

LA REVUE

# SANTÉ NATURO

## **Le Programme Naturo**

Un été plein de vitalité

### **CHRONIQUES**

**Que faire de nos émotions ?**

**La maladie de Lyme**

**Préparer la peau au soleil**

### **ZOOM**

**La trousse à pharmacie : une bonne digestion**

### **C'EST DE SAISON**

**Comment bien vieillir ?**

### **EN APARTÉ**

**Le corps, un terrain de jeu spirituel**



## On peut toujours compter sur la nature



**OU sur Biomag Agrumes**, un médicament homéopathique aux 6 substances actives.

Anxiété mineure, stress, fatigue passagère...

Biomag agrumes de Lehning est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les manifestations de l'anxiété mineure, du stress et dans les états de fatigue passagère.

**6 substances actives**  
**Sans accoutumance**  
**Sans effet laxatif**  
**À partir de 6 ans**  
**Disponible sans ordonnance en pharmacie**



CIP 34009 3402578 5

FABRIQUÉ EN FRANCE

LEHNING  
LABORATOIRES



Comprimé à croquer. Ce médicament contient du lactose et du saccharose. 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°18/12/6 460 216 5/GP/001 - Ref. 2019-PI-032.

## ÉDITO

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

Ça y est, nous y sommes. Je veux parler de l'été, ou plutôt de l'après confinement, me direz-vous ? Et bien, un peu des deux...

Après cette période de confinement, qui coïncidait avec la saison du printemps où tout rejaillit, tout éclot, quelles sont ces fleurs et cette nouvelle énergie naissante qui ont éclot ou rejailli en nous ? Soyons le changement que nous voulons voir dans ce monde, l'extérieur étant le reflet de notre intérieur. Quelle énergie souhaitons-nous alimenter dans cet après ? Voyez-vous à quelle saison nous sommes ? L'été...

L'été s'inscrit dans la continuité du printemps. On passe d'une énergie naissante à une énergie qui est à son zénith. Toute la nature est extravertie, c'est la saison du feu, la saison du yang, et aussi la saison du Cœur. Alors, dans la continuité de la saison si particulière du printemps que nous venons de vivre, quelles actions ancrons-nous dans ce monde de l'après si désiré ? Passons de l'intention à l'action... L'été nous aide pour cela !

Pour accompagner cette saison de l'été, découvrez notre Programme Naturo avec «Un été plein de vitalité». Quelle meilleure saison que l'été pour incarner et habiter totalement notre corps ? On vous laisse découvrir notre article sur «Le corps comme un terrain de jeu primordial à l'incarnation spirituelle». Cette saison de chaleur et de légèreté est aussi marquée par l'envie de faire des randos, par exemple. L'une de nos chroniques sur « La maladie de Lyme » vous accompagnera afin de faire de ce moment une sortie plaisir totale. Enfin, qui

dit exposition au soleil, dit préparation optimale de sa peau. On vous en dit plus dans l'une de nos chroniques.

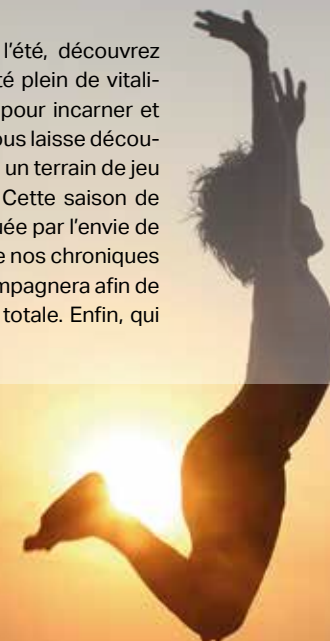
Cette saison estivale est aussi marquée pour certains par l'envie, le besoin, d'avoir une bonne hygiène de vie afin de rester jeune le plus longtemps possible. Découvrez notre article sur « Comment bien vieillir ? ». Qui dit chaleur, loisirs, longues journées, dit aussi apéros, farniente, barbecue. Retrouvez tous nos conseils pour faire de ces saveurs culinaires un bon moment pour votre digestion.

Enfin, durant cette précédente période du printemps, de l'après aussi avec l'été, des émotions vous ont envahies et vous envahissent encore ? Apprenez à les accueillir, les aimer, les transcender, grâce à notre chronique « Que faire de nos émotions ? »

Nous vous souhaitons, à toutes et tous, une lumineuse saison d'été, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de vous. Et si nous écrivions une nouvelle histoire dans l'après ? Bonne naissance, dans le feu de l'action de l'été !



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



**BREVET DÉPOSÉ INNOVATION EFFICACITÉ PROUVÉE¹**

# DORIANCE

## Bronzée sans soleil\*

**naturactive**  
LABORATOIRES PIERRE FABRE

**INNOVATION EFFICACITÉ PROUVÉE**

**AUTOBRONZANT DORIANCE**  
à l'extrait de Gardénia

**DORIANCE AUTOBRONZANT**  
à l'extrait de GARDENIA

*J'ai découvert la nouvelle formule DORIANCE avec du Gardénia.*

Formule complète aux 11 Phytopigments concentrés, pour un teint doré\* dès 15 jours<sup>(1)</sup>, en toute confiance.

\* Complément alimentaire contenant du cuivre qui contribue à la pigmentation normale de la peau.

<sup>1</sup> Étude clinique par mesure colorimétrique réalisée sur 90 sujets.

**naturactive**  
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# SOMMAIRE

## Chroniques

8

QUE FAIRE DE NOS ÉMOTIONS ?

11

LA MALADIE DE LYME

15

PRÉPARER LA PEAU AU SOLEIL :  
QUELLES VITAMINES CHOISIR ?

## LE PROGRAMME NATURO

18

Un été  
plein de vitalité

ALIMENTATION

ÉMOTIONNEL

PHYSIQUE

ENVIRONNEMENTAL

PENSÉE POSITIVE

ÉNERGÉTIQUE

COMPLÉMENTATION

## ZOOM

24

La trousse à  
pharmacie pour une  
bonne digestion

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

Comment bien  
vieillir ?

## EN APARTÉ

33

Le Corps comme  
un terrain de  
jeu primordial  
à l'Incarnation  
Spirituelle

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

**Siège :** L'Arobase  
Le Causse - Espace d'entreprises  
2 rue Georges Charpak - 81100 CASTRES.

**Fondateur et Gérant :** Emmanuel Cathala

**Email :** [contact@santenaturo-revue.fr](mailto:contact@santenaturo-revue.fr)  
**Site :** [www.santenaturo-revue.fr](http://www.santenaturo-revue.fr)

**Directeur de la publication et de la rédaction :**  
Emmanuel Cathala

**Ont contribué à ce numéro :**  
Dr Fanny Holstaine, Dr Marilou 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](mailto: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.





## Que faire de nos émotions ?



**DR MARILOR GREGORAT**

Médecin homéopathe, acupuncteur et énergétique

Ces derniers mois nous ont plongés dans des élans émotionnels souvent intenses et contrastés. Et vous, vous êtes peut-être vous aussi retrouvés submergés intérieurement ?

Avez-vous eu l'impression que l'extérieur vous mettait en colère ? Ou dans l'anxiété ?

Et si ce n'était qu'une apparence ? Si chacun était responsable de ce qu'il ressent, retrouvant ainsi la maîtrise de son climat intérieur ?

### LA VIE D'UNE ÉMOTION

Une émotion est un ressenti intérieur qui semble souvent jaillir on ne sait d'où. Elle apparaît, se déploie, puis disparaît.

La psychologie cognitive et comportementale nous apprend que l'émotion trouve son origine dans notre discours intérieur : ce n'est pas l'événement qui crée l'émotion, mais le commentaire interne, souvent inconscient, toujours automatique, que nous en faisons.

Si l'événement était la source de l'émotion, tout le monde réagirait de la même façon pour une situation donnée. Or, non seulement nous avons chacun une réaction propre, mais nous pouvons aussi avoir une réaction différente pour la même chose selon les jours. Ainsi, si ma voiture ne démarre pas, peut-être vais-je sauter de joie (car cela me donne une bonne raison de ne pas aller à ce rendez-vous qui me déplaît) ? Je peux aussi fondre en larmes, trouver que ce n'est pas juste et que ça n'arrive qu'à moi. A moins que je ne parte dans la colère à propos de cette fichue machine qui n'est même pas capable de démarrer quand on a besoin d'elle ; et tant d'autres possibilités...

Dans tous ces cas de figure, la situation est la même : la voiture ne démarre pas.

Cette histoire provient de mes expériences passées et

des leçons (bonnes ou mauvaises) que j'en ai tirées, de ce qu'on m'a inculqué depuis mon enfance, du rôle que je me donne dans la vie, de l'importance que j'accorde au regard des autres... et de multiples facteurs personnels qui constituent ma personnalité et ma réactivité.

Tout cela se passe dans les profondeurs du cerveau, dans le système limbique, bien loin de notre cortex, et donc de notre capacité à raisonner et à mettre du sens.

Et cela se complique quand mon discours intérieur devient lui-même un événement déclencheur : il entretient l'émotion et l'intensifie.

### GÉRER LES ÉMOTIONS ?

Dès la petite enfance, il faut faire avec ses émotions. Et l'entourage adulte est sensé aider le petit enfant à « gérer » ses émotions.

Sauf que, souvent, les adultes n'ont pas appris à le faire pour eux-mêmes. Alors ils improvisent, et ont parfois tendance à minimiser le vécu de l'enfant (« ce n'est rien »), voire à le nier (« ça y est, c'est fini »).

Tout petit, on apprend donc à ne pas exprimer nos émotions de façon trop ouvertes, puisqu'on est vite conscient que cela met l'entourage dans l'embarras... voire dans des débordements émotionnels (le parent qui se met en colère devant la colère de l'enfant).

