

# Le Mag

LA NATURE EST VOTRE REMÈDE

Gratuit  
n°2

mars 2013

DOSSIER

RHUMATISMES

LES PLANTES

CHAPITRE 2

CES HUILES ESSENTIELLES  
QUI GOMMENT VOTRE

FATIGUE

EN  
CADEAU :

VOS SOINS  
THALASSO



Cure de printemps  
le grand ménage de votre corps



# SOMMAIRE



**P 5**

Le grand ménage de printemps de votre organisme

cure de printemps



**P 14**

Ramenez votre cholestérol à la normale

cholestérol



**P 29**

22 maladies que vous pouvez traiter avec des anti-oxydants

anti-oxydants



**P 38**

Facilitez-vous la ménopause

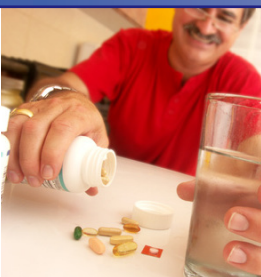
ménopause



**P 45**

Des compléments pour calmer votre prostate

prostate



# P 81 De la nervosité au calme en passant par les biothérapies

nervosité



# P 91 Spasmophilie, la fin du calvaire ?

spasmophilie



# P 54

## Aujourd'hui, vous n'avez plus le droit d'avoir des rhumatismes Chapitre 2 : Les biothérapies

dossier à suivre



bonus

**Cliquez ici pour télécharger votre cadeau :**

Votre ebook sur les SPAS s'enregistrera automatiquement en un seul clic sur votre disque dur dans le dossier «Téléchargements», sous le nom : Ebook-SPAS-Gratuit.pdf.zip

Pour le "dézipper", télécharger Winrar [ici](#) et installez-le.

Faites un clic droit sur le dossier relaxation-antistress.mp3.zip, puis sur «ouvrir avec winrar».



## RUBRIQUES

- *Édito* 4
- *Le Shopping de Natacha* 52
- *Alerte santé* 79
- *Les recettes du chef* 102
- *Les partenaires du mag* 106

Votre Webzine gratuit «Réponses Bio Le Mag» est édité par la société **Terra Media** 528 493 281 R.C.S EVRY.

**Directeur de la publication :** Naevius Sakon

**Rédacteur en chef :** Jean-Baptiste Loin

**Service commercial :** Naevius Sakon / 06.70.42.79.06 / [sn.terramedia@gmail.com](mailto:sn.terramedia@gmail.com)

**Création Graphique :** Thomas Lecore

**Secrétaire de rédaction :** Eva Louprat

**Courrier des lecteurs :**

[contact@reponsesbio.com](mailto:contact@reponsesbio.com)

Retrouvez-nous également sur [www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com)

**Ont participé à ce numéro :**

Jean-Baptiste Loin, Jan Kristiansen, Geneviève Maillant, Natacha Lange, Emmanuel Astier.

**Crédit Photo :** FreeDigitalPhoto, Photo-Libre, Fotolia, Morguefile, Dreamstime, 123RF.

**En couverture :** Fotolia.

# Edito

**Pourquoi faire une cure au début du printemps ?**

**Tout d'abord parce que la nourriture absorbée durant tout l'hiver est généralement plus encrassante que pendant n'importe quelle autre période de l'année.**

**La nécessité de résister au froid demande en effet un surcroît de graisses, de protides et de glucides, ce qui se traduit par des régimes plus riches en amidons et en produits animaux, et pauvres en fruits et crudités.**

**La nature, elle-même, produit peu de fruits et de légumes en cette saison, et l'on est donc contraint de manger les réserves plutôt que les primeurs.**

**Tout ceci entraîne une dévitalisation et une déminéralisation que l'on ressent habituellement sous forme de fatigue, bien souvent accompagnée de rhumes, de nervosisme, de manque d'appétit, ou de troubles digestifs dus à l'état d'intoxication plus ou moins avancé de l'organisme.**

**Il faut donc avant tout se désintoxiquer, puis se reminéraliser et se recharger en vitamines.**

**Ajoutons à cela que le printemps correspond à une reprise de l'activité biologique, montée de la sève chez les végétaux, fin de l'hibernation chez certains animaux ; et que l'homme n'échappe pas à la reprise de cette activité.**

**Voilà donc pourquoi il est souhaitable de profiter de cette saison de renaissance énergétique et organique naturelles pour se régénérer.**

**Jean-Baptiste Loin**



# Le grand ménage de printemps *de votre organisme*



Geneviève Maillant



*Avec quoi allez-vous composer votre cure  
de nettoyage organique de printemps,  
cette année ?*

*Je vous suggère les grands classiques :  
eau, jus de fruits et légumes crus...*

*Je vous en donnerai les modes d'emploi.*

*Mais je vous conseille surtout de faire des  
drainages « personnalisés », c'est à dire  
ciblés sur vos troubles.*

**P**ériode privilégiée entre toutes pour mener à bien le grand nettoyage organique de l'année, l'arrivée du printemps va vous permettre de passer **de la fatigue de l'hiver au dynamisme de la belle saison.**





*Montcalm*



[www.bionutiz.com](http://www.bionutiz.com)

Disponible dans tous les magasins de diététique, la Montcalm vous apporte une hydratation tout en douceur grâce à sa pureté et sa très faible minéralité.

## *Drainez à l'eau*

L'élément **numéro un** de tout drainage organique est l'eau.

N'oubliez pas que ce liquide constitue les 80% de votre corps.

De sa libre circulation dépend la correcte hydratation de **chacune de vos cellules...** c'est à dire votre santé !

La déshydratation de la cellule, due en grande partie aux mauvaises habitudes alimentaires et à l'usage de substances déshydratantes, est responsable de nombreux troubles, douleurs et maladies.

Votre cure va donc devoir se baser sur deux points fondamentaux :

➤ **l'arrêt de la consommation des substances déshydratantes**

comme les boissons alcoolisées, les aliments riches en nitrates et nitrites, les viandes, etc.,

➤ **la consommation de beaucoup d'eau,**



une eau pure, sans mélange, et en dehors des repas afin que votre organisme et vos cellules puissent en profiter.

Mais attention : il ne suffit pas de boire de l'eau.

Il y a l'art et la manière !



## Rosée de la reine



Il n'y a pas d'eau plus pure que la Rosée de la Reine. C'est bien simple : elle est plus pure qu'une eau deux fois distillée !

[www.cotenature-bio.com](http://www.cotenature-bio.com)

### ✓ Réhydratez-vous

Pour bien conduire votre cure de réhydratation, **répartissez** la prise d'un litre et demi aux moments stratégiques de la journée :

- deux grands verres le matin à jeun une demi-heure avant le petit déjeuner,
- un verre en milieu de matinée,
- deux verres en milieu d'après midi,
- un verre le soir au coucher.

### ✓ Faites une cure d'eau argileuse

A l'eau, vous pouvez ajouter un peu d'argile.

L'argile, remède miracle s'il en est, vous apportera **un soutien curatif énorme** dans votre cure de printemps.

Véritable **aspirateur de toxiques et de toxines**, elle remet en ordre les organismes les plus encrassés.

Mais c'est aussi un extraordinaire **revitaliseur de la cellule**.

Buvez simplement un verre d'eau argileuse chaque matin et à 18 h, toujours au moins une demie heure avant de manger.

Après la cure prenez un verre d'eau argileuse le matin, une semaine par mois.

Et, parallèlement à la cure d'argile, pourquoi ne pas suivre une cure de **charbon végétal** ?

Celui-ci est également un puissant capteur de toxiques et de bactéries convenant à merveille aux cures de printemps.

Choisissez alors de prendre l'argile le matin, et le charbon le soir.





## Argile



Ce mélange d'illite et de Montmorillonite, les deux types d'argiles les plus puissants, régènera vos tissus tout en les drainant.

## ✓ Baignez-vous

Servez-vous de vos bains et douches pour détoxifier votre organisme.

Offrez-vous, plus précisément :

- **des bains chauds** pour drainer si vous avez tendance à la bronchite, l'asthme, les rhumatismes ou la goutte ;
- **des bains froids** pour stimuler vos nerfs et votre système cardio-vasculaire ;
- **des bains de siège chauds** si vous avez tendance aux lombagos et aux sciatiques ;
- **des bains de siège froids** pour vous revitaliser ;
- **des bains de bras** pour vous relaxer ;
- **des bains de pieds froids** pour vous délasser..

D'une manière générale, l'eau froide entre 10° et 15° est plus thérapeutique que l'eau chaude, dans la mesure où cette eau froide **va stimuler votre circulation sanguine et votre système nerveux.**

Une telle hydrothérapie réactivera donc vos systèmes neurovégétatif, immunitaire et hormonal.

Cela étant, ne prenez de douches ou de bains froids qu'en habituant **progressivement** votre corps à la température de l'eau, et en ne dépassant jamais **quelques minutes** d'immersion.

Il ne faut pas non plus vous sécher à l'aide d'une serviette, sous peine de réchauffer brutalement votre corps et d'interdire ainsi la salutaire réaction organique.

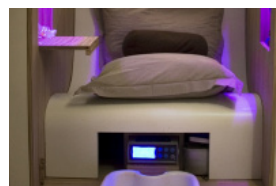
Par contre, prendre un peu **d'exercice physique** non violent est tout à fait recommandé.

## *Drainez aux jus de fruits*

Le deuxième élément liquide de votre cure, les jus de fruits ou de légumes, vous permettront non seulement de drainer

[www.lecomptoirsante.com](http://www.lecomptoirsante.com)

## La détox ionique



Imaginez-vous en train de vous relaxer tout en profitant d'une détoxification en profondeur... grâce à cette nouvelle formule de générateur d'ions.

[www.vitaletvous.com](http://www.vitaletvous.com)





Vous habitez Paris ou sa région ?  
Un panier certifié bio à domicile ça vous tente ?  
Le moyen le plus sûr pour ne jamais manquer de fruits et légumes de saison !

*Mon  
Panier Bio*



[www.panier-bio-paris.fr](http://www.panier-bio-paris.fr)



vos organes, mais de lui apporter également **de nombreux sels minéraux**, vitamines, enzymes, acides aminés et oligo-éléments.

De plus, ces jus sont extrêmement assimilables, et vous seront donc tout particulièrement bénéfiques **si votre système digestif est fatigué**, perturbé ou irrité.

Ils sont également exceptionnellement énergétiques. Je ne saurais donc que vous les conseiller **en cas de fatigue**, d'asthénie ou de déprime.

Vous organiserez votre cure de jus de fruits et légumes soit en les mélangeant entre eux, soit en les séparant.

Vous avez également le choix de les prolonger de quelques jours à plusieurs semaines, en général trois semaines.

Autre choix possible : entre une cure sévère et une cure light.

➤ **Sévère**, elle ne comportera aucun aliment

solide. Il vous faudra, dans ce cas, prendre au moins cinq grands verres de jus par jour, en place des repas.

► **Light**, elle se déroulera dans le cadre d'un régime végétarien solide. Vous vous contenterez alors de répartir, dans la journée, deux ou trois grands verres de jus, à savoir un le matin à jeun, et deux autres entre les repas.

Il va sans dire que **vous extrairez ces jus à domicile**, à l'aide d'un extracteur, à partir de fruits et de légumes issus de **l'agriculture biologique**.

Consommez-les **sans attendre**, immédiatement après l'extraction.

Mais prenez toujours le temps, sinon de les mastiquer, tout au moins **de les insaliver** suffisamment longtemps pour leur assurer la meilleure assimilation possible.

### *Drainez aux fruits et légumes*

Passons à présent aux draineurs solides, avec ce qui doit constituer au moins **les 80%** de votre cure de printemps : les fruits et légumes crus (sauf, bien sûr, si vous faites la cure sévère de jus).

Pourquoi préférer le cru au cuit, durant la cure de printemps ?

Essentiellement parce que **le cru est vivant** et renferme plus de vitamines, minéraux et enzymes que le cuit.

Mais aussi parce qu'il n'entre pas aussi rapidement en putréfaction que le cuit, dans les intestins.

Bref, le cru est le mode d'alimentation de toute cure en raison de sa pureté et de sa vitalité.

Comment allez-vous manger cru ?

Si vous ne voulez pas vous compliquer l'existence, le plus simple est de vous contenter de consommer **des fruits et des salades**.

Il vous faudra simplement, dans ce cas, limiter votre crudivorisme à **deux ou trois semaines**.

Si vous désirez poursuivre au-delà, comme par exemple sur quelques mois, vous devrez

### *Extracteur de jus*



Toute une gamme d'extracteurs qui vous permettront d'avoir encore plus de vitamines, de minéraux et d'enzymes dans vos jus.

## Spiruline



[www.xantis.fr](http://www.xantis.fr)

Parmi les algues, il y a une star : cette algue bleue qui comblera vos besoins en fer, vitamine B12 et protéines. De quoi remplacer la viande... en mieux !

## Mélasse noire



[www.boutique.debatbio.fr](http://www.boutique.debatbio.fr)

Voici le vrai sucre, à l'état brut, dans toute la sincérité de son abondance en sels minéraux et autres substances nutritives. Pas un poison, un aliment !

respecter quelques règles en matière de **protéines et de minéraux.**

Pour cela, intégrez à vos crudités habituelles quelques oléagineux comme cacahuètes, noix, noisettes, amandes, pignons ou sésame, quelques algues, de la spiruline, de la levure maltée, du germe de blé et du Tamari.

Pour ce qui concerne votre apport en minéraux, consommez un peu de mélasse noire dans une tisane, avec une demi-cuillère à café de Dolomite, mais toujours loin des repas.

Parmi toutes les crudités, faites la part belle aux **graines germées**. Elles méritent certainement un accessit pour leurs qualités particulièrement **énergétiques et thérapeutiques.**

### *Personnalisez votre drainage*

Au-delà de ces considérations générales, votre cure de printemps se doit de drainer et régénérer votre organisme en tenant compte de **vos tendances pathologiques personnelles.**

Comme tout le monde, vous avez probablement des problèmes avec l'un ou l'autre de vos systèmes métaboliques ou de vos organes.

Vous ne pouvez donc raisonnablement penser votre cure de printemps sans en tenir compte.

Insistez donc toujours sur les protocoles diététiques et biothérapeutiques concordant avec votre problème.



## La Kombucha



Si vous aimez le thé, vous allez adorer la Kombucha. Et vous serez étonné par la multiplication du nombre de ses bienfaits !

[www.kombuchakefir.com](http://www.kombuchakefir.com)

## Les Huiles essentielles



Elles sont biologiques, totales, non diluées et non dénaturées par des molécules de synthèse. Vous auriez du mal à trouver plus naturelles !

[www.aromatic-provence.com](http://www.aromatic-provence.com)

## ✓ Intestins paresseux

Si ce sont vos intestins qui sont paresseux :

➤ consommez **les aliments suivants** : huile d'olive, argile, kombucha, myrtille, carotte, pomme de terre, châtaigne, pomme, poire, coing, fraise, mûre, citronnades chaudes, jus de chou et de carotte, farines grillées, riz complet, genièvre, cannelle, basilic, cumin, ail ;

➤ **les vitamines** : A, B1, B2, B3, B6, C, D et K ;

➤ **les huiles essentielles** : citron, romarin, camomille, anis ou térébenthine ;

➤ **les oligo-éléments** : Soufre, Manganèse-Cobalt, Nickel-Cobalt et Carbone ;

➤ **les homéopathiques** : Laxatif L.H.F., Aloe composé, Pyrogenium 5CH, China 4CH, Chelidonium 4CH ;

➤ **les phytothérapiques** : mauve, réglisse, manne, casse, guimauve.

## ✓ Insuffisance hépatique

Pour drainer votre foie,

➤ **les aliments conseillés** sont : artichaut, pissenlit, radis noir, citron, huile d'olive, céleri-rave, romarin, pamplemousse ;

➤ **les vitamines** : A, B1, B3, B12, C, D, E ;

➤ **les HE** : citron, menthe, romarin, sauge, thym ;

➤ **les oligoéléments** : Soufre (une ampoule par jour), et Magnésium, 1 dose tous les deux jours en alternance avec Carbone ;

➤ **les homéopathiques** : Hépto-Drainol (10 gouttes 1 ou 2 fois par jour), ou Chelidonium composé (10 gouttes 1 à 2 fois par jour), Homéo-Vichy G (2 comprimés, ½ heure avant et après chaque repas) ;

➤ **les phytothérapiques** : romarin, chicorée sauvage, curcuma, trèfle d'eau, boldo, verge d'or.





*Oligosol*



Fiabilité éprouvée : c'est la plus ancienne gamme d'oligoéléments. Elle améliorera votre terrain en profondeur mais sans violence.

