VERS L'EXTÉRIEUR), ELLE
PEUT ÊTRE TRÈS VISIBLE OU À L'INVERSE PLUTÔT CACHÉE...

PAR FRANCK NAGA

Restez curieux !



**SANTÉ
NATURO**
lance prochainement
son application !

Aujourd'hui, dans nos pays dits développés, elle arrive même à poindre dans les médias, à prendre une importance réelle dans la littérature et commence à se diffuser à minima dans le management des entreprises. Le nombre d'ateliers organisés autour de ce sujet si passionnant et essentiel ne cesse de s'envoler. Cette hausse est en rapport avec une demande éclectique croissante et le sentiment viscéral d'une urgence collective qualitative. Donner du sens à la vie qui nous habite et nous entoure apparaît fondamental, même si les vieilles forces de croyances liées à la seule matière nous régissent encore profondément. Elle peut donc encore malheureusement sembler dévoyée lorsqu'on en fait une marchandise servant les intérêts de productivité, de rentabilité en rapport avec notre fameux bien être. Mais si l'on regarde positivement ce phénomène, on ne peut que s'en réjouir, même si nous en parlons plus que nous l'incarbons véritablement dans notre quotidien.

Comment donc peut-on y voir plus clair ? Quelles sont les bases fondamentales à poser pour comprendre l'enjeu de la spiritualité et la vivre au plus haut ?

NOS 5 SENS NOUS TROMPENT ILS ?

Nos perceptions sont majoritairement tournées vers l'extérieur, soumises à nos 5 sens qui nous renseignent en permanence pour adapter nos actions et nos comportements en fonction de ce qui survient. Dès notre naissance, ces différents capteurs sont fondamentaux car ils nous permettent de survivre spatio-temporellement et de sentir ce qui nous apportent de la joie, du plaisir, de la reconnaissance...ou au contraire de la douleur, de la peine...

La dualité matérielle et psychologique apparaît alors et nous enferme dans une quête éperdue focalisée presque uniquement sur notre bien-être. Nous préférons ne pas voir ce qui nous dérange, ce qui nous empêche, ce qui nous emprisonne, et donc fondamentalement nous refusons de nous connaître réellement.

NOUS CONNAÎTRE POUR ÊTRE ET PLUS SEULEMENT AVOIR POUR PARAÎTRE...

D'un point de vue basique, nous sommes conditionnés par nos 5 sens, par l'éducation que l'on reçoit, par les mémoires transgénérationnelles transmises, voire karmiques si l'on va encore plus loin. Ainsi, selon l'utilisation normale que nous faisons de notre cerveau, nous ne sommes conscients que de 5% de « notre réalité » ; les 95% restants sont inconscients et peuvent affleurer de temps en temps dans notre capacité à rêver lorsque notre mental omniprésent s'efface pour laisser place à un imaginaire riche en informations essentielles !

Sans le savoir et surtout sans le voir, notre ego conditionné prend beaucoup de place et parade avec ses multiples facettes orientées toutes vers « l'avoir », vers l'extérieur. Armé du tout puissant mental, il se raconte une histoire autour de sa survie, de ses fantasmes, de ses besoins de reconnaissance, nourrissant une psychologie rémanente liée principalement au corps et à sa subsistance...

La connaissance de ces mécanismes est fondamentale pour comprendre que notre attention est principalement dirigée vers le corps et le monde qui l'entoure (tangible), et pas assez vers l'intérieur car intangible et non accessible à nos 5 sens. Des rituels simples viendront nous permettre d'appréhender cette formidable ingénierie intérieure au service de la découverte de ce que nous sommes profondément, tels que différents types de méditation, de respiration, de postures énergétiques, de transe, et bien d'autres encore. Pratiqués depuis très longtemps par toutes les civilisations (de façon souvent ésotérique), ils recommencent aujourd'hui à être enseignés, et c'est tant mieux ! Combinés à la connaissance, ils nous permettent de contacter d'autres sens, nous entre-ouvrant les portes du vrai libre arbitre, en rapport avec ce que nous sommes par essence.

ÉVITER L'IMPASSE DU MATÉRIALISME SPIRITUEL

Il est aisé de se réfugier dans une spiritualité tournée uniquement vers la lumière, tant la vie quotidienne peut apparaître dure à supporter pour un ego évoluant tous les jours dans une dualité bien réelle à ses yeux. Ainsi, comprendre qu'il est indispensable de mettre en lumière les côtés sombres qui nous habitent est fondamental pour « être ».

Par « mettre en lumière », nous entendons ne pas simplement avoir des réactions conditionnées face à des

situations données, mais bien être en capacité de nous recentrer dans une attention quotidienne de présence, afin de voir ce qui se joue réellement en nous et autour de nous. Cette attitude est fondamentale pour être à soi-même et à notre environnement afin de ne plus seulement vouloir changer l'extérieur sans évoluer soi-même, mais bien faire évoluer et aiguïser nos perceptions subtiles et devenir créateur de notre vie !

Ainsi, nous pourrions incarner la vie dans le vivant à travers l'expérimentation quotidienne de cette connaissance universelle et l'abandon conscient de nos vieux schémas mentaux conditionnés. Pour mieux transcender notre état naturel basique et devenir... surnaturels !

Je vous souhaite de renaître à vous même pour cette belle saison de renouveau qu'incarne le printemps !



C'EST QUOI EXACTEMENT UNE EAU DE « PLEINE SANTÉ » ?

C'est quoi le secret que l'on nous cache ?
Comment boire au quotidien une eau « purifiée, propre et vivante » ?

C'EST QUOI LES SOLUTIONS ?

Nos appareils complets de filtration à osmose inverse de fabrication suisse **OSMODYN** sont là pour vous permettre d'obtenir, en une heure, à votre robinet, une eau osmosée, redynamisée, restructurée et reminéralisée (minéraux 100% biodisponibles) et qui respectent les critères scientifiques de la bio-électronique de Vincent.

Nos gourdes ultra-filtrantes et éco-responsables **ÖKO** sont là pour vos déplacements et l'assurance de boire une eau dépourvue de chlore, métaux lourds et la liste est longue (www.okoeurope.com)

N'hésitez pas à prendre contact par email ou téléphone avec l'un des membres d'Eaurélia, distributeur officiel en Europe, basé en France.



+33 (0)6 66 56 80 69 (Guillaume) +33 (0)6 66 80 30 73 (Cécilia)
+33 (0)6 46 17 71 06 (Sonia) +32 (0)476 99 28 03 (Jan pour la Belgique)
WWW.EAURELIA.COM / WWW.OKOEUROPE.COM INFO@EAURELIA.COM



On peut toujours compter
sur la nature

OU sur Climaxol, un médicament à base de plantes aux 5 substances actives.
Troubles de la circulation veineuse...

Climaxol de Lehning est un médicament traditionnel à base de plantes à utiliser dans les troubles de la circulation veineuse.

5 substances actives
Réservé à l'adulte
Disponible sans ordonnance en pharmacie



CIP 34009 382 046 5 0

**FABRIQUÉ
EN FRANCE**



*Solution buvable. Ce médicament contient de l'alcool. Lire attentivement la notice.
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.
Laboratoires Lehning 3, rue du petit marais 57640 Sainte-Barbe.
VISA N°18/12/6 629 875 0/GP/001 - Ref. 2020-PI-015*


LEHNING
LABORATOIRES