On peut aller jusqu'à se couper totalement de nos ressentis. Ce qui est trompeur, car on a l'impression de parfaitement « gérer », jusqu'au jour où un tsunami se déclenche pour une brouille.

Si la déconnexion n'est pas totale, on va savoir si on est « bien » ou « mal ». Mais on ne saura pas forcément mettre des mots sur ce que l'on vit : tristesse ? Peur ? D'autant que certaines émotions sont plus autorisées que d'autres, et cela fausse leur lecture : si je ne m'autorise pas la colère, peut-être est-ce de l'anxiété qui sera visible en surface. Ou de la tristesse. Ou l'inverse.

Et quand l'émotion est trop intense, je ne « gère » plus du tout. C'est le cerveau primitif qui prend le relais, me

laissant seulement trois options : me figer, fuir ou attaquer.

A moins que je ne choisisse de m'anesthésier avec de l'alcool ou un psychotrope.

### L'ÉMOTION EST-ELLE UTILE ?

On peut se poser la question...

Puisque l'émotion est un aspect visible de notre inconscient, de nos croyances et programmations, on peut

la voir comme une véritable amie, même si elle a beaucoup de caractère !

Elle va me permettre de me comprendre, et si je l'utilise pour ce qu'elle est – un signal – je vais pouvoir changer ce qui ne me convient pas dans ma façon de réagir.

Pour reprendre l'exemple de la voiture, quand le voyant du réservoir s'allume, il ne me veut aucun mal. Il m'informe juste que la voiture manque de carburant et qu'il serait judicieux de refaire le plein. Je suis totalement libre d'y prêter attention ou pas. Si je l'ignore, il passera au rouge, et la voiture finira immobilisée en panne sèche.

De même, quand une émotion se manifeste, elle m'informe sur l'état de satisfaction de mes besoins. L'émotion est jugée « positive » quand le besoin est comblé, et on la voit comme « négative » quand le besoin est négligé, ou insuffisamment reconnu voire nié.

Tous les êtres humains ont les mêmes besoins :

1. besoins physiologiques : respiration, faim, soif, sexualité, sommeil, élimination
2. besoins de sécurité : environnement stable et prévisible
3. besoins d'appartenance et d'amour
4. besoins d'estime : confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres
5. besoin d'accomplissement de soi (dimension spirituelle)

Ce classement des besoins fondamentaux des êtres humains est le fruit du travail de A.H.Maslow qui les a identifiés et classés selon une hiérarchie (du 1 au 5). En

effet, tant que les besoins listés en 1 ne sont pas satisfaits, ils sont prioritaires sur les autres ; et ceci est vrai à chaque étape du classement.

La communication non-violente proposée par Marshall Rosenberg les reprend et les détaille pour affiner la compréhension des mouvements internes.

## VERS UN MODE D'EMPLOI DES ÉMOTIONS ?

Admettons que les émotions soient utiles, que faire en pratique quand une émotion apparaît sans crier gare ?

Avant tout, l'accueillir !

Toute émotion est justifiée et valable. Elle représente la seule issue possible avec les moyens que j'ai actuellement vis-à-vis du besoin en souffrance.

Ce qui n'est pas forcément justifié, c'est la façon dont elle s'exprime : j'ai le droit d'être en colère, mais cela ne m'autorise pas à avoir un comportement violent.

Même si cela peut paraître difficile au début, l'idée est de réussir à se rendre compte que l'émotion arrive, noter son intensité (vais-je pouvoir garder le contrôle ?) et éventuellement sa nature.

Puis m'offrir un espace sécurisé pour la laisser s'exprimer.

Dans un premier temps, ce travail se fera à posteriori. Sur le moment, je vis l'émotion comme je peux, et lorsqu'elle est apaisée, je revisite les événements pour essayer de comprendre ce qui s'est passé en moi, et peut-être trouver des moyens d'anticiper la prochaine visite de cette « amie ». Par exemple, si le schéma est toujours le même, je peux préparer à l'avance un mélange des Fleurs de Bach correspondant à ce qui se vit et le prendre au moment voulu pour sortir de la crise.

Il en va de même quand on aide un enfant à apprivoiser ses émotions :

Avec un enfant en colère qui ressent le besoin de mordre ou de frapper, on peut avoir préparé avec lui (dans un moment calme) un coussin à colère qu'il a le droit de bourrer de coups de poings, de mordre, etc...

Accueillir l'émotion va lui faire perdre de l'intensité. Si je veux aller plus loin, je vais alors pouvoir reconnecter mon cortex cérébral et chercher à décrypter le signal qu'elle m'envoie.

Je vais donner la parole à mon discours intérieur, le laisser se déployer. Oser penser consciemment tout ce que je n'ose pas me dire et qui génère l'émotion en coulisses.

A voix haute (mais pas en présence de la personne impliquée), ou par écrit (qui donne l'avantage de pouvoir se relire et annoter).

Avec un enfant, on peut utiliser des marionnettes ou des playmobils : la part de lui qui est dans l'émotion va oser dire au travers du jeu ce qui ne serait pas entendable si l'enfant le disait en son nom.

En m'écoutant, en me relisant, je vais plus facilement identifier le besoin en souffrance.

J'ai plusieurs outils à ma disposition, et chacun peut trouver une formule qui lui convient et lui permet d'entamer cette enquête avec auto-bienveillance.

Que ce soit la communication non violente, ou le « travail » de Byron Katie, l'application des 4 accords toltèques, ou autre. On a aussi le droit d'être aidé par un professionnel...

Et c'est là que l'inattendu se produit : au moment où le besoin est identifié, tout s'apaise !

Même si le besoin n'est pas encore comblé. Il a été entendu et cela suffit : je n'ai plus besoin du signal.

Bien sûr, si je ne fais rien de plus, le signal – émotion réapparaîtra.

Mais si je trouve la plus petite chose qui me permette d'aller vers l'équilibre de ce besoin, elle reviendra moins intense.

Et si je contacte une croyance dont je n'ai plus besoin, je peux choisir de la laisser de côté, choisir de changer mon discours intérieur, et donc ma réactivité.

Si c'est une blessure de l'enfance, faire en sorte de l'aider à cicatriser. Pour reprendre les mots de JP Sartre : « L'important n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous. »

De multiples approches existent là aussi : hypnose, soins karmiques, soin de l'enfant intérieur, etc...

N'hésitez pas à être accompagné dans ce défi : ne pas vous laisser agir par vos émotions, qui sont le fruit du passé, mais choisir qui vous êtes dans le présent de chaque situation que la Vie met sur votre chemin.

## La maladie de Lyme



**DR FANNY HOLSTAINÉ**

Pharmacien

Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

Après plusieurs semaines de confinement derrière nous, qui se sont transformées en mois, quoi de plus normal que d'avoir envie de respirer le bon air pur en se baladant dans les champs, voire même faire quelques randonnées en montagne, afin d'éliminer les (nombreux) kilos accumulés pendant ces semaines...

Mais après plusieurs mois à adopter des gestes barrière et à faire attention, il serait regrettable d'attraper la maladie de Lyme par une simple imprudence ! Parce que les tiques, elles, ne sont pas en vacances. Protégez-vous !

### LA MALADIE DE LYME

#### Qu'est ce que c'est ?

Évoquée en 1975 aux États-Unis (dans la ville de Lyme, d'où elle tire son nom) suite à une épidémie d'arthrite juvénile, ce n'est qu'en 1981 que la bactérie qui en est responsable a été découverte dans le tube digestif d'une tique.

C'est ainsi que la maladie de Lyme appartient aux maladies infectieuses bactériennes, que l'on classe parmi les « Borrélioses » puisque la bactérie qui en est responsable se nomme « *Borrélia burgdorferi* ».

Cette maladie est insidieuse et particulièrement vicieuse. En effet, derrière son nom se cache de nombreux symptômes divers et variés qui n'ont rien en commun. Dès lors, un diagnostic sûr et précis devient compliqué à poser...

#### Les symptômes

Nous l'avons dit, les symptômes sont multiples. De nombreux patients atteints en viennent à se plaindre

de troubles à la fois neurologiques, inflammatoires, cutanés, musculaires, ou encore articulaires.

Néanmoins, les symptômes qui apparaissent juste après une piqûre de tique sont bel et bien différents de ceux de la borréliose chronique.

En effet, si les symptômes immédiats ressemblent à ceux de la grippe, pour la borréliose chronique il en est tout autre, surtout si d'autres éléments pathogènes en profitent pour se greffer.

Petit tour d'horizon des différents symptômes de la maladie de Lyme :

- Fatigue profonde, en lien ou pas avec un effort
- Maux de tête
- Syndrome grippal, avec ou sans fièvre
- Troubles de la mémoire, difficultés de concentration, confusion mentale, vertiges
- Douleurs articulaires, arthrite
- Engourdissement des membres, frissons
- Paralysie faciale
- Nuque raide
- Troubles du rythme cardiaque
- Tremblements des membres à l'effort
- Douleurs le long des trajets nerveux
- ...

### Comment l'attrape-t-on ?

Comme nous l'avons dit, la maladie de Lyme s'attrape par les tiques (même si certaines données tendent à laisser penser que d'autres animaux, comme les araignées, les moustiques ou encore les puces, pourraient la transmettre).

Il suffit donc d'une piqûre de tique, elle-même infectée par la bactérie, pour être potentiellement à risque de développer la maladie de Lyme. Or, toutes les tiques (et heureusement) ne sont pas infestées par la bactérie (selon les régions, 5 à 20% des tiques le sont). De plus, une tique infectée ne va pas à 100% transmettre la maladie puisque cela dépend aussi du temps de présence de la tique sur la peau. Les probabilités d'infestations deviendraient maximales au bout de 48 à 72h du repas sanguin de la tique.