[www.pharmacie-on-line.com](http://www.pharmacie-on-line.com)



### ✓ Problèmes rénaux

Si vos problèmes sont d'origine rénale,

**les aliments conseillés sont** : citron, poireau, oignon, azukis ;

**les vitamines** : A, B6, C, P ;

**les HE** : oignon, cyprès, genévrier, romarin, sauge, térébenthine ;

**les oligoéléments** : Potassium (diurétique) et Carbone (désinfectant) ;

**les phytothérapies** : aubier de tilleul, bugrane, pissenlit, cheveux de maïs, reine des prés, bruyère, busserole, piloselle.

### ✓ Dépuration sanguine

Enfin, si vous voulez dépurifier votre sang,

➤ **les aliments conseillés sont** : citron et agrumes, kasha, ail et aromates ;

➤ **les vitamines** : A, C, E, B3, B6, B8, B15, J ;

➤ **les HE** : ail, cyprès, thym ;

➤ **les oligoéléments** : chrome, zinc, sélénium et manganèse ;

➤ **les homéopathiques** : Scléro-Drainol à raison de 10 gouttes deux fois par jour •



# Ramenez votre cholestérol à la normale

Geneviève Maillant



*L'excès de cholestérol peut aussi bien vous mener aux maladies cardio-vasculaires qu'aux rhumatismes et autres affections dangereuses. Mieux vaut donc que vous le combattiez par une diététique appropriée.*

**S**i vous avez des cernes bruns autour des yeux, des éblouissements, des étourdissements, la tête lourde, l'haleine fétide, de l'insomnie ou, pire encore, si vous faites de la dépression... il y a de fortes « chances » pour que vous souffriez d'hypercholestérolémie.

L'incapacité de votre organisme à neutraliser le cholestérol est, bien sûr, généralement causée par l'excès de nourritures riches en cholestérol, mais aussi par **un dérèglement fonctionnel et un état d'intoxication** généralisés.



Pour remédier à cela, éliminez évidemment les aliments incriminés, puis **désintoxiquez votre organisme**, stimulez vos fonctions hépatiques, drainez votre foie ainsi que vos reins, activez votre circulation, et enfin revitalisez-vous.

### *Votre diététique de base*

Votre ennemi numéro un, en matière de cholestérolémie, est sans conteste **la viande grasse**, riche en acides gras saturés et en cholestérol.

Méfiez-vous notamment des produits carnés les plus riches en **lipides dangereux** :

- ▶ le lard (80%),
- ▶ le jambon (40%),
- ▶ le plat de côtes (38%),
- ▶ le filet de porc (36%),
- ▶ la côtelette d'agneau (30%),
- ▶ la dinde (19%)...

Mais surtout des **charcuteries**, plus dangereuses encore.

Viennent ensuite les œufs, fromages, beurres, crèmes, et toutes les nourritures toxiques ou puriniques, comme l'alcool, le café, le chocolat et autres sucreries et pâtisseries.

Enfin, évitez aussi **les excès de sel** car, en élevant la tension artérielle, ils ont une incidence néfaste, sinon sur votre lipémie proprement dite, tout au moins sur une de ses conséquences les plus directes : les troubles et maladies cardio-vasculaires.

Préférez donc, à tous ces aliments puriniques, **les fruits et légumes**, et notamment les plus riches en fibres, ainsi que certaines **céréales complètes**, comme le maïs ou le quinoa ou, dans une moindre mesure, le blé et l'orge, ou encore les poissons riches en **oméga 3**.

Enfin et bien entendu, n'oubliez pas d'accompagner cette diététique anti-cholestérol de tisanes, de jus de fruits et légumes, d'huile d'olive, de sésame et de colza, et de beaucoup d'eau pure entre les repas.

### *Quinoa*



Rapidité de cuisson, atouts nutritionnels, exotisme, goût, souplesse de préparation... le quinoa est un trésor pour la santé.

## Avant tout, des fibres

Retenez avant tout cette loi fondamentale : **les aliments contenant beaucoup de fibres combattent toutes les formes d'accumulation de graisses.**

Car non seulement les aliments à fibres sont généralement très peu caloriques, mais ils sont également **purgatifs**, nettoient les parois de vos intestins et, surtout, **entraînent le cholestérol hors de votre organisme.**

Si l'on ajoute qu'ils jouent un effet bénéfique sur l'absorption des sucres et génèrent une grande consommation d'énergie, vous comprendrez pourquoi ils sont **indispensables** en cas de troubles cardio-vasculaires et d'hypercholestérolémie.

Si, donc, vous désirez emprisonner ces graisses indésirables, retarder leur assimilation et accélérer leur élimination, obligeant votre organisme à puiser dans ses propres réserves de cholestérol, vous avez le choix entre :

- **les fibres solubles**, qui diminueront votre taux de cholestérol sanguin, exerceront une action sur vos acides biliaires et stimuleront votre vésicule,
- **et les fibres insolubles**, qui nettoieront les parois de vos intestins, expulseront le cholestérol en excès et faciliteront le transit.

**En fait, je vous les conseille toutes...** même si les pectines s'avèrent plus particulièrement efficaces dans la mesure où elles retiennent l'eau et constituent des gels onctueux qui capturent des ions et fixent le cholestérol.

Vous trouverez ces pectines essentiellement dans **les fruits mous**, comme la pomme.

Pour ce qui concerne toutes les autres fibres, elles restent à votre disposition :

- dans les algues,
- dans de nombreuses légumineuses, comme le soja, les haricots secs, les pois cassés ou les lentilles,
- dans certains oléagineux comme l'amande

## Germafibre



Cette heureuse association de germe de blé et de fibres de chicorée et de pomme est riche en inuline à fort effet probiotique. Pour vraiment bien digérer !

[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)





## Le son d'avoine



Problèmes de sucre ou de transit ? Une pluie bienfaisante de son d'avoine dans votre assiette... et voilà ces problèmes résolus !

[www.bienmanger.com](http://www.bienmanger.com)

ou la noisette,

➤ dans beaucoup de fruits secs comme la figue, le pruneau ou la datte,

➤ dans l'olive,

➤ dans les céréales complètes, quinoa, blé, avoine et maïs,

➤ dans certains légumes comme les épinards, les artichauts et les petits pois.

Ne dédaignez pas non plus des compléments alimentaires tels que **le son de blé ou d'avoine**, ainsi que l'agar-agar.

D'autant qu'ils contiennent plus de fibres encore que les aliments !

N'en abusez toutefois pas, sous peine d'irritations intestinales.

### *Deux céréales exceptionnelles*

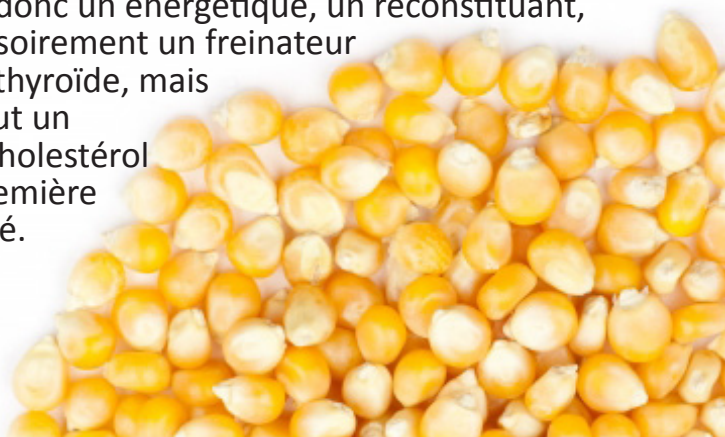
Bien que je vous conseille sans restriction toutes les céréales complètes, ne serait-ce que pour leur teneur en fibres, j'ajouterais néanmoins que **le maïs et le quinoa** sont indiscutablement les deux plus efficaces dans la lutte contre le cholestérol.

✓ **Le maïs** : vous le préparerez en polenta, couscous, pains, crêpes, galettes ou crèmes... à moins que vous préfériez le manger tel quel, sur son épi, cuit à l'eau ou grillé.

Il sait aussi très bien entrer dans la composition d'une soupe, ou d'une salade... ou de plats mexicains, exotiques autant que savoureux.

Le maïs contient soufre, phosphore, sodium, potassium, magnésium, calcium, fer, zinc, cuivre, manganèse, vitamines B et E.

C'est donc un énergétique, un reconstituant, accessoirement un freinateur de la thyroïde, mais surtout un anti-cholestérol de première qualité.





✓ **Le quinoa**, quant à lui, vaut essentiellement par sa teneur en fibres, puisque celle-ci est supérieure à 4%, c'est à dire deux fois plus que le blé complet, déjà lui-même très riche.

La qualité de ses lipides est, elle aussi, remarquable puisqu'ils se partagent entre 48% d'acide oléique, 50,7% d'acide linoléique, 0,8% d'acide linoléique et de seulement 0,4% d'acides gras saturés.

Inutile de vous dire que tout ceci désigne tout naturellement le quinoa comme l'aliment du rééquilibrage en cholestérol.

Les lipides du quinoa, et plus particulièrement la lécithine, sont des antioxydants et des protecteurs vasculaires de première importance.

Ils provoquent l'augmentation du bon cholestérol, la baisse du mauvais, et s'opposent à l'accumulation de ce mauvais cholestérol sur les parois de vos artères.

### *Les légumineuses et protéines*

Vous l'avez compris, la plupart des légumineuses combattent le cholestérol grâce à leurs fibres.

Mais, parmi elles, **le soja** présente des avantages encore plus certains.

On a, en effet, remarqué depuis longtemps que **les maladies cardio-vasculaires** diminuaient dans les populations consommatrices de soja.

Pourquoi ?



### *Tofu nature*



[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)

Un tofu longue conservation à la texture souple. Idéal pour préparer vos repas organisés à l'improviste !



Selon toute probabilité parce que cette graine est riche en acides gras insaturés et pauvre en acides gras saturés, et possède un effet nettement hypocholestérolémiant.

On a même constaté que la diminution du mauvais cholestérol était **huit fois plus grande** chez les consommateurs de soja, que chez les non-consommateurs.

De plus, cette délicieuse légumineuse, qui se prête à toutes sortes de préparations culinaires, est non seulement d'une exceptionnelle richesse en éléments anti-cholestérol proprement dits, mais aussi en protéines et en phosphore.

Une des spécialités obtenues à partir du soja, **le tofu**, est un caillé de lait de soja.

Il contient 12% de protéines, beaucoup d'acides gras insaturés, de lécithine, de vitamines (A, B, D, E, K) et de sels minéraux.

En revanche, il est **pauvre en lipides et en cholestérol**, ce qui en fait une source de protéines extrêmement digeste.

Vous pouvez le couper en tranches et le faire sauter à la poêle, en dés et l'intégrer à vos soupes ou à vos sauces, ou bien encore l'écraser pour en faire des pâtés, des beignets, des desserts...

Vous trouverez une autre source de protéines anti-cholestérol (25%) dans **le Seitan**, un



## Seitan



Cette spécialité extrême-orientale à base de gluten de blé, de sauce de soja, d'oignon et d'ail, remplacera la viande dans vos poêlées.

[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)

aliment à base de gluten de blé.

A peu près insipide par lui-même, vous préparerez ce Seitan de multiples manières, tout comme la viande, c'est-à-dire haché, sauté, en sauces, en pâtés, en farces...

Etant extrêmement pauvre en graisses, en cholestérol et en purines, **vous le digèrerez très facilement.**

Enfin, seule source de protéines et de lipides d'origine animale qui soit anti-cholestérol, **le poisson gras**, avec sa haute teneur en oméga 3.

Invitez-le à votre table **trois fois par semaine**, à la place des autres protéines végétales.

Le meilleur de ces poissons est indéniablement **le maquereau**, suivi de près par la sardine, la truite, le saumon sauvage et le hareng.

Mais d'autres poissons, non gras, comme le cabillaud, l'églefin ou le bar, contiennent également, bien que dans de moindres proportions, de bonnes quantités d'oméga 3.

## Les légumes

Tous les légumes verts, et notamment les salades vertes et autres légumes feuilles, favoriseront votre transit ainsi que votre diurèse, et diminueront votre taux de cholestérol.

Mais le plus adapté d'entre eux à la lutte anti-cholestérol est le pissenlit.

✓ **Le pissenlit** est un tonique, un diurétique, un dépuratif sanguin et un draineur hépatobiliaire et circulatoire. Il regorge de vitamines A, B1, B2, B3, B9 et C,



## Shitake



Ami de vos hivers et ennemi de vos fatigues, cet immunostimulant renforcera vos défenses et la vigueur de votre organisme.

[www.dieti-natura.com](http://www.dieti-natura.com)

ainsi que de calcium, potassium, fer, magnésium, phosphore, silice, sodium, soufre et manganèse.

Le nombre de ses indications classiques semble sans fin : insuffisance hépatique, lithiases biliaire et rénale, dermatoses, hémorroïdes, rhumatismes, goutte, insuffisance rénale, constipation, varices, anémie, asthénie, obésité, cellulite et, bien entendu, cholestérol.

Dégustez ses feuilles en salade aussi souvent que possible, ou centrifugez ses racines en mélange avec du navet ou de la carotte et consommez-les en apéritif, 1/2 heure avant chaque repas.

Ne manquez jamais de le ramasser, en saison c'est-à-dire lorsqu'il est en boutons.

Faites alors des cures de trois semaines avec ses racines, ses feuilles et ses boutons que vous mangerez en salade ou boirez en jus complet.

✓ **L'artichaut**, votre autre grand légume anti-cholestérol .

Diurétique, laxatif, tonique, fébrifuge, stimulant biliaire, rajeunissant tissulaire et, comme on l'a dit, anti-cholestérol, l'artichaut peut se consommer de bien des façons lorsqu'il y a hypercholestérolémie et insuffisance hépatique.

Dégustez, bien sûr, son cœur et ses bractées aussi souvent que possible, cuits ou, de préférence, **crus**.

Mais faites surtout **du jus** avec ses feuilles et une partie de sa tige ; jus que vous mélangerez à d'autres jus de légumes dans une proportion d'une mesure de jus d'artichaut pour neuf de l'autre jus.

Enfin, **la tisane d'artichaut** vous fera également le plus grand bien, à raison d'une tasse avant chaque repas, que vous préparerez en faisant infuser dix grammes de feuilles dans un litre d'eau.

✓ Le dernier grand légume anti-cholestérol est un champignon : **le Shiitake**.



## Vinaigre de cidre



Ce vinaigre est fabriqué avec du cidre élaboré à partir de pommes entières issues de l'agriculture biologique et préparé dans des foudres de bois de chêne.

[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



Vous le trouverez, bien sûr, en ampoules dans le commerce de la diététique ou de la para-pharmacie.

Mais rien ne vous empêche de le cuisiner directement sous forme de champignons, frais ou séchés, en accompagnement de vos céréales et légumineuses.

Le Shiitake contient un grand nombre de vitamines, minéraux et oligo-éléments, presque tous les acides aminés indispensables et deux composés glucidiques, le lentinan et l'AC2P, aux propriétés immunostimulantes et antivirales très puissantes.

Mais, s'il est surtout connu pour son pouvoir antiviral et immunostimulant, n'oubliez surtout pas que sa capacité à éliminer le cholestérol est également tout à fait exceptionnelle.

✓ Pour varier votre alimentation, complétez toutefois cet ordinaire avec **d'autres fruits et légumes anti-cholestérol**, comme :

l'ail et l'oignon, l'aubergine, la chicorée, le poireau, tous les radis, les noix et les graines de sésame, le citron et les agrumes, l'avocat, la figue, la poire et la pomme, le raisin, la plupart des fruits tropicaux et la rhubarbe.

✓ Parmi **les condiments**, usez et abusez **du gingembre** ; et comme édulcorant préférez **le miel de tournesol**.

✓ Enfin, **le vinaigre de cidre** vous permettra non seulement de drainer votre système hépatobiliaire et d'équilibrer votre tension artérielle, mais, en tant que dépuratif sanguin, vous l'apprécierez pour ses vertus anti-cholestérol.

## *Huile d'olive*



Une huile d'olive vierge extra à la saveur fruitée toute méditerranéenne, extraite à froid et 100% biologique.

[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



### *Les trois grandes huiles anti-cholestérol*

Puisque la diététique vous déconseille fortement d'assurer votre ration lipidique à l'aide des graisses animales, quels corps gras allez-vous donc employer ?

Eh bien, sans doute l'aurez-vous deviné : **toutes les sources végétales de lipides.**

Insistez toutefois sur celles qui contiennent le plus **d'oméga 3**, comme l'huile de chanvre, et sur trois huiles exceptionnelles dans la lutte anti-cholestérol : les huiles d'olive, de sésame et de colza.