### Quelle est l'évolution de la maladie ?

Il existe 3 phases qui caractérisent la maladie de Lyme :

- Phase 1 : cette phase est caractérisée par l'apparition (quasi systématique, mais malheureusement pas toujours) de ce que l'on appelle un érythème migrant. Il s'agit d'une auréole rouge qui apparaît à l'endroit de la piqûre dans les jours qui viennent, mais aussi jusqu'à un mois après la piqûre (difficile alors de faire le lien avec une éventuelle piqûre). Cet érythème correspond à la multiplication cutanée de la bactérie. Cet érythème migrant s'étend au fur et à mesure des jours en forme circulaire, sous forme d'anneaux, un peu comme une cible. La limite avec la peau saine, non atteinte, est très nette, et permet de caractériser très distinctement cet érythème qui n'est que visuel, puisqu'il ne provoque aucune démangeaison ni douleur. Très souvent, un syndrome pseudo grippal y est associé (fièvre, maux de tête, courbatures, ...).
- Phase 2 : cette phase correspond à la dissémination de la bactérie dans tout l'organisme via la circulation sanguine, entraînant ainsi des symptômes divers et variés, variables d'un individu à l'autre, et pour le coup, non spécifiques. Parmi ces symptômes, on retrouve une paralysie musculaire possible du visage ou d'un membre, des articulations et des tendons douloureux, mais aussi une très grande fatigue, un épuisement général, ainsi que des douleurs diffuses (mâchoires, oreilles, nuque, dos, ...), des insomnies, des troubles oculaires et des difficultés à pratiquer le moindre exercice physique.
- Phase 3 : cette phase peut apparaître plusieurs années après l'infestation par la bactérie. Elle est caractérisée par des troubles assez spécifiques de différents systèmes :
  - Système cutané : l'érythème continue de s'étendre. La peau noircit et s'amincit.
  - Système cérébral : troubles de la concentration, de la vue, de la mémoire, agressivité, état dépressif.
  - Système respiratoire : sensation d'oppression, de manque d'air, douleurs intercostales.

- Système neuromusculaire : raideur des muscles et des tendons, tremblements, crampes, fourmillements, arthrite...
- Système cardiaque : tachycardie, troubles du rythme...
- Atteintes générales : troubles de la libido, sinusite, sifflements dans les oreilles...

Les tiques sont des animaux qui vivent souvent en hauteur, dans les herbes hautes, les broussailles, les buissons. Cela leur permet ainsi d'atteindre plus facilement leur hôte.

Ainsi, les promenades en forêt, les randonnées, les balades en zone boisée, ou encore les pique-niques dans les herbes peuvent s'avérer à risque. Surtout pendant les saisons les plus à risque, à savoir de la fin du printemps au début de l'automne. On ne va pas s'arrêter de vivre pour autant, donc prenez vos précautions en évitant de marcher dans les herbes hautes.

Niveau vestimentaire, portez des vêtements bien couvrants et des chaussures bien fermées en glissant si possible le bas de votre pantalon dans les chaussures montantes. Afin de mieux repérer les tiques avant qu'elles ne vous piquent, privilégiez des vêtements de couleur claire.

En cas de pique-nique sur l'herbe, pensez à emmener avec vous un tissu de couleur claire que vous déploierez sur le sol avant de vous y installer dessus.

Pensez aussi à avoir toujours sur vous une trousse spéciale « tique » comprenant l'incontournable tire-tique

Tout l'organisme est atteint. De ce fait, le malade se sent décliner. Les symptômes et les douleurs étant accentuées, au moindre effort physique, ou au moindre stress, la vie quotidienne s'en trouve perturbée et difficilement vivable. Très souvent, les conséquences sur sa vie sont telles qu'il est obligé d'arrêter de travailler et de réduire considérablement ses activités.

### LA PRÉVENIR

La prévention est essentielle dans cette maladie. Plus que jamais, prévenir vaut mieux que guérir.

La première chose à faire est donc bien évidemment de limiter le risque d'exposition.

Pour cela, il est bon de connaître les situations qui peuvent s'avérer à risque.





(que vous pourrez trouver en pharmacie), éventuellement une petite loupe.

Enfin, pensez à pratiquer une inspection minutieuse du corps en rentrant de balade. N'oubliez aucun endroit, en insistant sur les zones les plus sensibles, telles que les plis des genoux, les aisselles, le nombril, le cuir chevelu, les zones génitales, les oreilles, ... L'idéal étant de faire cet « examen » 2 fois : le plus tôt possible en rentrant de balade, et le lendemain. En effet, la tique aura eu le temps de commencer son repas et de se gorger de votre sang, elle ne devrait donc plus passer inaperçue. Pour prévenir, vous pouvez aussi appliquer des huiles essentielles sur les zones découvertes. Les huiles essentielles d'arbre à thé, de lavande vraie, de clou de girofle, ou encore de lemongrass, présentent un grand intérêt en tant qu'anti-parasitaires (utilisées en étant préalablement diluées dans de l'huile végétale).

#### LA TRAITER

##### Que faire si on a été piqué ?

La première chose à faire lorsque l'on se rend compte que l'on a été piqué par une tique, c'est bien évidemment de la retirer ! Mais surtout, pas n'importe comment.

De fausses idées reçues tendent à conseiller d'appliquer de l'éther ou de l'alcool, ou tout autre produit avant de la retirer, avec pour but d'endormir la tique et d'en faciliter son extraction. Surtout pas ! En faisant cela, la tique se sent alors agressée, provoquant une régurgitation de sa part et augmentant ainsi le risque de transmission et de libération de la bactérie (dans l'hypothèse où la tique en serait porteuse).

Oubliez aussi de préférence les pinces à épiler et autres ustensiles. Rien ne remplace le tire-tique, spécialement conçu pour retirer complètement la tique, sans risquer d'en laisser une partie.

Une fois le tire-tique en main (pensez qu'il existe des tire-tiques de tailles différentes), positionnez-le autour de la tique en la crochetant, puis tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, tout en tirant doucement vers le haut.

Une fois la tique retirée, vous pouvez alors désinfecter votre piqûre. Pour cela, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez utiliser des sprays antiseptiques vendus en pharmacie, ou le faire plus naturellement en utilisant un mélange d'huiles essentielles de lavande aspic et d'arbre à thé (2 gouttes de lavande aspic pour 1 seule d'arbre à thé). Appliquez une goutte du mélange sur la piqûre, en renouvelant toutes les 15 minutes, pendant 2h. Puis poursuivez les jours suivants à raison de 4 fois par jour, pendant une petite semaine.

Il est aussi conseillé, si vous n'avez pas de contre-indications qui vous en empêchent, de prendre des capsules d'huile essentielle d'origan pendant quelques jours. Cette huile essentielle est parmi les plus anti-infectieuses. Vous pouvez aussi en prendre les 5 jours précédents votre balade afin de booster vos défenses immunitaires.

##### Et après ?

Une fois que tout ceci a été fait, il n'y a rien d'autre à faire que de surveiller... Surveiller l'évolution de la piqûre, surveiller l'éventuelle apparition d'un érythème migrant, et apprendre à écouter son corps pour reconnaître d'éventuels changements (sans tomber dans la psychose non plus...), et ce pendant 8 semaines.

Dans le moindre doute, une consultation médicale sera nécessaire pour éventuellement mettre en place un traitement antibiotique.

Une consultation auprès d'un spécialiste pourra aussi être envisagée afin de mettre en place des solutions naturopathiques pour lutter contre les bactéries, participer à la modulation immunitaire et lutter contre les symptômes.

#### CONCLUSION

Les piqûres de tiques ne sont pas à prendre à la légère et doivent faire l'objet de précautions. Le mot prévention n'aura jamais eu autant de sens qu'ici. La maladie de Lyme est aussi facile à attraper qu'elle est difficile à diagnostiquer et à soigner. Alors, pour profiter pleinement de vos balades en pleine nature, adoptez les bons gestes préventifs.

## Préparer la peau au soleil : quelles vitamines choisir ?



**DR PAUL DUPONT**  
Dermatologue,

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

La peau, comme tous les organes, a besoin de s'adapter. Elle doit être préparée au soleil pour qu'à la saison estivale, elle puisse accomplir ses diverses fonctions. L'été, elle capte les rayons du soleil. Elle transforme les infra-rouges en énergie, ce qui procure un regain de vitalité. Sous l'effet de certains ultraviolets, la peau transporte également de l'énergie dans l'hormone qu'elle secrète : l'hormone soltriale, que nous connaissons tous, puisqu'il s'agit de la vitamine D. Notre peau contribue aussi à réguler la température du corps. Elle respire et nous protège des agents extérieurs grâce au film lipidique du sébum.

Mais tout ceci n'est vrai qu'à condition que la peau soit bien nourrie et entraînée. Sinon, au lieu de bronzer naturellement, la peau va rougir dès les premières expositions solaires. La carence en vitamine D, par exemple, rend la peau plus sensible ; elle a tendance à se couvrir de plaques. Par ailleurs, le fait de manquer de certains antioxydants, ou de cumuler les facteurs oxydatifs (tabac, pollution urbaine, exposition aux phytosanitaires), favorise l'oxydation de la peau, et parfois sa dégénérescence. Cela se traduit par des taches pigmentées, ou au contraire blanches (achromiques, de kératoses - rugosité de l'épiderme), avec finalement un affinement de la peau et l'apparition de rides.

Quels sont les meilleurs moyens pour prévenir tout cela et quels compléments choisir ?

#### LES VITAMINES A ET C ASSOCIÉES : FACTEURS DE RÉGÉNÉRESCENCE CUTANÉE

Les vitamines A et C ont un effet conjugué sur le derme et l'épiderme. Comme ce sont des pigments naturels, elles ont la capacité d'absorber une partie du spectre UV qui est l'origine du phénomène oxydatif. La vitamine C présente également un effet anti-UV direct qui protège contre l'érythème solaire. Parallèlement, elles participent à la réparation des grains de mélanine.



Cependant, l'exposition aux UVA réduit rapidement le stock des vitamines dans la peau. Par exemple, 90% des vitamines A du derme sont dégradées au bout de 8 jours d'exposition solaire.

Quand on sait le rôle de ces vitamines pour la peau, on comprend que leur carence peut induire également des troubles de cicatrisation et de réparation de l'épiderme. Il faut donc les apporter en quantité l'été grâce aux fruits et légumes de saisons, ou par des compléments alimentaires à condition que ceux-ci ne contiennent pas de vitamines de synthèse. Il est également utile d'utiliser des crèmes qui contiennent ces vitamines A et C végétales, si possible bio. En effet, de nombreuses études ont montré leurs effets directs sur la peau. La vitamine A régule le développement des kératinocytes. Son déficit induit sécheresse et altération de la peau. Au niveau du derme profond, les vitamines A et C augmentent la synthèse des fibres de collagène, tandis que la vitamine C régénère l'élastine du derme après application locale chez l'homme. Les vitamines A et C ont une activité anti-ride démontrée sur la peau de souris.



## LES VITAMINES E : À LA FOIS ANTI-OXYDANTE ET RÉPARATRICE

Lorsqu'on parle des vitamines E, on devrait dire plutôt les tocophérols. Ils sont au nombre de 4, et ont des effets différents. Le gamma tocophérol semble plus actif que l'alpha dans certaines pathologies oxydatives (notamment sur la pollution urbaine). Quoiqu'il en soit, ils ont un effet préventif du phénomène de vieillissement et de l'oxydation de la peau. D'abord, ils régulent les pertes en eau et améliorent le film lipidique cutané. Ensuite, les tocophérols protègent aussi les lipides qui forment les membranes cellulaires.

Conseils : Pour ma part, et ce afin de préparer la peau au soleil, je conseille par exemple la prise Oemine solaire, à la dose de deux capsules le matin, à partir de juin jusqu'en septembre. Ce complément est un effet à base de vitamines A et C naturelles. Par cure de 20 jours par mois, associés à Oemine E, une capsule tous les matins à base de 4 tocophérols naturels. Et parallèlement, utiliser la crème Oemine multivitamines biologique qui contient les vitamines A, C et E végétales.

## L'HUILE DE KRILL ET LES BIOFLAVONOÏDES : LE PLUS FORT POUVOIR ANTI-OXYDANT

L'huile qu'on extrait à froid du krill (crevette polaire), selon le procédé breveté NKO, peut contribuer également à prévenir les effets nocifs sur la peau. Cette huile possède un effet antioxydant près de 30 fois plus élevé que les vitamines E. On comprend que cette huile puisse donc être très bénéfique pour la prévention du phénomène oxydatif et éviter les érythème solaire. Des études sont actuellement en cours avec cette huile pour évaluer son impact préventif sur les risques dégénératifs. Pour cela, on peut conseiller Oemine krill NKO, à la dose de 1 capsule, cinq jours sur sept.

## LES VITAMINES C2 OU BIOFLAVONOÏDES VÉGÉTAUX : UNE ACTION ANTI-OXYDANTE SUR LA MICROCIRCULATION

Sous le terme de vitamines C2, on regroupe de nombreux pigments bioflavonoïdes ou anthocyanes. Ces vitamines ont une grande affinité pour la paroi vasculaire. Elles améliorent la résistance des vaisseaux et protègent la micro-circulation de l'oxydation. Ils induisent la fabrication des nouveaux petits capillaires et de fibres de collagènes des tissus vasculaires.

De nombreuses études ont par exemple montré l'action antioxydante des myrtilles. Avec 3 actions majeures : vasodilatation artérielle, protection, diminution de l'agrégation plaquettaire. Tous ces effets cumulés en font un excellent protecteur contre l'oxydation. On peut conseiller dès le printemps des cures de Oemine C2 qui est un concentré de plusieurs baies (myrtilles, canneberge, mure, extrait de pépin de raisin), à la dose de deux gélules par jour pour prévenir les effets de la chaleur sur les capillaires.

## H.Pylori Control Nouveauté

Accompagner la prise en charge de contaminations bactériennes à *Helicobacter pylori*.



60 gélules

H.Pylori Control offre une approche innovante et prometteuse dans le contrôle de la bactérie stomacale, *Helicobacter pylori*. Il contient une souche brevetée de *Lactobacillus reuteri* (Pylopass™) qui a la propriété d'adhérer spécifiquement aux bactéries *Helicobacter pylori* et de s'y agréger.

Il se forme alors un co-agrégat entre les bactéries pathogènes et les ferments lactiques qui est éliminé par les voies digestives naturelles.

Conseils d'utilisation : Une gélule matin et soir avec un verre d'eau.

Composition	1 gélule	2 gélules
<i>Lactobacillus reuteri</i> Pylopass™	200 mg	400 mg

Ingrédients pour 2 gélules (644 mg) :  
Lactobacillus Reutri (Pylopass™) (100Mds UFC/g) 400 mg. Gélule végétale : Pullulan.  
Agents anti-agglomérants : Fibre d'acacia.

Pylopass™ est la marque déposée de Novozymes A/S, Danemark



### Les études cliniques ont démontré :

- Une corrélation entre la prise de Pylopass™ et la diminution de la colonisation bactérienne dans l'estomac ;
- L'amélioration de troubles associés à la présence d'*Helicobacter pylori* tels que les douleurs abdominales ou les lourdeurs digestives ;
- Une meilleure efficacité d'antibiothérapies lorsqu'elles sont associées à Pylopass™.

### Avantages du produit :

- **Stabilité** : il n'est pas sensible aux fluctuations des conditions de l'environnement (acidité stomacale, température de conservation), contrairement aux souches lactiques classiques ;

- **Sécurité** : il ne contribue pas au développement de la résistance aux antibiotiques.

**H.PYLORI CONTROL est donc un allié de choix pour accompagner la prise en charge de contaminations bactériennes à *Helicobacter pylori*, qu'elle soit préventive ou curative.**

Découvrez H.Pylori Control sur [www.crp-phyto.com](http://www.crp-phyto.com)

## Restez curieux !



# SANTÉ NATURO

lance prochainement son application !

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

# Un été plein de vitalité

L'ÉTÉ EST LA SAISON DU ZÉNITH DE L'ANNÉE, LÀ OÙ NOTRE ÉNERGIE EST LA PLUS FORTE, OÙ L'ON VOIT LE PLUS LE SOLEIL TOUT EN RESSANTANT SA CHALEUR. NOUS SOMMES FAVORISÉS PAR LES ÉLÉMENTS EXTÉRIEURS, C'EST UN TEMPS CONNU POUR ÊTRE « FEU ».

C'EST À DIRE UNE SAISON PLEINE D'EXPANSION OÙ LE CORPS ET L'ESPRIT SONT EN MESURE DE DONNER LEUR MAXIMUM.

APRÈS CETTE PÉRIODE D'INTROSPECTION FORCÉE, CE SERA SANS DOUTE L'OPPORTUNITÉ DE RÉVÉLER TOUTES NOS QUALITÉS ET DE METTRE EN ŒUVRE NOS RÉFLEXIONS AJUSTÉES À NOS ASPIRATIONS.

NOUS SOMMES TOUS HEUREUX DE VOIR L'ÉTÉ ARRIVER, CELA NOUS MET EN JOIE DE POUVOIR VIVRE DEHORS, PROFITER DE CETTE BELLE LUMIÈRE, S'OUVRIER AU MONDE, SE RÉUNIR, PARTAGER ET FÊTER !

PAR MARION MOURRIN

**Les conseils en hygiène et qualité de vie proposés dans ce programme, ainsi que les produits de santé naturels, sont un ensemble de propositions qui ne prétendent pas convenir à tous. La naturopathie s'inscrit dans une démarche holistique et envisage l'individu comme une globalité physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, qui est 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 votre ressenti.**

## BIEN S'ALIMENTER

Comme toujours, nous favorisons les produits de saison (surtout les fruits et légumes en cette période), naturellement adaptés à nos besoins du moment.

En été, on trouve de nombreux fruits dont la couleur va de l'orange au rouge, et qui contiennent des nutriments adaptés à la circulation et au cœur.

C'est en effet au moment le plus chaud de l'année que le système cardiovasculaire va pouvoir être régénéré et dynamisé.

### Manger léger et frais

En été, notre système digestif n'est pas à son maximum. Au vu des températures, notre corps a besoin de moins d'aliments qu'en hiver. Privilégiez donc des repas légers.

Lorsqu'il fait très chaud, évitez les aliments Yang réchauffant comme les plats riches et gras, la viande rouge, les fritures, les épices (piments), le lait et l'alcool.

La citronnelle dans les plats, la menthe dans les plats, les salades sont ainsi utilisées pour justement rafraîchir le corps.

On peut aussi avoir recours à la fraîcheur du concombre, du chrysanthème (infusion) et de l'hibiscus (avec du thé) qui abaissent la température du corps.

**Favoriser les aliments rouges et riches en antioxydants**

- Les tomates  
Elles sont riches en lycopène, un pigment qui donne sa belle couleur rouge. C'est un caroténoïde qui a une action diminuant les marqueurs de stress oxydatif et réduisant les marqueurs d'inflammation au niveau du système cardiovasculaire et de la prostate. On a pu constater une amélioration de la pression artérielle avec une consommation de tomates. Des études ont également montré que certains aliments – huile d'olive, avocat, ... – permettent de mieux assimiler ce pigment.
- Les poivrons  
Les poivrons contiennent eux aussi des antioxydants comme les caroténoïdes et la vitamine C. Ils protègent les cellules des dommages des radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très sensibles qui joueraient un rôle dans le développement des maladies cardio-vasculaires. Riche en fibre, le poivron s'accommode bien à la cuisine estivale.
- Les grenades  
Riches en fibres et en flavonoïdes, les grenades sont une excellente source d'antioxydants pour vitaliser l'organisme et faire face aux coups de fatigue. Elles viennent tonifier les tissus, en particulier les os, les articulations, la peau, les ongles et les cheveux. Elles ont une action anti-âge qui permet de limiter le vieillissement. On connaît aussi la grenade pour réguler les fonctions du cœur, en particulier la tension artérielle, en apaisant les palpitations cardiaques et en favorisant le bien-être cardiaque de façon globale.