✓ **L'huile d'olive**, avant tout, favorisera une évacuation douce et régulière de votre bile vésiculaire vers vos intestins, sans changer la teneur de cette bile en cholestérol.

Bref, **elle facilitera votre digestion intestinale des graisses.**

Mais, sans doute le savez-vous, elle prévient surtout les maladies cardio-vasculaires.

Pourquoi ?

Essentiellement parce qu'elle abaisse votre taux de cholestérol total, en augmentant votre bon cholestérol H.D.L et en diminuant votre mauvais cholestérol L.D.L.

De plus, sa teneur élevée en **vitamine E** antioxydante contribuera grandement à vous éviter la formation des radicaux libres et des

## Huile de sésame



Véritable ingrédient gastronomique et de santé, cette huile de sésame possède un goût très puissant qui relèvera agréablement vos plats chauds.

plaques d'athérome.

Enfin, en abaissant précisément cette agrégation plaquettaire, l'acide oléique de l'huile d'olive préviendra ou réduira toute éventuelle artériosclérose, abaissera votre viscosité sanguine et vous permettra ainsi d'échapper aux thromboses.

✓ **L'huile de sésame**, quant à elle, possède peu d'acides gras saturés mais beaucoup d'acides gras insaturés, dont 30 à 50% d'acide oléique et d'acide linoléique, et de 40 à 60% d'acides gras essentiels. De plus, elle est extrêmement riche en vitamines et en sels minéraux.

Cette composition exceptionnelle nous indique sans conteste que l'huile de sésame est **souveraine dans les troubles cardio-vasculaires**.

Son taux exceptionnel d'acide oléique s'avère en effet capable de modifier favorablement le rapport entre votre bon et votre mauvais cholestérol.

Enfin, cette huile contient un fort taux de lécithine, un phospholipide qui solubilise les matières grasses présentes dans la circulation sanguine, vous évitant ainsi tout dépôt de cholestérol.

✓ **L'huile de colza**, pour finir, renferme une proportion idéale d'acides gras de grande valeur puisqu'elle est pauvre en acides gras saturés et riche en acides gras mono-insaturés.

Et ceci, vous l'aurez compris, est évidemment très favorable au niveau du cholestérol et du système cardio-vasculaire.

Mais l'huile de colza contient aussi beaucoup d'acide gras linoléique, un oméga 6 qui favorisera la **régénération de vos cellules** et fortifiera vos systèmes immunitaire et cardiovasculaire.

Mieux encore, à ces omégas 6 vient s'ajouter une teneur tout à fait exceptionnelle en acide linoléique, c'est-à-dire en oméga 3.

## *L'eau et les boissons*

Selon le docteur Batmanghelidj, grand



## Hydroxydase



[www.nature-labo.com](http://www.nature-labo.com)

L'hydroxydase est conditionnée en flacon-dose de verre sous vide d'air et conserve toutes ses propriétés. C'est une vraie cure thermique à domicile.

spécialiste de la cure d'eau, le cholestérol n'augmenterait que pour assurer l'étanchéité de la membrane cellulaire **en cas de déshydratation.**

Réhydrater vos cellules reviendrait ainsi à chasser votre cholestérol en excès.

Si vous voulez obtenir une diminution importante de votre taux de cholestérol, il ne vous reste plus qu'à entamer au plus vite **une cure d'eau de source.**

Pour cela, répartissez **deux litres** quotidiens en **huit prises** tout au long de la journée et entre les repas, dont un verre juste avant chacun des trois repas.

De toute manière, boire de l'eau pure en quantités suffisantes est conseillé dans n'importe quel traitement naturopathique.

N'hésitez donc pas à prendre de grands verres de **Rosée de la Reine** ou de **Montcalm**, préalablement passée au mixer pour la dynamiser, plusieurs fois par jour.

Par ailleurs, la meilleure eau anti-cholestérol reste **l'Hydroxydase** dont vous ferez avec profit des cures thermales à domicile pendant trois semaines, plusieurs fois par an.

Ne manquez pas non plus, à l'occasion, de faire une **cure de petit lait** pendant trois semaines.



## VelociTea



Cherchez honnêtement en vous-même quels problèmes le mauvais fonctionnement de vos intestins peut vous causer. Vous avez trouvé ?

[www.wholewellnessclub.net](http://www.wholewellnessclub.net)

## Thé Hao Ling



Très faible en théine, le thé Hao Ling du Yunnan vous aidera à digérer, réduira votre embonpoint et luttera contre votre cholestérol et vos triglycérides.

[www.lerabledietetique.fr](http://www.lerabledietetique.fr)

Cette cure a démontré plus d'une fois sa capacité à réduire les taux de lipides sanguins et de cholestérol dans des proportions pouvant atteindre jusqu'à **40%**.

**Quelques tisanes** vous aideront encore dans cette lutte anti-cholestérol.

En plus de l'artichaut et du pissenlit, citons l'aubier de tilleul, le boldo, le bouleau, la chicorée sauvage, le chiendent et la prêle.

**Le thé vert**, lui aussi, a une action anti-cholestérol.

De nombreuses études scientifiques ont prouvé que certains thés verts, comme le **Pu-erh Cha**, avaient une action comparable aux meilleurs médicaments anti-cholestérol de la pharmacopée allopathique... mais bien sûr sans les effets indésirables.

En revanche, il faut savoir que l'action de ce thé sur les triglycérides n'est pas aussi performante.

Cela étant, le thé **Hao Ling**, qualité supérieure de la variété Pu-erh Cha, donne encore de meilleurs résultats.

Il fait en effet passer le taux moyen de cholestérol de 4,2 à 2,1 g/l pour 90,5% de la population testée, et celui des triglycérides de 2,8 à 0,85% pour 91% des personnes observées.

Toutefois, si vous voulez agir vraiment efficacement contre votre cholestérol, il vous faudra préparer ce thé **en décoction** de cinq à sept minutes, et le boire chaud après les repas.

Enfin, je vous recommande l'association **Hao**



## Acerola



[www.xantis.fr](http://www.xantis.fr)

Un Acérola 100% biologique dont la concentration en Vitamine C naturelle (de 3 fois l'apport journalier recommandé) a été soigneusement vérifiée.

**Ling et ginseng**, puisque le ginseng, par lui-même, détoxique le foie et diminue le cholestérol. La synergie entre cet extraordinaire adaptogène et un thé aux vertus lipolytiques est donc évidente !

### *Les vitamines anti-cholestérol*

- **La vitamine C** éliminera vos toxines et limitera votre cholestérol. Vous la trouverez dans de nombreux aliments : goyave, kiwi, cassis, persil, chou frisé, chou de Bruxelles, radis noir, raifort, brocolis, poivron vert, ciboulette, cresson, fraise, citron.
- **La vitamine I** combattra vos troubles hépatiques et vos excès de cholestérol. Vous la trouverez dans les céréales complètes, le soja et les épinards.
- **La vitamine J** éliminera des dépôts de cholestérol dans vos vaisseaux et l'accumulation de graisses dans votre foie. La betterave en est riche.
- Enfin, quelques **vitamines du groupe B**, la B3, B7 et B11 ont des actions complémentaires.

### *La levure de riz rouge*

Saviez-vous que c'est depuis plus



## Levure de riz rouge



Excellent complément alimentaire à base de levure de riz rouge et de coenzyme Q10 pour contrôler votre taux de cholestérol sanguin.

[www.pharmacliv.be](http://www.pharmacliv.be)

de 2800 ans que les Chinois utilisent une certaine levure fermentée sur du riz rouge, la « Monascus Purpureus », comme médicament pour stimuler la circulation sanguine et aider le cœur et les vaisseaux sanguins ?

Et saviez-vous que cette levure est aujourd'hui **recommandée par de nombreux naturothérapeutes** aux Occidentaux qui ont une alimentation trop riche et, surtout, trop grasse ?

Pourquoi ?

Parce qu'elle contient un composant qui a la particularité de faire **chuter le taux de mauvaises graisses** en moyenne de **quarante points en douze semaines**, sans effets secondaires au niveau du foie et des muscles.

Bref, la levure de riz rouge diminuera votre taux du cholestérol d'environ **35%**.

Parfaitement **non toxique**, elle est toutefois contre-indiquée en cas de myopathie, et présente une incompatibilité avec certains médicaments traitant cette pathologie.

Ce produit se présente sous deux formes, à diffusion plus ou moins progressive dans l'organisme :

- la première vous conviendra si vous avez une surcharge pondérale au-dessus des normes mais restez en bonne forme générale, sans problème de santé particulier ;
- la seconde vous est destinée si vous avez un taux de mauvaises graisses très au-dessus des normes avec des problèmes de santé avérés.

Enfin, sachez que si cette dernière formule contribue à faire baisser le niveau des mauvaises graisses présentes dans votre organisme, elle vous aidera aussi à **maintenir le taux de bonnes graisses** nécessaires dans votre sang et agira comme **un tonique** vis-à-vis de votre métabolisme général.

En cas de **cures prolongées**, accompagnez toujours la levure de riz rouge de vitamine E et de Coenzyme Q10 ; et faites une pause pour les prises au-delà de trois mois .



# 22 maladies que vous pouvez traiter *avec des antioxydants*

Jean-Baptiste Loin



*Pratiquement toutes vos maladies sont susceptibles d'être plus ou moins améliorées si vous prenez des antioxydants, que ce soit sous forme de compléments nutritionnels ou d'aliments.*

*Mais savez-vous quel antioxydant correspond à quelle maladie ?...*

**S**i vous avez la santé, rien de mieux pour la conserver que de **privilégier les aliments riches en antioxydants** à tous vos repas !

Citons, parmi les meilleurs d'entre eux les :  
pruneaux, raisins secs, mûre, ail, fraise, fram-





boise, épinards crus, choux de Bruxelles, prune, brocolis, betterave, avocat, orange, raisins noirs, poivrons rouges, cerise, kiwi, haricots secs, pamplemousse rose, oignon...

Mais, si vous êtes malade, cette alimentation antioxydante va devoir suivre les règles d'une **diététique spécifique**, et surtout s'accompagner d'une **supplémentation** stratégique.

Vous ne sauriez, bien sûr, remplacer tous les traitements par la seule prise de compléments nutritionnels riches en antioxydants.

Mais ne sous-estimez pas non plus leur pouvoir, car il leur arrive de soigner certaines affections avec une efficacité tout à fait surprenante surtout lorsque celles-ci sont liées aux effets néfastes de la pollution, comme par exemple le **rhume des foins** ou **l'asthme allergique**.

Cela étant, le plus souvent il vous faudra naturellement **compléter** votre traitement antioxydant à l'aide de quelques remèdes **homéopathiques** ou **phytothérapeutiques**.

Enfin, notez que les antioxydants vous permettront quelquefois de baisser les doses des médicaments allopathiques pour un résultat identique... et une intoxication moindre.

### *Dans quels cas avez-vous besoin d'antioxydants ?*

- Age
- Alcoolisme
- Chocs psychologiques
- Diabète
- Douleurs
- Exposition au soleil
- Hérité cancéreuse
- Hérité vasculaire
- Insomnie





## Bêta carotène



Grâce à son activité anti-radicalaire, le Bêta carotène contribuera à améliorer votre résistance aux infections.

[www.pharmashopdiscount.com](http://www.pharmashopdiscount.com)

## Quercétine

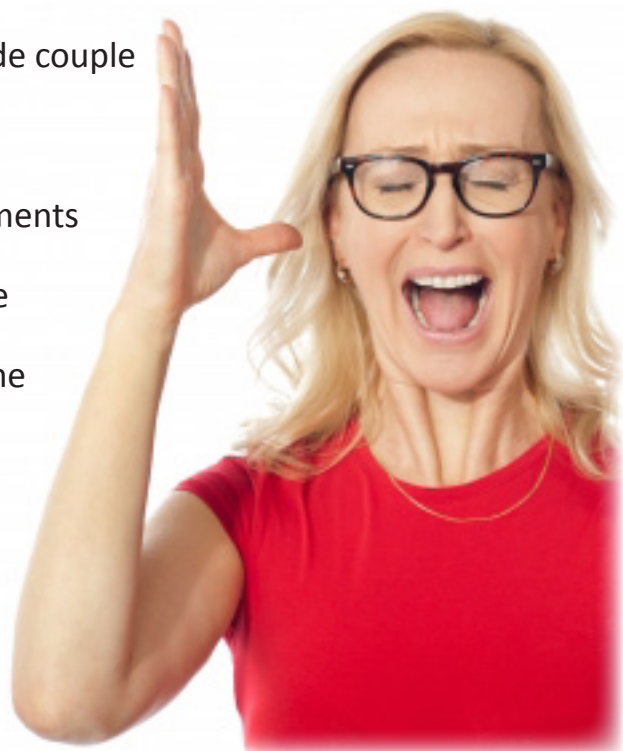


Cette formule très complète de quercétine apportera une réponse à vos fatigues, intolérances et autres désagréments saisonniers.

[www.luniversoriental.com](http://www.luniversoriental.com)



- Mauvaise alimentation
- Pollution
- Problèmes de couple
- Prostatisme
- Refroidissements
- Rhumatisme
- Sédentarisme
- Sport
- Stress
- Surmenage
- Surpoids
- Tabagisme
- Toux



### Les 22 traitements aux antioxydants

- **Acné** : 200mg de vitamine C, 15mg de bêta-carotène et 20mg de zinc, deux fois par jour pendant un mois, renouvelable ; à associer avec bardane et pensée sauvage en gélules. Evitez viandes grasses, produits laitiers, chocolat, sucreries, biscuits, chips, tabac et alcool. Privilégiez viandes et poissons maigres, fruits crus et légumes. Et faites du sport.
- **Alcoolisme** : Complexe de vitamines B et surtout vitamine B1, glutathion, sélénium. Prenez également de la carnosine, et associez tous ces antioxydants au griffonia, une plante riche en hydroxytryptophane, précurseur de la sérotonine. Enfin, il est indispensable que vous protégez votre foie et votre cœur avec un traitement phytothérapeutique adéquat.
- **Allergies** : La quercétine est très efficace en cas de rhume des foins. Commencez la cure deux mois avant la saison et poursuivez-la pendant, en l'associant à de la vitamine C à forte dose. Il vous sera néanmoins utile d'ajouter à ces antioxydants un traitement

## Acide alpha-lipoïque



C'est le plus célèbre de tous les antioxydants. Il protégera vos cellules contre les radicaux libres et les stimulera dans leur production d'énergie.

[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

## Co-Enzyme Q10



Ce remarquable Co-Enzyme Q10 est présenté sur support lipidique, c'est-à-dire avec une biodisponibilité triplée ! Et, en plus, curcuma, zinc et vitamine E viennent en renforcer l'action.

[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

homéopathique, des Oméga 3 et des cures de probiotiques pour régénérer la flore intestinale.

Enfin, évitez évidemment les corticoïdes, anti-inflammatoires, aspirines, etc.

➤ **Asthme** : Vitamines C (entre 500 et 2000 mg par jour) et E, caroténoïdes, flavonoïdes, magnésium et sélénium. Au niveau diététique, consommez beaucoup de poissons gras, et entamez des cures d'Oméga 3.

➤ **Baisse immunitaire** : Vitamines C et E, caroténoïdes, pycnogénol ; à quoi vous ajouterez des cures d'échinacée. Enfin, évitez de fumer.

➤ **Diabète et hypoglycémie** : Vitamines C et E, acide alpha-lipoïque, caroténoïdes, associés à des cures d'Oméga 3 et, bien sûr, aux régimes et traitements antidiabétiques conseillés par le naturothérapeute.

➤ **Arthritisme** : Sélénium, bêta-carotène, vitamine E et C, flavonoïdes à associer aux Oméga 3 et à l'harpagophytum, ainsi qu'à des HE d'eucalyptus citronné, de genévrier et de gaulthérie en massage.

➤ **Hémorroïdes** : Flavonoïdes dans des phytothérapies comme la vigne rouge, l'hamamélis, le mélilot, le ginkgo et le chrysanthellum americanum. Au plan diététique, vous lutterez contre la constipation en consommant des fibres et de l'eau minérale riche en magnésium. Les fruits rouges vous sont également conseillés. Enfin, sachez que la marche renforcera vos veines hémorroïdaires.

➤ **Hépatisme** : Glutathion, acide alpha-lipoïque et chardon Marie ou, mieux encore, silymarine à quoi vous ajouterez une complémentarité en S-adénosylméthionine et des cures de radis noir, jus de citron et poireaux. Supprimez, bien entendu, alcool, graisses et sucreries.

➤ **Inflammations** : Vitamine E, sélénium, Oméga 3 et réduction drastique des Oméga 6. En cas d'inflammation digestive, ajoutez des ferments lactiques.

➤ **Maladies oculaires** : Bêta-carotène, flavonoïdes, vitamines C et E, carnosine,



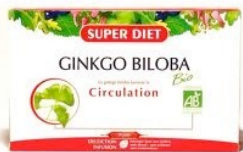
## Isoflavones de soja



Ce pur extrait de soja est idéal pour réduire vos bouffées de chaleur, ralentir votre déminéralisation et lutter contre vos sensations de jambes lourdes.

[www.activpharma.com](http://www.activpharma.com)

## Ginkgo Biloba



Les bioflavonoïdes de cet extrait fluide de feuilles de ginkgo protégeront et entretiendront les parois de vos veines et de vos artères.

[www.maboutiqueonaturel.com](http://www.maboutiqueonaturel.com)

Coenzyme Q10, acide alpha-lipoïque, lutéine et zéaxanthine. Evitez le tabac et l'exposition de vos yeux à la lumière du soleil.

- **Ménopause** : Phyto-œstrogènes et notamment isoflavones de soja, vitamines C et E, zinc. Prenez de l'exercice.
- **Pollution** : Vitamine C, acide alpha-lipoïque, flavonoïdes, sélénium, et bien sûr alimentation bio avec beaucoup de fruits et de crudités.
- **Problèmes cutanés** : Vitamines C et E, bêta-carotène, polyphénols, PABA, sélénium, associés à une alimentation riche en légumes et légumineuses, fruits et huile d'olive. Evitez le tabac.

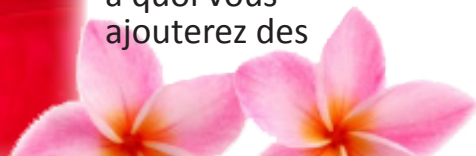
➤ **Prostatisme** : Zinc et lycopène. Au plan diététique, assaisonnez vos crudités avec un mélange d'huiles de colza, d'olive et de pépins de courge, et consommez en grandes quantités le soja et ses dérivés, ainsi que les tomates, avocats, noix, graines et céréales complètes. Enfin, évitez l'alcool, les laitages et les graisses animales.

➤ **Surpoids** : Vitamine C, Coenzyme Q10 et autres antioxydants au choix, associés, bien évidemment, au régime et au sport.

➤ **Tabagisme** : Vitamine C en grande quantité, acide alpha-lipoïque et caroténoïdes atténueront les méfaits du tabac mais seul le sevrage les éliminera !

➤ **Troubles auditifs** : La surdité de l'âge peut être améliorée par le ginkgo biloba et l'acide alpha-lipoïque auxquels vous ajouterez de fortes doses de magnésium.

➤ **Troubles cardio-vasculaires** : Vitamines C et E, bêta-carotène, flavonoïdes, Coenzyme Q10, à quoi vous ajouterez des



## Les Oméga 3



[www.biodiet.eu](http://www.biodiet.eu)

## Lycopène



[www.vitaminnatural.com](http://www.vitaminnatural.com)

Les meilleurs des acides gras ? Pas seulement ! Les Oméga 3 ont aussi le droit, aujourd'hui, d'être considérés comme une quasi panacée.

Il protégera vos cellules, régulera votre métabolisme du cholestérol et vous mettra à l'abri du cancer de la prostate.



Oméga 3 sous forme d'huiles de poissons, et, bien sûr, un régime alimentaire de type méditerranéen.

- ▶ **Troubles de la mémoire** : Coenzyme Q10, ginkgo biloba, acide alpha-lipoïque, bêta-carotène, complexe B, vitamines C et E, associés à des Oméga 3 (DHA) et du zinc.
- ▶ **Troubles sexuels** : Vitamine E, zinc, flavonoïdes, ginkgo biloba. Au plan diététique évitez le tabac et l'alcool, et optez pour le régime méditerranéen.
- ▶ **Vieillesse** : Acide alpha-lipoïque, vitamines C et E, Coenzyme Q10, extrait de papaye fermenté, Oméga 3 et une alimentation à base de fruits, de légumes et de céréales complètes, en évitant les abus de sel, fromages, café et sodas.

### Où trouverez-vous vos antioxydants ?

- ▶ **Vitamine C** : Kiwi, agrumes, fraise, choux, compléments nutritionnels.
- ▶ **Glutathion** : Compléments nutritionnels.
- ▶ **Acides aminés soufrés** : Chair animale, compléments nutritionnels.
- ▶ **Vitamine E** : Huile de germe de blé, compléments nutritionnels.
- ▶ **Bêta-carotène** : Fruits et légumes colorés en vert ou en orange (poivrons, carottes, épinard, paprika), compléments nutritionnels.
- ▶ **Lycopène** : Fruits et légumes colorés en





## Lutéine et zéaxanthine



Voici deux antioxydants synergiques qui présentent l'étrange particularité de filtrer la lumière bleue et de prévenir ainsi vos dégénérescences rétiniennes.

rouge (tomates, pastèques), compléments nutritionnels.

➤ **Lutéine** : Fruits et légumes colorés en jaune, maïs, compléments nutritionnels.

➤ **Zéaxanthine** : Maïs, compléments nutritionnels.

➤ **Coenzyme Q10** : Compléments nutritionnels.

➤ **Acide alpha-lipoïque** : Brocolis, rognons, compléments nutritionnels.

➤ **Flavonoïdes** : Compléments nutritionnels à prendre avec de la vitamine C.

➤ **SOD** : Compléments nutritionnels.

➤ **Phyto-œstrogènes** : Soja, compléments nutritionnels.

### Comment bien assimiler vos antioxydants ?

Certaines mauvaises habitudes, divers polluants et la plupart des médicaments **dévoient les vitamines et les antioxydants** :

- soit en s'opposant à leur assimilation,
- soit en augmentant leur élimination,
- soit en interférant avec eux.

Si, donc, vous avez des problèmes de pollution, d'intoxications au tabac, à l'alcool, ou encore de traitement médicamenteux notamment à base d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires, d'antihypertenseurs ou d'anti-épileptiques, **insistez** relativement lourdement sur la complémentation en antioxydants afin de ne pas vous acheminer vers un **déficit** qui risquerait de devenir dangereux.



## SOD



C'est le premier antioxydant mobilisé par vos cellules pour leur défense contre les radicaux libres et le vieillissement.

[www.leaderpharma.net](http://www.leaderpharma.net)

[www.supersmart.eu](http://www.supersmart.eu)



## Extrait de papaye fermentée



C'est un classique !  
Un antioxydant exceptionnel pour renforcer durablement vos défenses naturelles et prévenir les signes de vieillissement dès 50 ans.

Sachez, par exemple, que si vous avez une **digestion lente**, causée par de l'insuffisance biliaire, cela va vous empêcher d'assimiler le bêta-carotène.

En revanche, vous **améliorerez l'assimilation du bêta-carotène** en consommant des vitamines E et C ainsi que du zinc.

La vitamine C, pour sa part, n'aime pas vos repas **trop gras ou trop arrosés**.

Par contre, elle est beaucoup mieux assimilée lorsque votre estomac produit de l'acide chlorhydrique en suffisance.

L'effet de la vitamine E est inhibé si vous faites de **l'insuffisance biliaire** ou si vous avez une difficulté génétique à absorber le gras.

Fort heureusement vous améliorerez son assimilation en prenant du **sélénium et de la vitamine C**.

Le plomb, le cuivre, le calcium, le thé, le café ou encore le pain complet sans levain naturel **vous empêchent d'assimiler le zinc**.

Enfin, le mercure, le café, le thé et le tabac vous empêchent d'absorber le sélénium, alors que **la vitamine E** vous y aide.

## Vitamine E



Contrairement à beaucoup d'autres cette vitamine E est complète, contenant des tocophérols et des tocotriénols.

[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)





## *Des antioxydants, oui mais sous quelle forme ?*

La prise d'antioxydants vous demande, plus que toute autre, **de la mesure**.

Consommez donc à la fois ces antioxydants dans les aliments qui en sont porteurs et dans une association judicieusement étudiée de compléments.

Évitez de prendre vos compléments antioxydants par dizaines et à des doses excessives, mais n'en prenez pas non qu'un seul.

Pensez ce type de supplémentation en termes de **synergie et de variété**.

En effet, mise à part l'hydride de silice, tout antioxydant piège un radical libre et se transforme donc lui-même en radical libre. C'est pourquoi il doit être nettoyé par un autre antioxydant **pour ne pas devenir néfaste** à son tour.

La vitamine E, par exemple, est décapée par la vitamine C, qui l'est elle-même par le glutathion, etc.


Inversement, certaines associations, comme **la vitamine C et le fer**, produisent des cascades de radicaux libres dans l'organisme et doivent donc impérativement être exclues.

Il est donc bien indispensable que vous sachiez :

- quels antioxydants vous conviennent,
- quels antioxydants vous sont totalement inutiles,
- quels antioxydants il faut associer et lesquels il ne faut pas associer.

Vous avez pu trouver, dans cet article, des combinaisons judicieuses d'antioxydants en vue de traiter différentes pathologies. **N'en déviez qu'en connaissance de cause**.

Enfin, n'oubliez jamais que les radicaux libres sont utiles, et qu'une complémentation ne doit jamais viser qu'à **réduire leur excès** et non à les supprimer totalement, ce qui serait suicidaire •





# *Facilitez-vous la* **ménopause**

*Geneviève Maillant*



*Pour vous faciliter considérablement la ménopause, n'hésitez pas à faire le plein de compléments nutritionnels, phytothérapeutiques, huiles essentielles et oligoéléments...*

*Sans oublier de respecter une bonne hygiène de vie.*

**D**ans notre vie de femme, la ménopause est de toute évidence **une période redoutée**.

Et d'autant plus qu'elle est psychologiquement liée à un sentiment de perte d'utilité, voire, d'une manière plus générale, de perte de sens vis-à-vis de l'existence.





Rappelons tout d'abord par quoi elle se manifeste la plupart du temps :

- des bouffées de chaleur,
- de la dépression,
- de l'hypertension,
- de l'hyperthyroïdie,
- de l'irritabilité,
- des problèmes circulatoires,
- des troubles cardiaques,
- une certaine virilisation, avec augmentation de la quantité de poils, etc.

Qu'est-ce donc qui entraîne toutes ces manifestations hautement désagréables ?

Des transformations importantes dans le **fonctionnement endocrinien de l'ovaire**.

**Mais attention** : ces perturbations varient considérablement en intensité d'une femme à l'autre, ou d'une région du monde à l'autre.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Eh bien cela prouve tout simplement qu'avec une bonne hygiène de vie, complétée éventuellement par certaines biothérapies, **il est possible d'y échapper** ou, en tout cas, d'en minimiser l'impact.

### *Régulez vos hormones par les plantes*

Concrètement, que devez-vous donc faire ?

Choisir, parmi **les plantes hormone-like** les plus connues, celle qui conviendra le mieux à votre cas personnel.

#### ✓ **Le Yam**

Le Yam, tout d'abord, grâce à la diosgénine qu'il contient, permet au foie de transformer lui-même ce précurseur végétal en hormones.

Sans effet secondaire, le Yam vous conviendra dans la mesure où vos troubles sont en relation

*Yam*



Votre meilleur allié pour passer le cap difficile de la ménopause. Il régulera votre système hormonal et combatta vos bouffées de chaleur.

[www.dieti-natura.com](http://www.dieti-natura.com)



## Maca



Tonique grâce à sa haute valeur énergétique, la Maca soulage aussi bien vos troubles menstruels que ceux liés à la ménopause.

[www.sereniteonaturel.com](http://www.sereniteonaturel.com)



avec la **préménopause** ou avec une **ménopause récente**.

### ✓ La Maca

Quant à la Maca, elle contient des alcaloïdes dont l'action hormonale a des effets bénéfiques sur vos bouffées de chaleur, votre fatigue, ou vos problèmes de mémoire et de libido.

Ces alcaloïdes agissent sur votre hypothalamus pour moduler les sécrétions de certaines hormones et réguler le métabolisme du calcium et du phosphore.

De plus, la Maca vous apporte du magnésium qui favorise **la détente et la sérénité** ainsi que du calcium et du phosphore, intervenant ainsi dans le maintien de **votre capital osseux**.

Il faut aussi noter la présence de fer, de cuivre, de zinc et d'acides gras essentiels qui, tous, contribueront à garder votre peau jeune et belle.

### ✓ Le Shatavari

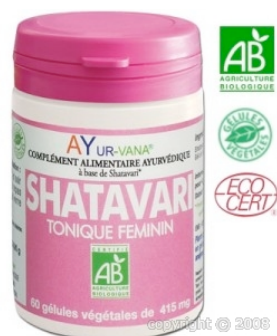
Le Shatavari agira tout à la fois sur vos systèmes circulatoire, reproducteur, respiratoire, immunitaire et digestif, ainsi que sur votre peau, votre sang et sur votre surpoids éventuel.

Riche en phyto-œstrogènes, **il prévient les risques de cancer du sein, les maladies cardiaques et l'ostéoporose**.

### ✓ Le Black Cohosh

L'extrait de Cimifuga racemosa, plus connu sous le nom de « Black Cohosh », est principalement prescrit en cas de problèmes menstruels, troubles de la puberté et pro-

## Shatavari



L'Ayurvéda nous assure que le Shatavari est l'ami de l'appareil génital féminin. Et il est vrai qu'il nourrit, apaise, rafraichit et lubrifie votre peau et vos muqueuses.

[www.ecodesignconcept.com](http://www.ecodesignconcept.com)





## *Black Kohosh*



[www.anastore.com](http://www.anastore.com)

Le Black Kohosh réduit vos inflammations, soutient vos articulations, ralentit votre vieillissement, vous protège contre le cancer et soulage vos troubles de la ménopause. Pourquoi vous en priver ?

## *Trèfle rouge*



[www.luniversoriental.com](http://www.luniversoriental.com)

Non seulement le trèfle rouge vous aidera à limiter vos troubles de ménopause, mais il protégera aussi votre système circulatoire.



blèmes climatériques.

Parfaitement bien toléré, il reste efficace grâce à son effet de diminution des niveaux élevés d'hormone lutéinisante.

Or, c'est l'instabilité des taux de cette hormone qui dérègle les neurones contrôlant la température de votre corps et votre système cardio-vasculaire, amenant ainsi **les bouffées de chaleur et les palpitations**.

Le Black Cohosh agit également sur la stimulation de la muqueuse vaginale, l'amélioration des paramètres somatiques, des symptômes neurovégétatifs et psychologiques.

### ✓ Les extraits de soja

Enfin, les extraits de soja, également riches en œstrogènes végétaux, **préviennent le cancer du sein**, mais aussi **l'ostéoporose**, les calculs biliaires, les troubles de la fonction rénale et l'hypercholestérolémie.

Ils soulageront aussi vos **bouffées de chaleur**. La grande camomille pour toutes les migraines

### *D'autres apports d'œstrogènes*

L'arsenal des plantes hormones-like ne se borne toutefois pas à ces grands classiques.

Les phytothérapies vous offrent bien d'autres spécialités pour **convenir à tous les cas**.

### ✓ L'extrait de trèfle rouge

Il contient des isoflavones spécifiques, comprenant génistéine, daidzéine, biochanine et formonotéine, qui aideront votre organisme à équilibrer ses niveaux d'œstrogènes.

De plus, la supplémentation en trèfle rouge vous permettra de **maintenir votre santé cardiovasculaire** durant et après la ménopause.

### ✓ Le Dong Quai

Encore moins connu, le Dong Quai est pourtant un **remède essentiel** de la médecine chinoise

traditionnelle.

Il contient une substance qui aide à équilibrer le taux d'œstrogène chez les femmes, et a été utilisé depuis des siècles pour traiter le syndrome prémenstruel et la ménopause, **surtout lorsqu'il y a aussi hypertension, rhumatismes, ulcères, anémie ou constipation.**



### *Dong Quai*



Préparé à partir de plantes fraîches, ce Dong Quai est ce qui se fait de mieux pour lutter contre la rétention d'eau, les seins douloureux, la tendance dépressive et les sautes d'humeurs.

### ✓ Le Tribulus terrestris

Cette plante d'origine indienne, généralement prescrite pour stimuler la libido masculine, améliore également celle des femmes, mais **réduit surtout les symptômes pré et post ménopausiques**, notamment lorsqu'il faut **stimuler le foie.**

### *La phytothérapie rénovée*

Les teintures mères vont vous apporter un soutien complémentaire pour soigner certains troubles liés à votre ménopause.