## Salade estivale à la grenade

### Ingrédients

- 200 g de riz sauvage
- 1 grenade
- 100 g d'amandes
- 50 g de feta
- 4 feuilles de salade amère
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau, selon les instructions de l'emballage. La cuisson du riz sauvage est beaucoup plus longue que celle du riz blanc.

Pendant ce temps, ouvrez la grenade et prélevez les graines, sans la peau blanche. Concassez grossièrement les amandes dans un pilon, ou avec un marteau dans un torchon.

Détaillez la feta en petits dés. Pelez et hachez l'oignon. Lavez les feuilles de salade, essuyez-les et coupez-les en lamelles.

Dans un saladier, émulsionnez l'huile et le vinaigre, salez et poivrez.

Une fois la cuisson terminée, égouttez le riz et passez-le sous l'eau froide. Mélangez tous les ingrédients dans le saladier avec la sauce, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Couvrez et réservez 2 heures au réfrigérateur avant de servir !

Favorisez plutôt l'ail cru, tout en enlevant soigneusement le germe, qui peut être indigeste : les propriétés de l'ail cru seraient ainsi supérieures à celles de l'ail cuit.

## Chakchouka

### Ingrédients

- 6 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon

Émincez l'oignon et écrasez l'ail au presse ail. Faites cuire 15 minutes avec l'huile et une cuillère à soupe d'eau.

Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 secondes et les sortir. Les éplucher, les couper en 6 et retirer la pulpe.

Épluchez les poivrons en les plaçant 15 minutes sous le grill du four. Les nettoyer et les couper en petites lamelles.

Ajoutez les tomates et les poivrons dans la cocotte, salez et poivrez. Laissez mijoter environ 30 minutes.

Au moment de servir, cassez les œufs sur les légumes et laissez cuire quelques minutes.

### Cap sur la saveur amère

La saveur amère est celle qui va correspondre au mieux pour soutenir le cœur.

Vous pouvez agrémenter vos mets avec la chicorée, le pissenlit, le concombre, les abricots, les huiles de ricin et l'huile d'olive.

Les plantes médicinales peuvent aussi agrémenter vos plats avec cette saveur : le romarin, le laurier, le gingembre.

En plus de la cuisine, peuvent s'inviter dans nos boissons pour profiter de leurs vertus : la camomille, la bardane,

l'achillée, la cataire, le chardon-marie, venant soutenir là encore le système cardiovasculaire.

### 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.

En été, on peut aussi faire des monodiètes d'abricots ou de pêche pour les personnes qui les tolèrent bien à la digestion.

Leur apport en fibres et en vitamines est intéressant et peuvent accentuer une purge.

### GESTION DU MENTAL ET DES ÉMOTIONS

#### Exprimer et favoriser la joie

L'été est la saison propice à organiser des pique-niques, des barbecues, des fêtes. C'est un moment d'échange et de partage autour de la convivialité.

On peut profiter du grand air pour faire le plein de soleil, de joie et de bonne humeur.

Si l'on suit le rythme du soleil, l'été est la saison où l'on peut se coucher plus tard car notre organisme le supporte mieux (ou se lever plus tôt).

Vous pouvez en profiter pour exprimer votre gratitude plus aisément, plus régulièrement aussi, pour favoriser les échanges.

#### Les affirmations positives

Répéter régulièrement les affirmations positives permet de les faire passer dans notre inconscient, qui gouverne 90% de notre comportement. Le fait de les répéter va nous permettre de nous en faire une vérité, et nous allons alors pouvoir manifester cette réalité.

Il est intéressant de faire ces affirmations positives au réveil, ou bien dans un état où le conscient est moins présent : en écoutant des ondes thêta ou bien après avoir regardé une vidéo de kaléidoscope qui fait une dérivation du cortex, notre cerveau analytique, et nous rapproche de cette partie inconsciente.

J'attire le bien dans ma vie.

Je vais offrir tout ce que j'ai donné.

L'amour est présent, il suffit que j'y croie.

Je suis conscient que mes amis m'aiment.

J'ai une famille et des proches qui m'entourent.

J'ai une vie sociale épanouie.

Je suis l'amour.

Je rends le monde meilleur chaque jour.

J'aime les moments passés en famille.

Je prends le temps nécessaire pour montrer à mon entourage à quel point ils sont important pour moi.

Je les aime.

Je suis capable de prendre du temps pour moi et pour mes proches.

Je suis dans la compassion.

Je suis capable de pardonner

Je pratique la bienveillance avec conviction pour aider mon entourage à évoluer.

Je suis capable de me remettre en question et de comprendre.

Je choisis de faire ce que j'aime.

Je crois fort en l'amour.

Je laisse parler mon cœur.

Je suis capable de laisser les gens m'aimer.

J'aime les autres et les autres m'aiment en retour.

J'accepte que les autres puissent m'aimer.

J'attire de plus en plus l'amour

Je suis aimée

Je sais de donner de l'amour aux autres.

Mes relations sentimentales sont fortes et épanouies.

Je donne dans la générosité

L'amour est en moi.

L'amour n'est que le prolongement de mon épanouissement.

La joie me remplit et remplit ma vie.

Les personnes qui m'entourent sont remplies d'amour et j'en profite.

J'exprime mon amour.

Ma vie est heureuse et joyeuse.

Je suis capable de laisser mon cœur prendre des décisions.

Mon cœur est rempli de bonheur.

L'harmonie est présente en moi.

J'aime la vie et la vie m'aime.

Je me concentre sur les choses qui me rendent heureuses.

Prenez garde aux excès émotionnels propres à cette saison et qui affaiblissent le cœur.

L'EFT - Emotional Freedom Techniques - est un ensemble de techniques de psychologie énergétique qui vise à se libérer des blocages émotionnels et favoriser des émotions plus positives.

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.

#### Se relaxer

La chaleur et les vacances font de l'été un moment privilégié pour prendre le temps de se reposer.

Différentes activités peuvent s'insérer dans cet objectif :

- Faire une sieste, sans qu'elle ne soit trop longue pour autant
- Se baigner dans les rivières, la mer, l'océan : l'eau permet de se libérer de charges émotionnelles
- Faire des exercices de respiration, comme la cohérence cardiaque, cette pratique visant à apaiser le stress et l'anxiété
- Profitez de la saison chaude pour marcher pieds nus. Cela permet de se reconnecter à la nature, de s'enraciner
- Profitez de ce moment pour vous déconnecter un peu de votre Smartphone, de votre ordinateur, de votre console et autres écrans qui nous vampirisent et nous éloignent de notre intériorité. Cette suractivité mentale nous épuise. Elle est source de bien des maux comme la fatigue nerveuse, les insomnies, l'hyperactivité, la nervosité... Votre mental a peur du vide et du silence ? Pourtant cela lui fait le plus grand bien. Et si pour un moment, on privilégiait l'écoute de notre cœur plutôt que d'en faire qu'à sa tête !

- Pratiquer une activité artistique qui reconnecte à la joie : la peinture, la poterie, la pratique d'un instrument de musique, l'écriture, etc...
- Ecouter de la musique qui nous met de bonne humeur, pour favoriser l'élan naturel de la saison !

#### SE DÉPENSER EN PLEIN AIR

Toutes les activités d'extérieur sont favorisées à cette période. Alors profitez-en !

Prenez du temps pour aller randonner ou bien faire du vélo. Profitez de ce moment pour bien vous oxygéner. Pourquoi pas aussi prévoir un peu d'escalade qui a le vent en poupe ces dernières années.

Tous les sports d'eau sont aussi plus agréables l'été : la nage bien entendu, mais aussi le canoë, le kayak, le canyoning, le rafting, la voile, etc...

Ménagez votre cœur en évitant les activités violentes ou extrêmes, surtout lors des fortes chaleurs. L'excès de Yang est néfaste pour le corps.

#### SOINS CORPORELS

##### Le brossage à sec

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

Le brossage à sec a la propriété d'éliminer les cellules mortes. Il apporte en 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 synthétique.

## Compléments de santé naturels

### Les feuilles d'olivier



Elles sont particulièrement recommandées pour réduire l'hypertension légère à modérée. Elles sont également intéressantes car elles auraient un effet contre les infections virales, bactériennes et fongiques. En complément avec du psyllium, elles peuvent aider à réduire la glycémie, intéressant donc pour les diabétiques.

### L'aubépine



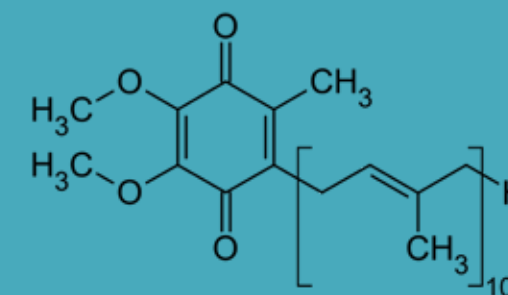
L'aubépine est la plante du cœur la plus connue, la plus respectée, et sans doute celle qui amène le plus de résultats dans une grande variété de cas.

C'est une plante qui s'utilise sur le long terme, plutôt pendant plusieurs mois pour constater tous ses bienfaits.

L'aubépine permet d'accompagner les personnes qui ressentent une faiblesse cardiaque, avec une oppression dans la poitrine. Elle régule les arythmies (palpitations, ralentissements cardiaques). Elle permet aussi de renforcer la circulation.

D'une façon plus générale, l'aubépine nourrit le cœur, en favorisant un meilleur apport de sang vers cet organe. Elle le protège aussi lorsque le sang retourne vers les tissus du cœur après une période d'interruption créée par un infarctus du myocarde. On peut ainsi voir une normalisation des taux de HDL et de LDL chez les personnes qui présentent des taux de cholestérol élevés.