➤ **Melilotus TM** : Cette teinture fluidifie votre



sang, vous décongestionne et vous calme. Elle sera tout à fait indiquée pour vos bouffées de chaleur, mais à faible dose, à savoir une dizaine de gouttes deux à trois fois par jour.

► **Bursa pastoris TM** : Vous sera éminemment utile en cas de ménométrorragies, à condition, bien sûr, qu'elles ne soient pas causées par un fibrome ou un cancer. Cette teinture a une action constrictive sur la musculature lisse de votre utérus et des propriétés hémostatiques. Prenez-la à la dose de dix à quinze gouttes trois fois par jour.

## Aubépine



Ce macérât de bourgeons d'aubépine normalise votre tension, vous apaise et résout vos problèmes de circulation.

[www.bivea.fr](http://www.bivea.fr)



► **Achillea millefolium TM** : Elle a une action semblable à celle de Bursa pastoris et peut donc la renforcer.

Au cas où vous souffririez plus spécifiquement de **troubles cardiovasculaires**, voici quelques autres phytothérapies que vous pourrez prendre en teintures mères ou simplement en tisanes.

► **L'Aubépine** : C'est un tonicardiaque, un hypotenseur, un hypnotique et un antispasmodique qui vous sera extrêmement utile en cas de palpitations, de douleurs cardiaques, d'hypertension, d'angoisses, de vertiges, de bourdonnements d'oreilles et d'insomnies de la ménopause.

► **Le Cassis** : Son action concerne plus spécifiquement l'appareil veineux. Il augmentera notamment la résistance





de vos capillaires.

Employez-le donc en cas de troubles circulatoires de la ménopause et d'insuffisance hépatique.

➤ **Le Fragon** : C'est le plus puissant vasoconstricteur du système veineux connu en phytothérapie. Il vous conviendra en cas de maladies veineuses, de troubles capillaires, de varices et autres troubles de la ménopause.

➤ **Le Marron d'Inde** : Voici un autre vasoconstricteur, doublé d'un tonique veineux et d'un fluidifiant sanguin, mais qui, lui, vous apportera son aide en cas de varices ou de congestion hépatique.

➤ **La Vigne rouge** : C'est la plante circulatoire par excellence. Utilisez-la en cas de varices et de troubles de la ménopause liés à la circulation.

### *Oligosol*



Fiabilité éprouvée : c'est la plus ancienne gamme d'oligoéléments. Elle améliorera votre terrain en profondeur mais sans violence.

### *L'oligothérapie*

Egalement en première ligne pour traiter les nombreux troubles spécifiques de la ménopause, les oligoéléments répondent à la fois avec finesse et en profondeur à vos divers problèmes.

➤ **Dans tous les cas** : Manganèse-Cobalt, Lithium, Cuivre-Nickel-Cobalt, Zinc, Manganèse, Cuivre et Cobalt.

➤ **En cas de cellulite** : Potassium, Lithium, Iode, Phosphore, Nickel, Manganèse et Cuivre-Nickel-Cobalt.

➤ **En cas de céphalées** : Manganèse, Soufre et Manganèse-Cobalt.

➤ **En cas de troubles de la mémoire** : Phosphore, Lithium, Manganèse, Manganèse-Cobalt.

➤ **En cas de palpitations** : Manganèse, Iode et Manganèse-Cobalt.

➤ **En cas de tremblements** : Manganèse-Cobalt.

➤ **En cas d'obésité** : Manganèse-Cobalt et Lithium.

[www.pharmacie-on-line.com](http://www.pharmacie-on-line.com)





# *Des compléments nutritionnels pour calmer votre prostate*

*Jan Kristiansen*



*De nombreux compléments nutritionnels assureront à votre prostate une prévention, voire un traitement, vous garantissant un parfait confort urinaire.*

*Sans compter qu'ils vous mettront à l'abri de problèmes plus graves.*

**D**e la grosseur d'une châtaigne, votre prostate est avant tout **une glande sexuelle** puisque sa principale fonction réside dans la fabrication du liquide séminal.



Son rôle dans la fonction urinaire vient de ce qu'elle est traversée, à la sortie de la vessie, par le canal d'excrétion de l'urine, l'urètre.

Tant que votre prostate est saine, elle n'empêche pas le libre passage de l'urine, et votre vessie se vide librement et totalement en une seule miction.

**Mais lorsque son volume augmente**, l'urètre est comprimé, et ce sont alors...

- les difficultés à uriner,
- le besoin fréquent et urgent d'uriner pour une quantité faible,
- les petites pertes,
- la sensation que la vessie n'est pas complètement vidée,
- le besoin de se relever plusieurs fois la nuit...

Vous vous en doutez, ou vous le savez déjà, cette situation devient vite **très fatigante**, et constitue parfois un véritable handicap entraînant une appréhension au moindre déplacement.

**Il est pourtant facile d'assurer une prévention** naturelle de ces troubles qui s'observent aujourd'hui chez près des deux tiers des hommes de plus de cinquante ans, et chez 90% des hommes de plus de soixante-dix ans.

**Au plan alimentaire**, évitez surtout les boissons alcoolisées ; et consommez du pollen, de l'huile d'olive et de l'huile de courge, ainsi que des poissons gras.

Mais c'est naturellement au plan de la **complémentation** et des **biothérapies**, phytothérapie en tête, que se situera l'essentiel de votre traitement.

### *La phytothérapie*

Parmi les simples prescrits le plus couramment par les phytothérapeutes en traitement de **l'hypertrophie ou de la congestion** de la prostate, citons :

bruyère, busserole, cassis, cyprès, graine de

## Jus d'ortie



[www.herboristerieduvalmont.com](http://www.herboristerieduvalmont.com)

Extrait à partir de plantes fraîches et bio, ce jus d'ortie est dépuratif et détoxiquant. Il vous revitalisera tout en vous aidant à éliminer.

## Saw Palmetto



[www.super-smart.eu](http://www.super-smart.eu)

En interdisant à la testostérone de se convertir en dihydrotestostérone, le Saw Palmetto prévient la plupart de vos troubles de prostate.

courge, gui, hamamélis, hydrastis, kawa-kawa, marron d'Inde, mauve pourprée, pareira brava, pygeum africanum, saw Palmetto et thuya.



Toutefois, **lorsqu'il y a infection**, on y ajoute :

baies de genièvre, myrte, pin, uva ursi.

Evidemment, parmi ces plantes certaines sont **plus efficaces...** et plus souvent utilisées dans les cas de troubles prostatiques.

**La busserole**, par exemple, est un antiseptique urinaire et intestinal s'attaquant avec puissance **aux colibacilles**, et un diurétique tout à fait adapté aux problèmes urinaires.

Autre exemple, **l'ortie**, soit en tisane soit en jus de plante, surtout complétée par **la bruyère**, améliore considérablement les troubles prostatiques, en augmentant le volume d'urine émis à chaque fois, et en améliorant le jet urinaire.

Ainsi, le nombre de mictions est **nettement diminué**, de même que le résidu post-mictionnel, responsable de la sensation désagréable de ne pas avoir complètement vidé sa vessie après la miction.

## *Saw palmetto et Pygeum africanum*

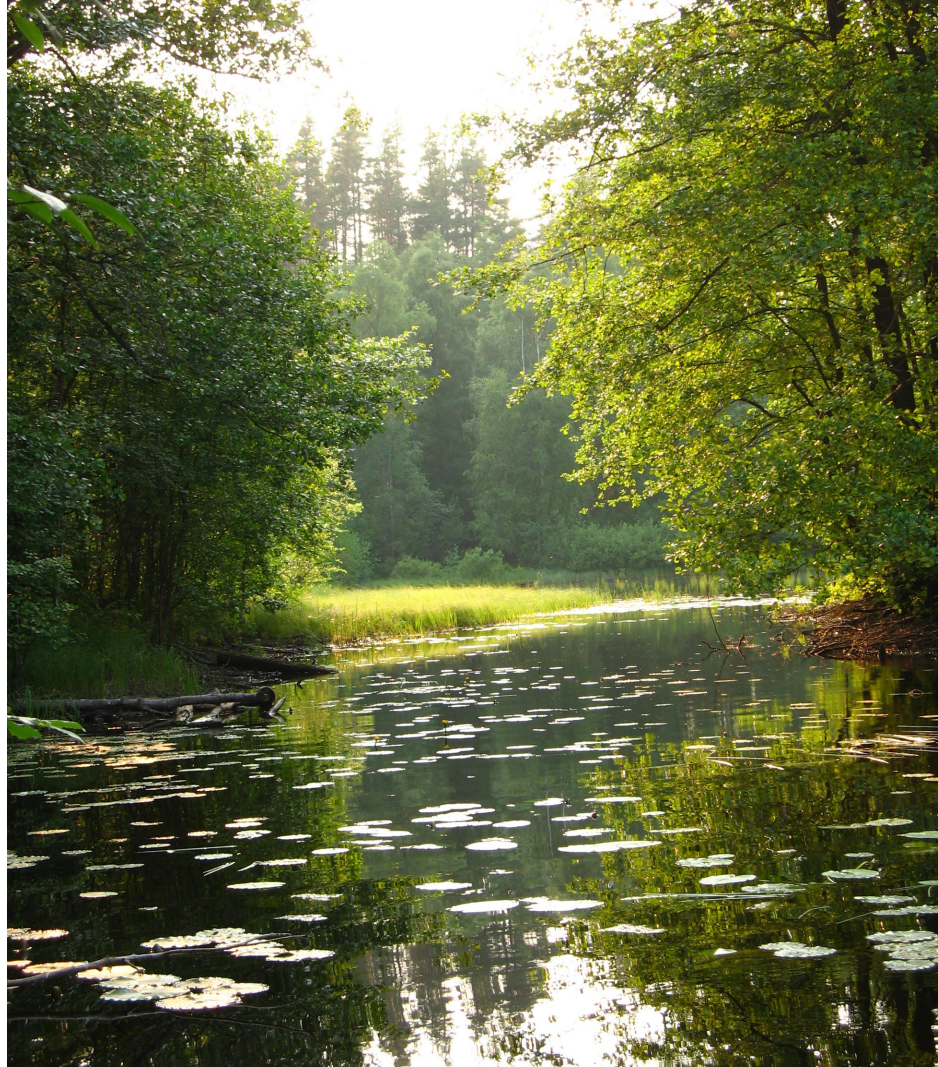
Il existe aussi de nouvelles plantes exotiques, **très efficaces**, comme le Saw palmetto ou le Pygeum africanum.

### ✓ Le Saw palmetto

Les baies du Saw palmetto sont utilisées depuis longtemps par les Indiens d'Amérique du nord pour traiter **les troubles de la prostate et de la libido**, mais aussi comme tonique général.

C'est un petit palmier, aux feuilles en forme d'éventail, qui fournit ces fruits, noirs à maturité, riches **en acides gras et en phytostérols** particuliers maintenant bien étudiés.

Leurs composés agissent par inhibition de l'enzyme 5 Alpha réductase qui transforme la testostérone en déhydrotestostérone (DHT) dont le rôle, dans la croissance de l'adénome, est essentiel.



## *Pygenum africanum*



Ce complexe contenant du Pygenum africanum est recommandé spécifiquement en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, et plus généralement dans tous les troubles prostatiques.

De plus, les baies de Saw palmetto empêchent la DHT d'adhérer aux récepteurs des cellules de la prostate.

Outre cet effet hormonal anti androgène, le Saw Palmetto vous fera aussi bénéficier de son activité anti-inflammatoire et anti œdémateuse.

Bref, de nombreux essais cliniques ont mis en évidence l'intérêt de l'extrait lipidostérolique de ce palmier de Floride dans le traitement des troubles urinaires dus à une **hypertrophie bénigne de la prostate**.

Plus précisément, on a montré une efficacité réelle pour près de **90% des sujets après 4 à 6 semaines de prise**.

### ✓ Le Pygeum africanum

L'autre plante, l'écorce de Pygeum africanum, une variété de prunier d'Afrique, vous assurera un **complément** extrêmement intéressant à l'action du Saw Palmetto en **freinant la prolifération des cellules de votre prostate**.

Elle possède en outre un effet **décongestif**.





Mais la plante numéro un du traitement des troubles de la prostate reste évidemment la graine de courge.

### *La graine de courge*

Pour peu que vous soyez un tant soit peu documenté en matière de diététique, vous connaissez sûrement la graine de courge pour sa

**richesse en minéraux.**

Peut-être même savez-vous qu'elle élimine certains **vers intestinaux**, comme le ténia ou l'ascaris.

Peut-être aussi l'avez-vous employé comme calmant, notamment pour lutter **contre l'insomnie...**

Toutefois, les indications actuellement les plus fréquentes de ce pépin de cucurbitacée restent **les affections urinaires inflammatoires**, et, en particulier, **les prostatites congestives et l'hypertrophie bénigne de la prostate.**

En effet, lorsque le prostatisme est provoqué par des modifications de la vascularisation du tractus génital interne, et par dysrégulation végétative, les préparations phytothérapeutiques ou diététiques à base de graines de courge donnent des résultats extrêmement satisfaisants.

Vous trouverez donc, dans le commerce spécialisé, de la **graine de courge bio**, en l'état, que vous grignoterez exactement comme des pistaches ou des cacahuètes.

Rien ne vous empêche également de faire **décocter** cette graine broyée et de la consommer sous forme de **tisane.**

Vous pouvez encore préférer **l'huile de graine de courge**, un excellent produit diététique, souverain au cas où votre problème serait lié à une **carence minérale.**

Enfin, si vous voulez tirer de cette graine de courge sa substantifique moelle, vous vous tournerez certainement vers l'une ou l'autre des nombreuses **préparations diététiques** spéciales.

### *Graine de courge*



Voilà un aliment de choix, riche en protéines, graisses végétales et oligo-éléments et... bourré de vertus thérapeutiques.

[www.bien-et-bio.com](http://www.bien-et-bio.com)

### *Huile de pépin de courge*



C'est une huile des plus reminéralisantes, mais qui présente aussi l'avantage d'être vermifuge et souveraine contre les troubles prostatiques.

[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)

### *Salucur sabal courge*



[www.aromatic-provence.com](http://www.aromatic-provence.com)

Débordant de vitamines C, B1, B2 et B6, le Salucur Sabal Courge est un complexe liquide idéal pour les voies urinaires des hommes et des femmes de tout âge.

### *Extrait de pépin de courge*



[www.pharma7.fr](http://www.pharma7.fr)

Parmi tous les soins disponibles pour la prostate, cet extrait de graines de courge est vraiment du « concentré » !

**Ces capsules et autres boissons** aux graines de courge se prêteront d'autant mieux au traitement de votre prostate qu'elles sont généralement composées de **plusieurs plantes agissant en synergie** avec la graine de courge proprement dite.

C'est d'ailleurs ce dernier genre de produits **qui a fait l'objet des tests** scientifiques sur des échantillons représentatifs de patients souffrant d'affections prostatiques de diverses origines, à l'exception, bien sûr, du cancer de la prostate.

**Les résultats**, méthodologiquement constatés, furent les suivants :

Sur 104 cas, **81** ont présenté une disparition ou une amélioration des troubles.

- Les premiers signes d'amélioration des troubles de la miction se sont manifestés environ **trois semaines** après le début du traitement.
- Chez 58% des patients, le débit urinaire a été très nettement amélioré, et le résidu d'urine demeurant dans la vessie après la miction a diminué de 60%.
- Lorsqu'il y avait inflammation, celle-ci a disparu ou régressé dans **plus de 50%** des cas...

### *Pourquoi la graine de courge agit-elle ?*

Bien qu'il soit actuellement prématuré de donner des interprétations de l'activité clinique de certains composants de la graine de courge, on suspecte néanmoins la lourde teneur en zinc des préparations testées d'avoir une action particulièrement favorable sur les glandes génitales.

D'autre part, la graine de courge contient de nombreuses **substances anti-inflammatoires et tonifiantes**.

Les plus récentes études démontrent également que l'huile de courge entraîne une réduction du taux plasmatique de dihydrotestostérone, principale responsable de la croissance de la prostate.

Il est donc probable que les stérols de la graine



de courge diminuent la capacité de liaison de la dihydrotestostérone intra-prostatique.

Toujours est-il que la graine de courge, surtout lorsqu'elle entre dans la composition de préparations également riches en vitamines B, C, E, et en diverses plantes diurétiques et tonifiantes, s'avère être **un excellent traitement dans les cas d'affections bénignes de la prostate.**

### *Les biothérapies*

En complément à ce traitement phytothérapeutique, **le zinc** assurera à votre prostate une indéfectible **protection contre le vieillissement.**

Les travaux ont en effet montré de fortes baisses de concentration en zinc dans les altérations de la prostate.