### Le co-enzyme Q10



L'Ubiquinone – ou Q10 – est une enzyme présente dans toutes les cellules du corps, intimement liée à la production énergétique.

La CoQ10 est homologuée pour le traitement de l'insuffisance cardiaque, divers troubles cardiaques ou cardiovasculaires, ainsi que l'hypertension.

Elle a un fort pouvoir antioxydant qui protège les acides gras insaturés (oméga-3 en particulier).



# La trousse à pharmacie naturelle pour une *bonne digestion*

S'IL EXISTE UN POINT COMMUN ENTRE TOUTES LES PERSONNES QUI ONT PASSÉ DEUX MOIS CONFINÉS, C'EST CERTAINEMENT LE FAIT QUE NOUS AVONS TOUS RÉAPPRIIS À MANGER ! FINIS LES RESTAURANTS ET LES FAST-FOODS... OBLIGÉS DE CUISINER NOUS MÊME ! PARFOIS, SOUVENT MÊME, NOUS EN AVONS AUSSI PROFITÉ POUR FAIRE DES PÂTISSERIES, OU ENCORE POUR SE FAIRE PLAISIR EN CUISINANT UN PEU GRAS... ET C'EST LÀ QUE LE DRAME APPARAÎT... NOTRE SYSTÈME DIGESTIF EN A ÉTÉ QUELQUE PEU CHAMBOULÉ ! ALORS QUOI FAIRE POUR BIEN DIGÉRER ? QUELLES ASTUCES ET QUELS PRODUITS NATURELS PEUVENT NOUS AIDER À AVOIR UN SYSTÈME DIGESTIF EN BONNE SANTÉ ? QUOI PRENDRE POUR TRAITER LES TROUBLES DIGESTIFS DU QUOTIDIEN ?

**DR FANNY HOLSTAINE**

Pharmacien - Homéopathie, aromathérapie et micronutrition

## DIGESTION DIFFICILE

La digestion difficile recoupe un ensemble de symptômes. Tout se passe au niveau de plusieurs organes : estomac, vésicule biliaire et intestins. C'est ainsi que plusieurs symptômes peuvent en découler, tels que des brûlures d'estomac, des ballonnements, des nausées, de la somnolence après le repas, une sensation de pesanteur, etc...

## La prévenir

C'est logique, et pourtant... Il est bon de rappeler des règles simples à mettre en place au quotidien et qui pourront vous éviter bien des soucis digestifs.

En sachant que la digestion commence dans la bouche, quoi de plus simple que de commencer à bien mastiquer, lentement et rigoureusement, afin de faciliter le travail aux organes de la digestion qui passent après.

Médicament utilisé	Symptômes	Posologie
Chelidonium majus 5ch	Digestion lente, selles jaunes	5 granules toutes les 30 minutes Espacez après amélioration
Nux vomica 9ch	Digestion difficile avec acidité et constipation	
Robinia pseudo-acacia 5ch	Acidité importante de l'estomac	

TABLEAU I : Traitement des digestions difficiles par l'homéopathie

Autant que possible, prenez vos repas dans le calme, assis, à heures régulières.

Veillez à ce que vos repas soient équilibrés et légers. Cela signifie de manger moins gras, moins copieux, et de boire moins d'alcool, de soda, et de café.

Enfin, paramètres non négligeables... Le tabac et le stress ayant une incidence sur la bonne digestion, pensez à diminuer votre consommation de tabac (voire à l'arrêter...), et à gérer votre stress et votre surmenage.

## Traitement par les huiles essentielles

Pour ce qui est de la digestion, les huiles essentielles ne sont pas en reste niveau efficacité.

L'huile essentielle de menthe poivrée sera votre alliée de choc dans les indigestions. Prise seule ou en association de l'huile essentielle de pamplemousse, sur un comprimé neutre (jamais pure), après le repas, elle saura pour faciliter la digestion et la vie. Pour ceux qui n'aimeraient pas le goût très fort et prononcé de la menthe poivrée, vous pourrez opter pour une association faite de gingembre et de camomille romaine, avec la même posologie.

## Traitement par les plantes

Les plantes que l'on appelle stomachiques (stimulent l'estomac en améliorant la digestion) sont ici d'une grande utilité.

De par l'action de l'eau chaude, utilisées en tisanes elles sauront se faire apprécier digestive à elle toute seule. Il existe de nombreuses plantes pouvant être utilisées seules ou en association. Tout dépendra de vos symptômes prédominants et de vos goûts.

Voir dans le tableau II une petite liste non exhaustive des plantes pouvant être utilisées.

## MAUX DE VENTRE

Tout le monde a déjà eu mal au ventre au point de se plier en deux. Que ce soit due à une gastro entérite, à une indigestion, ou à des règles douloureuses.

Mais c'est encore pire quand on se dit que l'on aurait pu éviter de s'infliger cette douleur.

On ne peut pas prévenir un mal de ventre, on ne peut que le traiter. En revanche, on peut prévenir ce qui en est la

Digestion douloureuse	Menthe poivrée, mélisse ou basilic Camomille romaine Coriandre, carvi ou fenouil	1 cuillère à café des plantes choisies par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez une tasse après chaque repas.
Digestion difficile + pesanteur	Angélique Serpolet, thym ou sarriette Menthe poivrée ou romarin	
Digestion lente + somnolence	Serpolet, origan ou thym Angélique Menthe poivrée	
Digestion lente + nervosité	Marjolaine Camomille romaine Mélisse ou verveine odorante	

TABLEAU II : Traitement par les plantes des digestions difficiles

Médicament utilisé	Symptômes	Posologie
Colocynthis 9ch	Douleurs améliorées par la position penchée en avant, la chaleur et la pression	5 granules toutes les 30 minutes si douleur. Espacez après amélioration
Magnesia phosphoricum 9ch		
Cuprum metallicum 9ch	Douleurs à type de crampes	

TABLEAU III : Traitement par l'homéopathie des maux de ventre

cause, en l'occurrence ici, une digestion difficile. Pour cela, je vous renvoie au paragraphe précédent.

Pour ce qui est du traitement, plusieurs traitements naturels existent. Voir Tableau III.

#### Traitement par les huiles essentielles

Plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées comme antispasmodiques. Néanmoins, deux d'entre elles sont les plus utilisées, qu'il s'agisse de douleur de règles ou de mal de ventre lié à une indigestion. Ces deux huiles essentielles sont l'huile essentielle de basilic exotique et d'estragon.

N'utilisez pas ces huiles pures, en revanche, une goutte de chaque diluée dans une cuillère à café d'huile végétale, en massage autour du nombril, s'avèrera une formule très puissante pour vous soulager vos douleurs.

#### Autres traitements

Un mal de ventre ponctuel lié à un problème digestif se soulage rapidement et s'oublie aussi vite qu'il est venu. En revanche, lorsqu'un mal de ventre perdure dans le temps, traiter la crise ne suffira pas sur le long terme. C'est alors que des traitements de fond peuvent résoudre le problème.

Un mal de ventre prolongé est souvent dû à un problème de perméabilité intestinale, entraînant douleurs, ballonnements, troubles du transit (diarrhée ou constipation ou alternances des 2).

De nombreuses solutions existent pour traiter la perméabilité (sujet abordé dans le numéro 7), mais la plus facile à utiliser reste l'utilisation de la glutamine. Cet acide aminé, très souvent utilisé dans le milieu sportif, s'avère être un excellent cicatrisant intestinal permettant de resserrer les jonctions qui donnent à l'intestin toute son étanchéité. Une fois l'intestin « réparé » de ses « trous », il est alors intéressant de réensemencer son intestin avec des probiotiques, ces petites bactéries qui travaillent pour votre intestin, l'aidant ainsi à fonctionner comme il faut. Il serait trop long à détailler tout cela en terme de posologie et de composition, mais je vous invite à lire de nombreux ouvrages qui en parlent si vous êtes concernés par le sujet. Côté naturel, les bourgeons de figuier et de romarin permettent, outre leurs nombreuses vertus, de stimuler la régénération de la muqueuse intestinale. Là encore, l'utilisation de probiotiques en association sera indispensable pour une cicatrisation optimale.

**BALLONNEMENTS**

Quelle sensation désagréable que de se sentir ballonné, cette impression de lourdeur que notre ventre est prêt à exploser comme un ballon rempli d'air (et de gaz)... Et que dire de ces douleurs abdominales et de ces flatulences que cela engendre...

#### BALLONNEMENTS

Quelle sensation désagréable que de se sentir ballonné, cette impression de lourdeur que notre ventre est prêt à exploser comme un ballon rempli d'air (et de gaz)... Et que dire de ces douleurs abdominales et de ces flatulences que cela engendre...

Médicament utilisé	Symptômes	Posologie
Carbo vegetabilis 5ch	Ballonnements complets de l'abdomen, somnolence après les repas	5 granules toutes les 30 minutes. Espacez après amélioration
Ignatia amara 9ch	Ballonnements + troubles émotionnels, contrariétés, oppression, pleurs	
Lycopodium clavatum 5ch	Ballonnements du bas ventre, surtout après le repas du midi, amélioré à la marche, associés à une alternance diarrhée/constipation	
Raphanus 5ch	Ballonnements importants avec gaz qui ne peuvent pas être évacués	
China 5ch	Ballonnements situés autour du nombril + forte soif + diarrhée	

TABLEAU IV : Traitement par l'homéopathie des ballonnements

#### Les prévenir

Nous l'avons dit, les ballonnements sont un excès d'air ou de gaz emprisonné dans notre intestin. Afin de les prévenir, il est donc primordial de faire en sorte d'avaler le moins d'air possible.

Pour cela, rien de plus simple : mangez lentement, en mastiquant bien les aliments.

Ensuite, les ballonnements sont souvent dus à la fermentation de certains aliments... Pensez alors à limiter la consommation d'aliments qui fermentent. Parmi eux, on retrouve notamment les choux, les salsifis, les oignons, les poireaux, l'ail, les légumes secs, ou encore les champignons. Attention néanmoins, le mot « limiter » ne veut pas dire pour autant « arrêter », sous peine de provoquer des carences.

Enfin, lorsque vous cuisinez certains de ces aliments, n'hésitez pas à rajouter dans vos préparations 2 pincées de bicarbonate de sodium, ou encore une goutte d'huile essentielle de laurier noble dans l'eau de cuisson. Vous pouvez aussi rajouter à vos préparations des plantes aromatiques telles que le thym, le romarin, le serpolet ou encore la sarriette, qui sont excellentes dans leur rôle « anti-fermentation ».

#### Traitement par les huiles essentielles

S'il y a un réflexe huile essentielle à avoir lorsque l'on souffre de ballonnements, c'est l'huile essentielle de laurier noble. Vous pouvez la prendre par voie orale, à raison d'une goutte sur un comprimé neutre ou une mie de pain, ou par voie locale, en massage sur le ventre, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, à raison de 2 gouttes diluées dans de l'huile végétale.

Dans l'hypothèse où ces ballonnements seraient plus coriaces, vous pouvez vous fabriquer une petite « recette » comprenant des huiles essentielles digestives, telles que la menthe poivrée, la cardamome, la coriandre, à raison d'une goutte de chaque dans une cuillère à café d'huile d'olive par exemple.

#### Traitement par les plantes

Les plantes ont un immense intérêt pour traiter les ballonnements, en particulier les plantes carminatives (celles qui facilitent la digestion). Elles ont aussi pour propriété de s'opposer à la fermentation intestinale et à la formation de gaz, tout en permettant s'ils sont présents, leur expulsion. Elles sont aussi antispasmodiques, ce qui les rend utiles en cas de douleurs abdominales d'origine digestive. Mais quelles-sont-elles ?





On retrouve notamment le carvi, l'anis vert, le fenouil doux, la coriandre, l'aneth, le cumin, la badiane (aussi connue sous le nom d'anis étoilé) ou l'angélique.

Une utilisation en tisane leur confère des propriétés remarquables contre les ballonnements et les flatulences. La tisane se prendra avant les repas ou au moment des troubles.

Si vos gaz sont nauséabonds, n'hésitez pas à rajouter de l'origan ou du serpolet, tous deux ayant des propriétés antiseptiques intestinaux.

### Traitement par les bourgeons

Côté bourgeons, l'utilisation du bourgeon de noyer peut-être d'un grand secours aux ballonnements et autres flatulences. En effet, celui-ci augmente le fonctionnement du foie et du pancréas, notamment en ce qui concerne leur rôle sur la digestion en produisant des sucs digestifs, allégeant ainsi la digestion et évitant ces troubles si désagréables.

### Autres traitements

Deux autres traitements naturels peuvent être d'un grand secours pour diminuer les ballonnements.

Le premier, très connu du grand public est le charbon végétal activé. Que vous le preniez en poudre, ou que vous le préfériez en gélules, il sera très efficace pour absorber tout, les gaz, les ballonnements, les graisses... Tellement efficace qu'il faudra l'utiliser avec précautions, surtout si vous prenez d'autres médicaments. En effet, le charbon absorbera aussi votre médicament, diminuant ainsi l'efficacité de ce dernier. Pour cela, il vous suffit d'avoir 2h

d'écart entre la prise du charbon et votre médicament. Pour ce qui est de la posologie, référez-vous au fabricant. Gardez en tête de le prendre plutôt après le repas, ponctuellement en cas de crise, ou de manière répétée sur quelques jours.

Le deuxième est l'argile. Pour cela, versez une cuillère à soupe d'argile blanche en poudre dans un verre d'eau, et laissez reposer une dizaine de minutes. Remuez et buvez. Rien de plus simple.

Prise au moment des troubles, l'argile chassera rapidement tous vos gaz et vos ballonnements.

### REMONTÉES ACIDES, BRÛLURES D'ESTOMAC

Que l'on parle de remontées acides, de brûlures d'estomac, de gastrite, etc... Tout ceci renvoie à la même chose : une inflammation de la muqueuse de l'estomac d'intensité variable. Ces symptômes plutôt gênants peuvent cependant être traités et contrôlés par des règles d'hygiène et de diététique, ainsi que par des méthodes naturelles.

### Les prévenir

Les remontées acides sont souvent dues à une mauvaise hygiène alimentaire. Rien de plus simple alors pour les prévenir.

Il est donc conseillé de limiter sa consommation d'alcool, de tabac, d'aliments acides ou épicés.

Pour limiter ces symptômes gênants, pensez aussi à manger lentement, en mastiquant longuement, et en privilégiant des repas fractionnés.

Médicament utilisé	Symptômes	Posologie
Muriaticum acidum 5ch	Si hypersécrétion acide	5 granules 3 fois par jour
Robinia pseudo-acacia 5ch	Si remontées acides surtout nocturnes	
Argentum nitricum 9ch	Personne qui mange trop vite + anxiété	
Nux vomica 9ch	Digestion difficile, acidité, reflux, stress, réveils nocturnes, réveils nocturnes	

TABLEAU V : Traitement des remontées acides et des brûlures d'estomac par l'homéopathie.

**Hydracur Boost**  
BRÛLEUR  
DRAINEUR VÉGÉTAL

FABRIQUÉ EN FRANCE

SANS CONSERVATEUR - SANS ALCOOL

100% PLANTES BIO

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](http://www.mangerbouger.fr)

Évitez aussi de vous pencher en avant, de vous allonger après les repas, et de porter des vêtements trop serrés qui risquent de comprimer votre abdomen.

Enfin, cela n'est pas évident pour tout le monde, mais sachez que le stress est un facteur aggravant des remontées acides ! Veillez donc à un bien être mental.

Voir Tableau V pour un traitement par l'homéopathie.

#### Traitement par les huiles essentielles

Comme toujours, les huiles essentielles peuvent s'avérer être de véritables alliées pour traiter ces troubles ponctuels.

Au moment du trouble, ou avant les 2 principaux repas, prenez deux gouttes de camomille romaine sur un support neutre, ou mieux, dans une cuillère à café de jus d'aloé véra (l'aloé véra est un allié de taille pour les remontées acides).

Sur le long terme, vous pouvez aussi choisir de prendre un mélange contenant une goutte de camomille romaine, une goutte de menthe poivrée et une goutte de cardamome. Le tout mélangé à une cuillère à café d'huile d'olive par exemple, avant les 2 principaux repas et pendant un maximum de 3 semaines.

#### Traitement par les plantes

Côté plantes, des tisanes pourront vous être d'un grand secours. L'idéal étant d'associer des racines de réglisse à des feuilles de mélisse, ainsi qu'à des fleurs de camomille matricaire. Prises ensemble, et à raison d'une tasse infusée pendant 10 minutes, après les 2 principaux repas. Attention néanmoins si vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'insuffisance rénale grave. Dans ces cas, la racine de réglisse sera remplacée par de la racine de guimauve.

#### Traitement par les bourgeons

La gemmothérapie n'est pas en reste niveau efficacité. D'ailleurs le bourgeon de figuier est un excellent antiacide, anti reflux, et même anxiolytique (parfait pour ceux chez qui les remontées acides sont dues au stress). Pour ce qui est de la posologie, suivez celle du fabricant chez qui vous vous fournissez.

#### Autres éléments

On en parle beaucoup pour soulager les douleurs articulaires en cataplasme, mais savez-vous que l'argile verte ultraventilée permet de tapisser la muqueuse de l'estomac et de l'intestin, favorisant ainsi sa cicatrisation. Cette argile agit comme un véritable pansement gastrique.

Côté utilisation, rien de bien compliqué. Mélangez une demie cuillère à café d'argile dans un demi verre d'eau. Buvez le tout au moment de la brûlure, ou 30 minutes avant les repas.

Attention, comme de nombreux « pansements gastriques », l'argile doit être prise à une distance d'au moins 2h d'un autre médicament, sous peine d'en diminuer son efficacité.

Bien évidemment, si l'un ou l'autre de ces symptômes persistent dans le temps ou reviennent lorsque vous arrêtez vos traitements naturels, nous vous invitons à consulter un médecin qui saura apprécier de la gravité des symptômes, et vous orienter vers un spécialiste. Tout trouble, quel qu'il soit, ne doit jamais être pris à la légère s'il perdure ou s'il s'aggrave.

Il ne faut pas non plus oublier que l'utilisation de certains produits évoqués ci-dessus, notamment les huiles essentielles, n'est pas sans danger. Ils doivent donc être pris avec la surveillance d'un professionnel qualifié, d'autant plus si vous souffrez de pathologies particulières.

#### CONCLUSION

Le système digestif est un système capricieux qui peut vite être mis à rude épreuve si l'on considère que l'on mange 3 fois par jour. Il faut donc en prendre soin et faire de son mieux pour l'aider à fonctionner convenablement. Si par malheur il venait à faire des siennes et à vous jouer des tours, de nombreuses solutions naturelles existent pour pallier à ces troubles, en gardant en tête comme toujours que la prévention est le meilleur des remèdes.

Une thématique et des conseils naturels au fil des saisons.

# Comment bien vieillir ?

LE VIEILLISSEMENT EST UN PROCESSUS INÉVITABLE. HEUREUSEMENT, IL Y A DES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR VOUS PERMETTRE DE RESTER EN BONNE SANTÉ ET HEUREUX TOUT EN VIEILLISSANT.

PAR ALEXIA AUTHENAC

Vous pouvez commencer par adopter des habitudes de vie saine, de préférence dès que possible. Restez épanoui émotionnellement. Gardez votre esprit vif en faisant des choses que vous aimez et en investissant dans de solides relations sociales et amoureuses. Vous pouvez également garder votre apparence en prenant soin de votre peau, de vos cheveux, de vos ongles et de vos dents.

#### PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ LE PLUS TÔT POSSIBLE

Commencez à prendre soin de vous le plus tôt possible, dès le plus jeune âge. Si vous le pouvez, ça se passe dès la vingtaine. Les choix que vous faites lorsque vous êtes jeune peuvent avoir un impact majeur sur votre âge avancé. Par exemple, les personnes qui ont une alimentation saine et font régulièrement de l'exercice dans la vingtaine sont beaucoup moins susceptibles de développer une maladie cardiaque à l'âge mûr. Elles sont aussi moins sujettes à l'embonpoint qui peut s'inviter au fil des ans...

Si vous avez déjà dépassé la vingtaine, il n'est pas trop tard. Rassurez-vous ! Vous pouvez toujours retirer des avantages majeurs à mettre de saines habitudes en place en adoptant un mode de vie plus sain, comme par exemple une réduction du risque de maladie cardiaque et de diabète.

#### AYEZ UNE ALIMENTATION SAINTE

Ce que vous mangez affecte votre santé à mesure que vous vieillissez. Alors, adoptez les aliments sains qui sont riches en une variété de nutriments, notamment les fruits et légumes, riches en anti-oxydants. Bien que chacun ait des besoins alimentaires différents, il est généralement préférable de suivre un régime comprenant un arc-en-ciel de fruits et légumes, des protéines maigres (comme le poisson, la volaille et les légumineuses), des graisses saines (comme les noix, les amandes et l'huile d'olive) et les glucides complexes (comme ceux que l'on trouve dans le riz et les pâtes complets, et autres grains entiers).



Évitez les aliments raffinés, transformés et préemballés.

Ne mangez pas beaucoup d'aliments gras, sucrés ou riches en sel. Et buvez 1,5 l d'eau chaque jour.

Discutez avec votre médecin nutritionniste, ou naturopathe, de la meilleure façon de répondre à vos besoins alimentaires personnels en fonction de votre mode de vie et de vos goûts.

#### FAITES DE L'EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT

Si vous le pouvez, essayez de faire au moins 30 minutes de marche active 3 fois par semaine. Le type et la quantité d'exercice que vous devriez faire dépendent de nombreux facteurs, tels que votre âge actuel, votre niveau de forme physique et votre état de santé général. Prenez le temps de rechercher et de tester quel type d'exercice vous convient.

Le maintien d'une routine d'exercices sains jusqu'à l'âge mûr, et au-delà, peut ralentir le processus de vieillissement de votre corps au niveau cellulaire.

#### ESSAYEZ NIRVANA® ET LA MÉDITATION

En plus de maintenir la souplesse de vos articulations et de renforcer vos os et vos muscles, Nirvana® peut également réduire le stress et l'hypertension et garder votre esprit vif. Vous pouvez obtenir des avantages cognitifs et émotionnels encore plus importants si vous combinez votre pratique de Nirvana® avec la méditation, ce qui peut ralentir le déclin mental lié à l'âge.

Si vous débutez, recherchez des cours dans votre région. Vous pouvez souvent trouver des cours abordables autour de chez vous.

Si vous êtes déjà d'âge moyen ou plus âgé, Nirvana peut s'adapter aux personnes âgées.

Ce qui compte pour rester jeune ? C'est de l'être en premier lieu dans sa tête et d'avoir la volonté de mettre en place des habitudes saines de vie. Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi.



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

# Le Corps comme un terrain de jeu primordial à l'*Incarnation Spirituelle*

SI NOUS AVONS UN CORPS, C'EST BIEN QU'IL A SON UTILITÉ. C'EST UN SIMPLE CONSTAT POUR SIMPLEMENT RAPPELER QUE FUIR LE CORPS DANS LA RÉALISATION SPIRITUELLE, QUELLE QU'ELLE SOIT, CONSTITUE UNE IMPASSE FONDAMENTALE !

PAR FRANCK NAGA

En effet, de par son essence même, le corps incarne l'ordre parfait de la nature en fonctionnant tout seul, comme par magie, à travers une multitude de synergies mécaniques, bio chimiques et bio électriques. Sa complexité est telle que l'humain est bien loin d'être en capacité de le reproduire artificiellement. A ceci vient s'ajouter que le corps est bien animé par quelque chose qui dépasse la science seule, se heurtant toujours au même mur de ce qui anime vraiment le corps, et préférant se résoudre à postuler que le cerveau seul régit la machine.

Heureusement, un certain nombre de scientifiques, ouverts au changement, commencent aujourd'hui à l'étudier différemment et font des découvertes étonnantes sur la subtilité de son fonctionnement quantique, sur ses capacités de régénération, d'adaptation et d'évolution. Ils vont même jusqu'à étudier des méditants, des techniques respiratoires ancestrales, des rituels chamaniques, ou encore des personnes ayant la foi, afin d'appréhender les différentes manières de lui donner son meilleur potentiel.

#### LE CORPS NE MENT PAS !

Bien sûr, la visée « santé du corps » est fondamentale pour souffrir le moins possible de ses dérèglements et espérer qu'il nous soutienne le plus longtemps possible.

Mais le corps est bien plus que cette simple fonction organique. Il est aussi à envisager comme un véhicule nous permettant de nous réaliser pleinement en tant qu'Être humain, dans le sens où notre conscience à travers l'âme qui anime le corps, nous permet d'acter à l'extérieur notre compréhension interne de ce qui nous habite. Notre corps est aussi le révélateur de ce qui est juste ou pas pour nous, en nous permettant de valider ou non tel ou tel choix, telle ou telle action, par la conscience de nos cinq sens principaux, et surtout par nos autres sens plus subtils relatifs à notre corps de sensation. Bien entendu, seulement si l'on est capable de suffisamment d'attention pour l'écouter !

Et c'est bien la qualité de l'écoute qui est importante. En effet, si l'on se place seulement sur les étages reptiliens et limbiques de notre cerveau, nos choix seront régis par des instincts réactifs et archaïques de survie et de fantasmes, déjà programmés, faussant réellement notre capacité à choisir l'inconnu et l'inconfortable afin d'évoluer dans la connaissance de soi et son expérimentation.

**COMMENT DÉVELOPPER L'ATTENTION À SON CORPS DE SENSATION ?**

Malheureusement, ce n'est pas une matière enseignée à l'école. Nous naissons avec plus ou moins d'aptitudes naturelles développées, mais tout le monde peut apprendre à le faire éclectiquement si nous voulons bien chercher.

Dans ce secteur tout va compter :

- la gestion de nos stress psychiques et organiques : méditation (abaisser l'énergie excessive allouée au mental et la faire circuler), activité sportive (celle de notre choix avec une préférence pour la natation, la danse, la randonnée en nature, les sports collectifs), activité faisant circuler l'énergie dans le corps (qi gong, yoga, ...), toutes techniques respiratoires reconnues (cohérence cardiaque, méthode Wim Hoff, pranayama indiens et bouddhistes, ...)
- se reposer suffisamment quand le corps le demande
- s'exposer à la lumière du jour le plus souvent possible
- contempler et s'émerveiller de la beauté du vivant qui nous entoure
- relativiser ce qui nous arrive
- rigoler le plus souvent possible
- partager avec les autres régulièrement, sans attendre quoi que ce soit
- créer dans tous les domaines, à travers nos capacités artistiques
- sortir de sa zone de confort le plus souvent possible
- comprendre que le jugement seul est inutile, il nous fait perdre du temps et de l'énergie
- se désidentifier de notre fonction professionnelle, de notre niveau social, économique et culturel, afin de se débarrasser de nos croyances limitantes
- faire l'amour qualitativement
- accorder de l'attention à la qualité de notre alimentation et de notre hydratation

**INCARNER NOTRE ÉLAN SPIRITUEL**

Évidemment, l'apprentissage des subtilités de notre corps de sensation ne suffit pas. Mais il n'en reste pas moins primordial car même si l'on suit un véritable enseignement spirituel, ou si l'on veut découvrir ce qui nous fait réellement vibrer dans la vie, l'attention au corps est déterminante pour nous réaliser concrètement et pleinement. Cela passe dans le réel, dans l'incarnation juste et qualitative de notre propre conscience, non dénaturée par un corps de souffrance volontaire, et une psyché trop présente et conditionnée par l'extérieur.

D'un point de vue quantique, si l'on y réfléchit bien et même si les civilisations anciennes l'avaient déjà bien compris, le corps matière est information par essence ; cette information s'ordonne pour former une énergie structurée qui se densifie pour donner la matière tangible que l'on connaît.

Laissons donc la beauté structurée de la vie informer le pilote animique conscient que nous sommes pour que notre corps devienne le véhicule idéal du vivant !

En vous souhaitant le meilleur.



**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



oemine  
Ma santé au naturel



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

## GAMME SOLAIRE

Le soleil c'est bon pour la santé, à condition de se protéger!

Depuis plus de 20 ans, le laboratoire Phytobiolab propose des compléments alimentaires et des cosmétiques destinés à répondre aux besoins de chacun. Leur composition a été mise au point par un médecin dermatologue, spécialiste de nutrition et de phytothérapie.

À base d'ingrédients naturels, la gamme Oemine Solaire protège la mélanine, favorise l'absorption du rayonnement solaire pour éviter l'oxydation induite de la peau et régénère la peau après l'exposition solaire. Toute la gamme Oemine est garantie sans colorants pétrochimiques, sans dioxyde de titane ni vitamines de synthèse.

**oemine, votre santé au naturel depuis 1995**

**Disponible en pharmacie**

Laboratoire Phytobiolab, 1 rue Ampère, ZA La Ménude 2, 31830 Plaisance-du-Touch. Tél.: + 33(0)5 62 18 05 86. <https://boutique.oemine.com/fr>