Je vous conseillerais donc de mener **une complémentation en zinc**, éventuellement associée à **la vitamine B6 et au magnésium** pour obtenir un effet calmant supplémentaire (à prendre le soir).

Enfin, vous trouverez dans les biothérapies courantes d'indéniables alliées de votre prostate.

➤ **Oligothérapie** : Prenez Manganèse-Cuivre et Zinc-Cuivre en alternance un jour sur deux.

➤ **Organothérapie** : Prostate 7CH, un suppositoire le lundi et le jeudi ; Pelvo-magnésium, un suppositoire tous les autres jours.

➤ **Vitaminothérapie** : A, C, E, G.

➤ **Homéopathie** : Sabal serrulata composé, dix gouttes deux fois par jour.

➤ **Lithothérapie déchélatrice** : Adulaire D8, une ampoule matin et soir ; Chalcopyrite aurifère D8, Blende D8, Monazite D8, une ampoule de chaque, à midi et au dîner. Pendant trois mois.

➤ **Gemmothérapie** : Sequoia jeunes pousses macérât glycéiné 1D, 75 gouttes le matin ; Ribes bourgeons macérât glycéiné 1D, 75 gouttes le soir. Pendant un mois.

### *Zinc*



Ce zinc vous est présenté sous sa forme la plus assimilable, le picolinate. Et il ne contient ni additif, ni gluten, ni dérivés laitiers...  
**Efficacité maximum !**

# Shopping

## La lavande dans tous ses états

Natacha Lange

24,30€

J'active la microcirculation.

Je gomme vos peaux mortes. J'hydrate et adoucis votre peau.

Qui suis-je ?

Un gommage unique aux huiles végétales biologiques, sucres naturels et fragrances étourdissantes de jasmin, lavande et bois de rose.

**Gommage real luxury bio**  
- Neom -



[www.ecocentric.fr](http://www.ecocentric.fr)

9,90€



**Macérat huileux de lavande**  
- Aroma Corner -

Par son action antibactérienne, le macérat huileux de lavande soulagera vos petits maux quotidiens tels que brûlures mineures, piqûres d'insectes ou petites plaies.

Il vous suffira de masser un peu de macérat huileux de lavande sur une peau parfaitement nettoyée... pour ressentir très vite la différence !

[www.aroma-corner.com](http://www.aroma-corner.com)

19,50€



**Bougie en cire végétale et HE**  
-Neom-

Redécouvrez l'inimitable lavande anglaise avec un twist de fraîcheur sucrée de basilic et une touche subtile de jasmin...

Comment ?

Grâce au parfum divin de liberté et de détente de la bougie parfumée naturelle Tranquility de Neom.

9 femmes sur 10 qui se déclarent plus reposées le matin après l'avoir utilisée.

[www.ecocentric.fr](http://www.ecocentric.fr)

57€

**Masque cheveux abimés**  
- Rahua -



Sans silicone, le masque capillaire Rahua est un soin 100% naturel, efficace pour réparer vos cheveux abîmés ou régénérer vos cheveux ternes.

Son secret réside dans l'huile d'ungurahua de la tribu Quechua-Shuar dans la forêt amazonienne.

[www.ecocentric.fr](http://www.ecocentric.fr)

7,50€

**Hydrolat de lavande vraie bio - Aroma Corner -**



Vous savez sans doute que la lavande diminue la nervosité et apaise l'agitation mentale. En cuisine, elle agrémenté les desserts et boissons aromatisées. Elle est également utilisée dans le bain des enfants pour les préparer doucement au sommeil.

L'hydrolat de lavande, quant à lui, est calmant, mais aussi légèrement astringent et régénérant. Il convient aux besoins de toutes les peaux.

[www.aroma-corner.com](http://www.aroma-corner.com)

5,90€



**Infusion Love bio - Pukka -**

Cette infusion de fleurs vous réchauffera et vous calmera le cœur.

La fleur de sureau et la camomille vous plongeront dans la sérénité.

Et enfin, la fleur de souci vous transmettra sa subtile tendresse.

Love est le nom parfait pour cette infusion bio aux propriétés apaisantes uniques.

Vous la dégusterez sans modération, de jour comme de nuit, pour vous sentir reconfortée, aimée et chérie.

[www.ecocentric.fr](http://www.ecocentric.fr)

24,30€



**Gommage visage - ClaireJoie -**

Ce gommage exfoliera votre peau en douceur grâce aux fleurs de lavande bio.

Mais votre peau appréciera aussi énormément la présence d'huile essentielle de lavande bio, calmante et adoucissante.

Voici donc la promesse d'un gommage avec toute la douceur ensoleillée de la Provence !

[www.clairjoie.com](http://www.clairjoie.com)

36,50€

**Calm Bio - Mint E -**



Voici un gel qui calme les démangeaisons, gomme les plaques de peau, et hydrate en profondeur.

Il y a là une synergie parfaite entre le calendula, les sels de magnésium de la Mer Morte, l'argent colloïdal et la silice dynamisée par des élixirs de fleurs.

Avec Z-Calm, plus de raison d'être « à fleur de peau » !

[www.ma-sante-bio.fr](http://www.ma-sante-bio.fr)

# Aujourd'hui, vous n'avez plus le droit d'avoir des rhumatismes !

## Chapitre 2

### Les biothérapies

En janvier :  
La nutrition

Dans ce n° :  
Les plantes

En avril :  
Les remèdes

*Que vous subissiez des rhumatismes « classiques », chroniques ou aigus, ou que vous souffriez tout simplement d'affections rhumatismales dues au vieillissement, les biothérapies vous épargneront beaucoup de souffrances.*

*Ces traitements sont à la fois plus fiables et beaucoup moins dangereux que les anti-inflammatoires et corticoïdes de l'allopathie, d'autant plus inacceptables lorsqu'il s'agit de traiter des personnes du troisième âge.*

**M**ais au fait, qu'est-ce que les « biothérapies » ?

Eh bien, vous les connaissez très probablement puisque ce sont :

- la phytothérapie,
- la gemmothérapie,



- l'aromathérapie,
- l'oligothérapie,
- la lithothérapie,
- l'homéopathie
- et l'organothérapie.

Or, on le sait, ces biothérapies réussissent souvent là où les traitements conventionnels des arthrites et des arthroses ont échoué.

Il vous faudra seulement faire preuve d'un peu de patience, car ce sont généralement **des traitements au long cours**, se concevant sur des mois et des années, voire ad vitam.

Pour cette raison et parce que ces remèdes naturels sont très nombreux, je vous conseille **d'alterner les protocoles** biothérapeutiques.

Commencez par exemple par la phytothérapie, la lithothérapie ou l'homéopathie, et poursuivez avec la gemmothérapie, puis avec l'oligothérapie ou l'organothérapie, etc.

Mais poursuivez toutefois chacun de ces traitements durant au moins **deux à trois mois**, selon la gravité de votre cas.

Rien ne vous empêche, bien sûr, de mener aussi plusieurs traitements de front. Mais les journées n'ayant que vingt-quatre heures, il ne vous sera évidemment pas possible de tout prendre à la fois.

Voilà pourquoi je vous conseille une certaine **alternance**, d'autant que votre organisme sera « surpris » par le changement de médicaments et, de ce fait, opposera moins de résistance au processus de guérison.

Commençons donc arbitrairement par la phytothérapie et, dans le cadre de cette médecine, par quelques « simples tisanes » qui s'avèreront souvent capables, aussi bien que n'importe quel remède, de soulager vos douleurs rhumatismales et de drainer votre acide urique.



## L'aubier de tilleul

Puissant dissolvant de l'acide urique, l'aubier de tilleul, si vous ne le connaissez pas encore, deviendra vite **vos remède préféré** contre les affections rhumatismales, goutte, sciatique, lumbago, rhumatismes, etc.

Exigez toutefois de « l'aubier de tilleul sauvage du Roussillon ».

Et préparez-le sous forme de **décoction**, que vous obtiendrez en faisant réduire aux trois quarts 40 grammes d'aubier dans un litre d'eau.

Augmentez ou diminuez les doses en fonction de la gravité de votre état.

## La reine-des-prés

Voici **l'un des meilleurs anti-inflammatoires et antalgiques naturels** !

Et cela, grâce aux flavonoïdes et aux dérivés salicylés qu'elle contient.

Utilisez-la donc sans vergogne contre vos rhumatismes articulaires chroniques ou votre arthrose.

Pour cela, vous pouvez la consommer :

- **soit seule** sous forme de tisane ou de teinture mère,
- **soit en synergie** avec l'aubier de tilleul et la prêle.

## La prêle

Voici une autre plante antirhumatisme « d'exception »... en raison de sa non moins exceptionnelle **richesse en silice**.

La prêle va donc agir de manière très efficace sur vos articulations.

On lui reconnaît même le pouvoir de faciliter la **reconstitution du cartilage** en cas d'arthritisme.

Consommez cette plante sous forme de **décoction** ou de **nébulisât**, afin de profiter

Le meilleur draineur végétal naturel des voies urinaires et biliaires ! Il apportera une aide précieuse aux hépatiques, arthritiques, cellulitiques et prostatiques.

## Aubier de tilleul



[www.lerabledietetique.fr](http://www.lerabledietetique.fr)

Hyper riche en minéraux et notamment en silice, la prêle renforce votre système osseux, vos ongles et vos cheveux, et maintient la souplesse de vos articulations.

## Prêle



[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



au mieux de sa silice.

### *Le frêne*

Les feuilles de frêne comptent, elles aussi, **parmi les meilleurs antirhumatismaux.**

Mais ici, c'est à cause de leurs propriétés diurétiques, antigoutteuses et dépuratives.

**Faites bouillir et infuser** dix minutes une poignée de feuilles par litre.

Buvez cette tisane à volonté avec du jus de citron, tout au long de la journée.

### *L'alkékengé*

C'est avant tout un diurétique uricolytique, c'est-à-dire un puissant **éliminateur de l'acide urique.**

Il vous conviendra en cas de lithiases ou de **rhumatisme goutteux.**

Préparez-le en **décoction**, à raison d'une trentaine de grammes de baies séchées dans un litre d'eau. Laissez bouillir cinq minutes et infusez dix minutes.

Consommez le litre de tisane **par petites doses** tout au long de la journée.

### *La bardane*

Autre puissant **éliminateur de l'acide urique**, ce diurétique est également un excellent dépuratif, sudorifique et antidiabétique.

Il vous sera donc tout particulièrement indiqué **si vos rhumatismes s'accompagnent de diabète.**

Utilisez de préférence la bardane sous forme de **décoction de racines fraîches**, à raison de quarante grammes par litre, bouillies pendant dix minutes.

**En cas de goutte** portez la dose à soixante grammes de racines par litre, bouillies cinq minutes, et consommez-en deux litres dans la journée, entre les repas.

Il va sans dire que si vous ne disposez pas de racines fraîches, il vous faudra réduire

Puissamment dépurative, antibactérienne et antifongique, la bardane élimine toutes vos toxines et vos agents infectieux.

### *Bardane*



[www.dieti-natura.com](http://www.dieti-natura.com)



de moitié le poids en termes de racines séchées.

### *Le bouleau*

La feuille de bouleau est un **diurétique à large spectre** d'activité puisqu'elle élimine à la fois les chlorures, l'urée et l'acide urique.

Mais elle est également dépurative, stimulante et sudorifique.

Vous emploierez donc naturellement le bouleau dans **l'arthritisme et le rhumatisme goutteux**, en infusion, à raison de quarante grammes par litre et de trois tasses par jour, entre les repas.

**Attention** : veillez à dissoudre les principes résineux des feuilles de bouleau en ajoutant un gramme de bicarbonate de soude lorsque l'infusion a refroidi à quarante degrés.

### *La bugrane*

Voici un autre excellent diurétique dont vous utiliserez les feuilles, les fleurs et les racines.

La bugrane est tout spécialement indiquée **dans les lithiases et les rhumatismes**.

Cette racine est, par ailleurs, **un excellent hépatique**.

Toutefois ne faites infuser que les feuilles et les fleurs, à raison de trente grammes par litre et de trois tasses par jour entre les repas.

Si vous désirez faire une décoction de racines, laissez-en bouillir une poignée pendant cinq minutes, avec un peu de menthe pour aromatiser.

### *Le caille-lait*

Le caille-lait blanc, ou Galium album, présente l'avantage d'être à la fois calmant, antidiabétique et diurétique.

Il est donc idéal **pour les rhumatisants**

## *Bouleau*

Ces feuilles de bouleau issues de l'agriculture biologique sont dépuratives et diurétiques.



[www.atanka.com](http://www.atanka.com)

**diabétiques ou obèses**, mais surtout **pour les rhumatisants nerveux**.

Si vous êtes dans l'un de ces cas, infusez-le à raison d'une cuillère à café par tasse d'eau, et buvez-en trois tasses par jour.

### *La lavande*

Cette plante odorante est calmante, diurétique et sudorifique.

Vous l'emploierez en cas de **rhumatismes accompagnés d'insomnies, de migraines ou de vertiges**.

Vous préparerez la tisane en faisant infuser pendant dix minutes une cuillère à café de fleurs par tasse.

### *Le thym*

Vous apprécierez cette plante diurétique pour soulager vos goutte, arthrite et rhumatisme, notamment **lorsque l'origine est infectieuse**.

Préparez l'infusion en versant un quart de litre d'eau sur une cuillère à café de thym. Chauffez jusqu'à ébullition et laissez infuser dix minutes.

### *Le Chardon béni*

Ce sont les sommités fleuries du chardon béni, ou *Cnicus benedictus*, que vous utiliserez en infusions ou en teintures **pour apaiser vos douleurs**.

Cette plante amère est un tonique, un dépuratif, un diurétique, un sudorifique, un stimulant du système nerveux et un sédatif des douleurs rhumatismales.

**En infusion**, dosez à une cuillère à café par tasse, et consommez une tasse avant les repas.

**Et en teinture**, comptez une soixantaine de gouttes par jour.

### *La Germandrée*



Une des plantes médicinales les plus connues, le thym, reste la solution antiseptique numéro un proposée par la phytothérapie.

### *Thym*



[www.brindilles.fr](http://www.brindilles.fr)

La Germandrée est tonique, antiseptique et diurétique.

Elle vous sera donc utile dans **les rhumatismes d'origine infectieuse**, ou si vous souffrez également **d'insuffisance hépatique**.

Infusez, pendant dix minutes, une cuillère à café de sommités par tasse, et prenez-en trois tasses par jour.

### *Quelques préparations*

#### ✓ Goutte

Infusez dix minutes, dans un quart de litre d'eau bouillante, une cuillère à soupe du mélange suivant :

- ▶ 20 g de reine des prés,
- ▶ 10 g de pariétaire,
- ▶ 10 g de vergerette du Canada,
- ▶ 20 g de piloselle,
- ▶ 10 g de bruyère,
- ▶ 10 g de stigmates de maïs
- ▶ 20 g de feuilles de cassis.

Buvez-en une tasse toutes les heures.

#### ✓ Arthrite

Versez :

- ▶ 15 g de reine-des-prés,
- ▶ 10 g de saule blanc,
- ▶ 10 g de romarin,
- ▶ 15 g de prêle,

dans un litre d'eau froide que vous ferez bouillir, puis que vous laisserez infuser trois minutes.



Buvez-en trois tasses par jour loin des repas, pendant trois semaines.

### ✓ **Arthrose**

Coupez 50 g de feuilles de houx en fines lamelles.

Laissez-les macérer deux heures dans un litre d'eau froide.

Puis faites bouillir dix minutes.

Coupez le feu, puis ajoutez 30 g de camomille et 10 g d'alliaire.

Laissez infuser un quart d'heure.

Buvez-en trois à quatre tasses par jour.

### *Les produits phytothérapeutiques de la diététique*

Comme vous vous en doutez, que ce soit sous forme de tisanes ou de teintures mères les plantes sont la plupart du temps disponibles **en herboristerie ou en pharmacie**.

Il leur arrive toutefois d'être également conditionnées en ampoules ou gélules et vendues au rayon des **compléments nutritionnels** en magasins de diététique ou **sur le Net**.

Leur provenance généralement bio et leurs modes d'extraction respectueux de la nature en font souvent **des produits de haute qualité**.

### ✓ **L'harpagophytum**

Composant essentiel des compléments nutritionnels antirhumatismaux, la griffe du diable, ou Harpagophytum, est aussi, à l'état isolé, le phytothérapeutique **le plus employé** dans ce domaine.

Et il le mérite !

Plante des régions désertiques de l'Afrique australe, l'Harpagophytum appartient à la famille des pédaliacées.

Son principe actif, l'arpagoside, est contenu dans sa racine. C'est un puissant **anti-inflammatoire**

Il n'y a guère mieux que la griffe du diable pour soulager vos muscles et vos articulations rigides et sensibles.

### *Harpagophytum*



[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



qui vous offre ses vertus dans le traitement de l'arthrose et des rhumatismes, aussi bien **pour combattre la douleur que pour réduire l'inflammation.**

Dans le cadre de vos cures, préférez consommer cette racine conditionnée en ampoules buvables ou en teinture mère.

Comme tant de rhumatisants avant vous, vous serez surpris par la rapidité des améliorations, tant au niveau de **votre confort retrouvé**, que de la mobilité de vos articulations ou de l'élimination de l'acide urique.

### ✓ La griffe de chat

Egalement anti-inflammatoire mais se doublant de propriétés stimulantes au niveau immunitaire, la griffe de chat, ou Cat's claw, vous conviendra plus spécifiquement en cas de **polyarthrite rhumatoïde ou d'arthritisme infectieux.**

Cela dit, je serais malgré tout tenté de la conseiller à tous les rhumatisants, tant elle est puissante.

Puissante... et donc contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement et de convalescence postopératoire, ainsi qu'aux enfants de moins de trois ans.

### ✓ L'extrait de feuille d'olivier

Voilà un autre grand stimulant immunitaire souverain en cas de **douleurs arthritiques**, surtout lorsqu'elles sont accompagnées **d'infections ou de fatigue.**

Il vous sera notamment indiqué en cas de **polyarthrite rhumatoïde** pour ses qualités antivirales, ou de rhumatismes ayant un **impact sur votre moral**, avec fatigue et manque d'enthousiasme.

### ✓ La sève de bouleau

La sève de bouleau est **un draineur et un restaurateur du tissu osseux.**

Vous l'emploierez dans tous les cas de rhumatismes.

Cet extrait liquide de plantes fraîches stimulera votre système immunitaire et augmentera votre résistance.

### Griffe de chat



[www.bivea.fr](http://www.bivea.fr)

### Sève de bouleau



Collectée en plein cœur de la forêt finlandaise, cette sève de bouleau est la réponse idéale pour purifier et énergiser votre organisme.

[www.luniversoniental.com](http://www.luniversoniental.com)

Ses enzymes **rendront la souplesse** à vos ligaments douloureux et à vos articulations arthrosiques.

### ✓ **Le Noni**

Vous connaissez certainement le très célèbre jus de Noni.

Mais saviez-vous que cette quasi panacée lutte aussi contre les infections, les douleurs et les maladies inflammatoires ?

Autrement dit, ajoutez-le sans hésitation à vos compléments nutritionnels si vous souffrez **d'arthrites douloureuses et d'origine infectieuse**.

### ✓ **L'extrait d'écorce de pin**

L'extrait d'écorce de pin peut, lui aussi, vous aider dans la mesure où il :

- combat **l'inflammation**,
- augmente **la flexibilité** de vos articulations,
- et aide à maintenir **l'élasticité** et l'intégrité de vos tissus conjonctifs.

### ✓ **La papaine**

Ce stimulant immunitaire lutte contre les rhumatismes, notamment **d'origines infectieuse ou auto-immune**.

#### *Les applications externes*

Peut-être souhaitez-vous **accélérer le processus de guérison** ou lutter le plus rapidement possible contre la douleur en complétant votre traitement interne par l'application externe d'onguents et de baumes ?

Auquel cas vous auriez parfaitement raison car ils sont indéniablement **très efficaces** contre les douleurs rhumatismales.

Vous vous les procurerez en pharmacie, parapharmacie, épiceries chinoises, herboristeries, magasins de diététique ou sur le Net.



#### *Le Noni*



Ce super jus bio sans sucre est une panacée millénaire ! Hélas, ses vertus sont trop nombreuses pour être décrites ici !

[www.petitetomate.fr](http://www.petitetomate.fr)



- **Le benjoin** est un antiseptique doté de propriétés cicatrisantes, mais que vous pouvez également utiliser pour soulager vos douleurs rhumatismales... bien qu'il combatte surtout les **lumbagos**.
- **Le baume de Copahiba** apaisera vos difficultés articulaires et agira également en cas de **refroidissement**. Appliquez-le en massages de la colonne vertébrale.
- **Le baume du commandeur** est un antirhumatismal général que vous appliquerez en friction.
- **Le contre coups de l'Abbé Perdrigean**, comme son nom le suggère sans ambiguïté, **soulagera vos douleurs** rhumatismales. Il doit ses vertus au colophane, un adoucissant, et à l'oliban, une plante que l'on utilisait traditionnellement en emplâtres contre les rhumatismes.
- **Le baume de massage asiatique** est une préparation très ancienne de la médecine chinoise. La haute concentration de ses substances actives vous assurera une action immédiate et en profondeur dans **vos douleurs rhumatismales et refroidissements**.
- **Le baume du Père Tranquille**, ou huile de jusquiame composée, est, comme vous vous en doutez, à base de jusquiame. C'est une plante aux puissantes vertus **antispasmodiques et antirhumatismales**. Utilisez-le tout simplement en frictionnant vos zones douloureuses.

Conçu pour amplifier l'effet de l'huile essentielle de gaulthérie, ce puissant anti-inflammatoire soulagera rapidement vos articulations.

*Baume  
muscles et  
articulations*



[www.prophessence.com](http://www.prophessence.com)





### Quatre remèdes ayurvédiques

La médecine traditionnelle indienne, ou Ayurvéda, est depuis très longtemps reconnue pour **l'efficacité de ses techniques** et remèdes antidouleur.

Ne manquez pas d'essayer ces phytothérapeutiques millénaires qui n'ont pas attendu la dernière mode médicale pour faire leurs preuves.

- **La Boswellia serratta** agira électivement sur les inflammations qui vous causent de la douleur. Elle réduira le gonflement de vos articulations et vos raideurs matinales, et accroîtra votre mobilité.
- **L'ashwagandha** est à la fois un fortifiant, un anxiolytique naturel et un antirhumatismal. Employez-le en cas d'arthritisme en général, mais en particulier infectieux ou lorsqu'il s'accompagne d'anxiété.
- **Le Neem**, un dépuratif classique de l'Ayurvéda, vous conviendra si vous souffrez **d'arthritisme aggravé de diabète ou d'obésité**.
- **Le Padma** a une activité anti-inflammatoire et immunomodulante qui vous l'indiqueront en cas **d'arthrite rhumatoïde**.

### L'aromathérapie

L'aromathérapie, pour sa part, agit d'une manière extrêmement ciblée en cas de **rhumatisme d'origine infectieuse**.

Si c'est votre cas, faites appel à **l'aromato-gramme** qui pourra définir quelles huiles essentielles précises viendront à bout de l'agent infectieux particulier qui vous cause

L' incontournable antidouleur et anti-inflammatoire qui améliore la flexibilité et le confort articulaire.

### Boswellia



[www.supersmart.eu](http://www.supersmart.eu)

### Ashwagandha



[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

Ce super ashwagandha contient 5% de withanolides, le principe actif responsable des propriétés antistress, toniques et fortifiantes de la plante.



toutes ces misères.

En cas de **polyarthrite rhumatoïde**, toutefois, n'hésitez pas à employer **Ravensara aromatica** en attendant les résultats de l'aromatogramme.

D'une manière plus générale et à défaut d'aromatogramme, certaines huiles essentielles sont **classiquement conseillées** :

- HE de citron,
- HE d'eucalyptus,
- HE de genévrier,
- HE de sassafras,
- HE de térébenthine.

Elles contribuent quelquefois à une **relative amélioration** des rhumatismes.

Vous pouvez aussi vous faire des **massages** le matin avec de l'huile essentielle de citronnelle, et des **frictions** au coucher avec de l'huile essentielle de genévrier dans de l'huile de germe de blé.

Elles sont biologiques, totales, non diluées et non dénaturées par des molécules de synthèse. Vous auriez du mal à trouver plus naturelles !

*Huiles essentielles*



Mais si vous désirez « aller un peu plus loin », appliquez alors l'un ou l'autre de ces deux excellents mélanges d'huiles essentielles :

➤ **Mélange N°1** : Bouleau, camphrier et sauge, à raison de deux grammes de chaque dans vingt grammes d'huile de millepertuis, vingt d'huile d'arnica et vingt d'huile d'olive. Appliquez matin et soir sur l'articulation douloureuse.

➤ **Mélange N°2** : Laurier d'Apollon, thym et sauge officinale, à raison de deux grammes de chaque dans trente grammes d'huile d'olive, quinze d'huile de calendula et quinze d'huile de millepertuis. Appliquez matin et soir, localement.

### *Gemmothérapie*

Si vous optez pour des traitements lithothérapique et/ou oligothérapique (voir plus bas), la gemmothérapie constituera un appoint pour ainsi dire indispensable.

Comme vous allez le voir, ces traitements distinguent entre :

➤ **l'arthrose**, qu'ils soulagent généralement très efficacement,

➤ et **l'arthrite**, où ils donnent malheureusement de moins bons résultats mais apportent néanmoins quelques améliorations.

#### ✓ **Arthrose**

**Si vous avez entre quarante et soixante ans** et souffrez de rhumatismes chroniques, vous ferez régresser la douleur et l'ankylose articulaires en employant :

➤ **Ribes nigrum** bourgeons D1, cinquante gouttes le matin ;

➤ **Pinus montana** bourgeons D1, cinquante gouttes à midi ;

➤ **Vitis vinifera** bourgeons D1, cinquante gouttes le soir.



Vous pouvez également répartir ces trois macérâts glycélinés de manière hebdomadaire, pendant au moins **deux mois**, comme suit :

- ▶ trois fois par jour cinquante gouttes de **Ribes** durant toute la première semaine,
- ▶ trois fois **Pinus** la deuxième semaine,
- ▶ trois fois **Vitis** la troisième semaine.

Je vous conseille même d'associer à ce traitement un autre gemmothérapie très efficace comme analgésique, anti-inflammatoire et diurétique :

- ▶ **Sève de bouleau 1D** dont vous prendrez cinquante gouttes le matin à jeun.

**Si vous avez plus de soixante ans**, mais souffrez toujours de rhumatismes chroniques, il vous faudra faire régresser la douleur osseuse.

Utilisez alors :

- **Vaccinium vitis idaea** bourgeons D1, cinquante gouttes trois fois par jour les dix premiers jours ;
- **Rubus fruticosus** jeunes pousses D1, cinquante gouttes trois fois par jour les dix suivants ;
- **Sequoia gigantea** bourgeons D1, cinquante gouttes trois fois par jour les dix derniers.

Egalement pendant au moins **deux mois**.

### ✓ **Arthrite**

Cependant, si vous souffrez de rhumatisme inflammatoire et notamment de **polyarthrite rhumatoïde ou de spondylarthrite ankylosante**, associez plutôt :

- **Ribes nigrum** bourgeons D1
- et **Ampelopsis weitchii** bourgeons D1,

à raison de cinquante gouttes trois fois par jour un jour l'un, un jour l'autre, notamment dans les cas où les déformations sont importantes.

Vous pouvez aussi essayer :

- **Rubus fruticosus** jeunes pousses D1
- et **Vaccinium vitis idaea** bourgeons D1, dans les mêmes proportions.

### *Lithothérapie déchélatrice*

Dans le cadre de cette technique médicale, que vous soyez atteint d'arthrite ou d'arthrose, il conviendra avant tout que vous **traitez votre terrain**, ou si vous préférez, votre diathèse, avec :

- **Pyrolusite D8** qui vous apportera du manganèse,
- et **Chalcopyrite aurifère D8** qui vous

assurera, pour sa part, un apport de soufre, de cuivre et d'or.

Vous prendrez ces deux lithothérapiques le matin, en alternance un jour l'un, un jour l'autre.

Pour le reste du traitement, vous distinguerez, bien sûr, entre l'arthrose de l'arthrite.

## ✓ **Arthrose**

Contre les différents symptômes de l'arthrose qui vous accablent, cinq minéraux sont à votre service :

➤ **Feldspath quadratique D8** : Si votre arthrose se situe au niveau des vertèbres, des articulations, des hanches, des épaules ou des genoux, c'est cet aluminosilicate de sodium et de calcium d'origine volcanique qu'il vous faut. Notez qu'il contient également du chlore, du carbone et du soufre, et que cette richesse minérale en fait un médicament fondamental que vous conserverez en appoint dans tous vos autres traitements.

➤ **Apatite D8** : Si vous souffrez d'arthrose vertébrale et notamment lombaire, c'est alors ce chlorofluorophosphate de calcium qui va être indiqué dans votre cas.

➤ **Obsidienne D8** : Si votre arthrose vertébrale touche plutôt vos cervicales, éventuellement avec irradiation scapulaire, il vous faudra cette obsidienne, qui est une roche vitreuse non cristallisée.



➤ **Orpiment D8** : Dans les coxarthroses employez ce sulfure d'arsenic.

➤ **Calcaire de Versailles D8** : En cas d'ostéoporose sénile et d'ostéomalacie, adoptez cette roche sédimentaire désagrégée par l'air, l'eau et les micro-organismes.

Selon votre degré d'atteinte arthrosique, prenez l'un de ces minéraux, le soir, en alternance un jour sur deux avec **Feldspath quadratique et en complément de vos deux minéraux diathésiques** du matin.

Ainsi par exemple :

➤ **dans l'arthrose cervicale**, alternez un soir sur deux, Feldspath quadratique D8 et Obsidienne D8 ;

➤ **dans l'arthrose lombaire** Feldspath quadratique D8 et Apatite D8 ;

➤ **dans la coxarthrose** Feldspath quadratique D8 et Orpiment D8 ;

➤ **dans l'arthrose généralisée** Feldspath quadratique D8 et Calcaire de Versailles D8.

## ✓ **Arthrite**

On retrouve **Chalcopyrite aurifère D8** et **Pyrolusite D8** dans le traitement de l'arthrite.

Prenez-les en alternance un matin sur deux, mais en leur ajoutant :

➤ Argent natif D8, le matin,

➤ et, le soir, toujours en alternance, **Feldspath quadratique D8** et **Or natif D8**.

De plus, il est vous est conseillé d'employer un remède constitutionnel tel que :

➤ Diopside D8 et Dolomite D8 pour les magnésiens (grands longilignes peu résistants à l'effort et aux agressions),

➤ Granite D8 pour les granitiques (brévilignes trapus résistants aux agressions).

En cas de nécessité, faites appel à Soufre natif D8 pour maintenir le cartilage.

Au cas où les résultats seraient insatisfaisants, doublez les doses.

### *Oligothérapie*

L'oligothérapie est pratiquement aussi efficace dans le traitement de vos arthrites et arthroses que la lithothérapie, à ceci près qu'elle n'a pas d'action déchélatrice et devrait donc simplement **prolonger le traitement lithothérapique**.

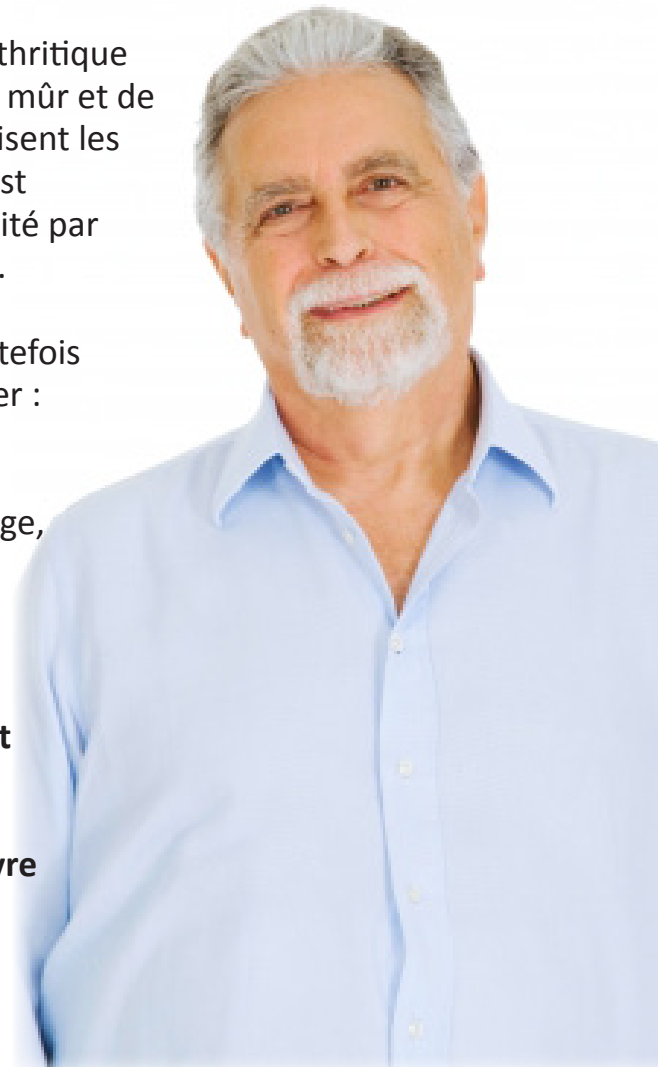
Toujours est-il qu'elle vous invite à considérer l'arthritisme comme un terrain plutôt que comme une maladie.

Aussi ne s'encombre-t-elle pas de catégories et ne distingue-t-elle, tout au plus, que **l'arthrite aiguë et l'arthrite chronique**.

Ce terrain neuro-arthritique dystonique de l'âge mûr et de la vieillesse, nous disent les oligothérapeutes, est spécifiquement traité par **Manganèse-Cobalt**.

Mais il vous est toutefois conseillé d'y associer :

- **Soufre** en cas d'atteinte du cartilage,
- **Fluor** s'il y a ostéoporose,
- **Cuivre-Or-Argent** en cas d'anergie,
- **Manganèse-Cuivre** en cas d'infection ou d'inflammation.



Fiabilité éprouvée : c'est la plus ancienne gamme d'oligoéléments. Elle améliorera votre terrain en profondeur mais sans violence.

*Oligosol*



[www.pharmacie-on-line.com](http://www.pharmacie-on-line.com)



Voyons maintenant comment vous allez procéder en face des deux grandes catégories de rhumatismes envisagées par l'oligothérapie...

### ✓ En cas d'arthrite aiguë

- Prenez avant tout Manganèse, Magnésium et Soufre ;
- Ajoutez éventuellement Manganèse-Cobalt et Manganèse-Cuivre ;
- ou Cuivre s'il y a infection.

### ✓ En cas d'arthrite chronique

- En tout premier lieu, prenez toujours Manganèse-Cobalt, mais aussi Manganèse-Cuivre, et même éventuellement Manganèse-Cuivre-Cobalt ;
- Soufre si, comme on l'a dit, il y a atteinte cartilagineuse ;
- Iode si hyperthyroïdie ;
- Fluor ou Silice si atteinte osseuse.

Mais pratiquement dans tous les cas, les deux oligo-éléments les plus intéressants à associer à **Manganèse-Cuivre et Manganèse-Cobalt** sont :

- **Potassium**, un diurétique antifatigue et anti-raideur,
- et **Magnésium**, un régulateur neuro-arthritique.

Ces deux derniers oligo-éléments agissant avant tout sur vos **douleurs**, alors que Manganèse-Cobalt luttera contre le **vieillessement** de vos articulations.

Enfin, si votre ancienne diathèse allergique a évolué en diathèse neuro-arthritique, concluez votre traitement avec le spécifique

de cette première diathèse, le Manganèse, éventuellement associé au Soufre s'il y a hépatisme.

Manganèse-Cuivre se prend **un jour sur deux**, ou trois fois par semaine, alors que les autres oligo-éléments, et notamment le Potassium, le Magnésium et le Soufre doivent être pris **une fois par jour**.

Préférez prendre le Potassium à jeun le matin, le manganèse-Cuivre à Midi, le Magnésium en fin d'après-midi ou même plus tard s'il vous faut aussi intercaler le Soufre, l'Iode ou le Fluor dans votre traitement.

Au cas où vous voudriez ajouter Manganèse-Cuivre-Cobalt, alternez-le un jour sur deux avec Manganèse-Cuivre, ou un mois sur deux.

Le traitement total doit durer au minimum **deux à trois mois** et être suivi de quelques rappels ou d'une prise nettement plus espacée des principaux oligo-éléments de ce protocole.

### *L'homéopathie*

Votre traitement homéopathique personnalisé se composera de **remèdes symptomatiques** tels que ceux dont je donnerai l'exemple plus bas, mais surtout de **médicaments de terrain** que seul l'homéopathe sera à même de choisir avec pertinence.

Il lui faut en effet dépister la présence d'autres maladies éventuellement associées, et juger de votre cas en fonction du type d'environnement dans lequel vous évoluez.

En attendant un traitement vraiment personnalisé, les symptomatiques qui suivent vous apporteront tout de même un **soulagement effectif**.

Vous les prendrez à raison de deux granules trois fois par jour, un quart d'heure ou une demi-heure au moins avant les repas.



Cela dit, au cas où vous ne désiriez pas approfondir le sujet mais tout de même profiter d'un ou deux homéopathiques « standards », vous pouvez prendre **Rhus tox composé** (10 gtes/j) et, contre les douleurs, un comprimé de **Cephyl**, suivi vingt minutes plus tard d'un comprimé de **Sédatif PC**.

### *L'arthrose et ses localisations*

- **Les cervicales** : Actea racemosa 5 CH, Lachnantes 5 CH.
- **Les épaules** : Phytolacca 5 CH pour la droite ; Sanguinaria 5 CH pour la gauche ; Ferrum metallicum 5 CH, Ledum palustre 5 CH.
- **Les poignets** : Harpagophytum 5 CH, Ruta graveolens 5 CH, Viola odorata 5 CH.
- **Les phalanges** : Actea racemosa 5 CH, Actea spicata 5 CH, Caulophyllum 5 CH, Harpagophytum 5 CH, Polygonum 5 CH.
- **Les pouces** : Hedeoma 5 CH.
- **Les dorsales** : Actea racemosa 5 CH.
- **Les lombaires** : Bryonia alba 5 CH, Kalium

carbonicum 5 CH, Radium bromatum 5 CH, Rhus toxicodendron 5 CH, Ruta graveolens 5 CH.

➤ **Les articulations sacro-iliaques :**

Ammonium muriaticum 5 CH, Calcareo phosphorica 5 CH, Ruta graveolens 5 CH.

➤ **Les hanches :** Causticum 5 CH, Natrum sulfuricum 5 CH, Thuya occidentalis 5 CH.

➤ **Les genoux :** Angustura 5 CH, Bryonia alba 5 CH, Kalium carbonicum 5 CH, Kalium iodatum 5 CH, Natrum sulfuricum 5 CH.

➤ **Les chevilles :** Caulophyllum 5 CH, Natrum sulfuricum 5 CH, Ruta graveolens 5 CH.

➤ **Les talons :** Ammonium muriaticum 5 CH, Kalium bichromicum 5 CH, Kalium iodatum 5 CH, Phytolacca 5 CH.

### *L'arthrose et la météo*

➤ Lorsque les douleurs de n'importe quelles articulations sont aggravées par l'humidité, c'est, le plus souvent, **Rhus toxicodendron 7 CH** qui convient. Ses symptômes caractéristiques sont l'aggravation par le repos et le début du mouvement - donc les douleurs matinales -, et l'amélioration par la chaleur, le mouvement continu et le changement de position.

➤ **Natrum sulfuricum 7 CH** présente les mêmes caractéristiques mais s'adresse aux lombaires, genoux, chevilles et hanche droite, notamment lorsqu'ils augmentent de volume.

➤ **Dulcamara 7 CH** s'indique lorsque les douleurs surviennent lors d'un changement de temps du chaud au froid humide et, inversement, disparaissent par temps sec ou par le mouvement.

➤ **Rhododendron 7 CH** correspond à l'aggravation par l'humidité ou avant un orage, et aux améliorations après les orages.

- **Thuja occidentalis 7 CH** répond aux déformations, raideurs et ankyloses de la hanche et des articulations des pieds et des mains.
- **Tuberculinum 7 CH** est particulièrement adapté en cas de douleurs, toujours aggravées par l'humidité, mais changeant de place.
- Mais, bien que ce soit plus rare, il arrive que les douleurs soient améliorées par l'humidité. Vous prendrez alors **Causticum 7 CH** lorsqu'il y a douleurs chroniques plus poussées aiguës, surtout si les articulations sont raides et sèches.
- Enfin, **Medorrhinum 7 CH** trouve son indication lorsque les articulations des genoux, hanches, épaules et coudes grossissent par temps froid et sont soulagées au bord de la mer ou par temps doux et humide.

### *L'arthrose et le mouvement*

- Lorsque les douleurs sont améliorées par le mouvement on prendra **Dulcamara 7 CH**, surtout si elles sont également améliorées par temps sec.
- **Kalium iodatum 7 CH** s'exprime par un besoin de remuer au grand air, et se caractérise par l'amélioration lorsque ces conditions sont réunies, surtout dans les cas d'arthrose évoluée des genoux, talons et orteils.
- Lorsque les douleurs sont aggravées au début du mouvement mais améliorées ensuite, **Rhus toxicodendron 7 CH** conviendra parfaitement.
- **Calcarea fluorica 7 CH** concerne les suites arthritiques de traumatismes ou d'entorses notamment quand les douleurs sont améliorées par le mouvement et la chaleur, et aggravées au repos, au début du mouvement et par l'humidité.
- **Radium bromatum 7 CH** s'adresse



aux lombaires, sacrées et aux genoux, lorsqu'il y a besoin de s'étirer et sensation de faiblesse et de raideur.

- ▶ **Tuberculinum residuum 7 CH** s'indique en cas de matins douloureux mais finalement soulagés par le mouvement.
- ▶ Lorsque, au contraire, les douleurs, pointues, sont aggravées par le mouvement, pensez à **Bryonia alba 7 CH**, un remède des poussées d'arthrose chronique calmées par le repos mais augmentées par les attouchements et le froid.
- ▶ Enfin, **Ledum palustre 7 CH** correspondra aux articulations froides et violacées, avec douleurs piquantes ou déchirantes, passant des pieds à la tête. Là encore, les douleurs sont aggravées par le mouvement, mais aussi la nuit et la chaleur du lit.

### *L'organothérapie*

Cette branche de l'homéopathie vous propose des remèdes ciblés, comme **Cartilago 7CH**, une dose suppositoire un soir sur deux, en alternance avec **Meduloss 7CH**, une dose suppositoire, à prendre le soir, ceci en marquant une pause tous les troisièmes soirs.

Préférez la 4ème centésimale de ces deux remèdes en cas d'atteinte cartilagineuse notoire ou de douleurs particulièrement intenses.

Enfin, en cas d'atteinte des disques lombaires : **Disci lumbales 7CH**, ou des disques cervicaux, **Disci cervicales 7CH**.

### *Et n'oubliez pas...*

Permettez-moi de vous rappeler, pour finir, que **l'acupuncture** fait des merveilles en matière de traitements antirhumatismaux... à condition, bien sûr, de trouver un bon acupuncteur, de préférence traditionaliste, car dans ce domaine **l'acupuncture n'est rien mais l'acupuncteur est tout** .

# Alerte Santé

## *Hyperthyroïdie, un problème de plus en plus actuel*

Jan Kristiansen

*Qu'elle soit passagère ou bien installée, qu'elle se manifeste sous forme d'adénome toxique, de goitre ou de maladie de Basedow, l'hyperthyroïdie touche un nombre croissant de personnes.*

**P**eut-être est-ce votre cas ?

- ▶ Vos mains sont-elles moites et chaudes ?
- ▶ Etes-vous irritable ou agité ?
- ▶ Maigrissez-vous ?
- ▶ Etes-vous sujet aux tremblements et à la tachycardie ?

Si oui, il serait temps de consulter car vous faites peut-être de l'hyperthyroïdie.

Mais voyons déjà quelles solutions vous sont offertes par les médecines naturelles...



### Sélénium



[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

## Teinture mère d'hédéra helix



[www.biosimples.com](http://www.biosimples.com)

### ✓ Les compléments nutritionnels

- **Du zinc picolinate** à la dose de 10 à 30 mg par jour, 2 heures après le repas.
- **Du sélénium** à la dose de 200 mcg par jour maximum.
- **De la L-Tyrosine** à raison de 100 à 500 mg par jour.
- **De l'ashwagandha** en 2 prises de 450 mg chacune par jour.

### Zinc



[www.larmoireapharmacie.fr](http://www.larmoireapharmacie.fr)

### ✓ La phytothérapie

- **Huiles essentielles** de : ail, anis ou menthe à raison d'une goutte, deux à trois fois par jour.
- **Teintures mères** : Hederera Helix TM à raison d'une soixantaine de gouttes par jour pendant les deux premières semaines du mois.
- **Gemmothérapie** : Viburnum lantana bourgeons, une centaine de gouttes au réveil ; Crataegus laevigata bourgeons, une centaine de gouttes à midi ; Cornus sanguinea bourgeons, une centaine de gouttes au coucher.

### Ashwagandha



[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

### ✓ L'oligothérapie

- **Oligosols** : Manganèse-Cuivre et Iode, alternés tous les deux jours.
- **Lithothérapie déchélatrice** : 1 ampoule de Fluorite D8, 1 ampoule de Iodargyrite D8 et 1 ampoule d'Azurite D8 le matin ; 1 ampoule de Fluorite D8 et 1 ampoule d'Iodargyrite D8 le soir. Pendant 2 mois, à renouveler éventuellement après un mois de pause.

### HE Ail



A lire : [les soins naturels de la thyroïde](#)

[www.bienetre-au-quotidien.fr](http://www.bienetre-au-quotidien.fr)





# De la nervosité au calme...

*en passant par  
les biothérapies*

Jean-Baptiste Loin



***Vous êtes nerveux ?***

***Quoi qu'on en dise, ce n'est pas un  
mal sans gravité !***

***L'hypertension artérielle, l'infarctus,  
la gastrite, l'ulcère d'estomac, la migraine,  
l'obésité, ou même de petits désagréments  
comme l'acné, la séborrhée ou les pellicules,  
vous guettent... si vous ne vous soignez pas.***

***U***oudriez-vous, tout d'abord, répondre à ce  
petit questionnaire :

➤ Sursautez-vous facilement ?





- Etes-vous impressionnable ?
- Etes-vous tout de suite perturbé dès qu'on vous met en cause ?
- Votre humeur change-t-elle constamment ?
- Le silence le plus absolu vous est-il nécessaire pour vous concentrer ?
- Avez-vous le trac ?
- Recherchez-vous l'action de manière obsessionnelle ?
- Vous mettez-vous souvent en colère ?

Si vous avez répondu « oui » à plus de la moitié de ces questions, il est fort probable que vous soyez « nerveux ».

Peut-être l'êtes-vous depuis toujours, mais peut-être ne l'êtes-vous devenu qu'à cause **d'un mode de vie stressant**, de divers surmenages et notamment professionnel, d'un mauvais sommeil ou d'un manque d'exercice physique, ou encore à cause d'excès de substances excitantes telles que le café, le thé, le tabac, l'alcool et même le sucre...

### *Les pathologies associées*

Même si la nervosité est votre état d'être



habituel, vous aurez sans doute quelquefois vécu ces **états extrêmes** qu'on appelle communément « crises de nerfs » ou « colère ».

Etats pendant lesquels vous **perdez tout contrôle** de vous-même, et vous vous trouvez, plus ou moins malgré vous, poussé à hurler, voire à vous livrer à de la violence physique.

Face à de telles crises, surtout lorsqu'elles se répètent dans le temps, mieux vaut avoir recours **au médecin ou au psychothérapeute**.

Car nombreuses sont les pathologies susceptibles de favoriser le nervosisme.

Parmi elles, **la spasmophilie** vient certainement en tête. Consultez, à ce sujet, le dossier consacré à ce syndrome dans le présent numéro du Mag.

**L'hypoglycémie** arrive, naturellement, tout de suite après, ainsi que **l'hyperthyroïdie**.

Dans ce dernier cas, l'organothérapie homéopathique vous sera d'un grand secours, notamment avec le mélange de Thyroïdea 7CH, Thyréostimuline 7CH et Hypothalamus 7CH à raison d'une ampoule une fois tous les deux jours, à jeun.

Mais avant tout, **une réforme alimentaire** est, la plupart du temps, indispensable.

### *Votre diététique*

A l'origine de la nervosité, il est extrêmement fréquent de trouver **un mauvais fonctionnement du foie**.

Comment cela se fait-il ?

Eh bien tout simplement parce que dès que le foie **ne filtre plus** correctement les toxiques et





## *Pollen*



[www.belleetbio.com](http://www.belleetbio.com)

Le pollen, parce qu'il contient des acides aminés, des vitamines et minéraux en grandes quantités, est une solution efficace pour retrouver l'énergie tout au long de la journée.

toxines, il les laisse empoisonner le système nerveux.

**Drainage hépatique et intestinal** constitueront par conséquent vos cures de fond pour traiter votre nervosisme.

**Evitez** également toxiques, purines, excitants et tout ce qui ne convient pas au foie, c'est à dire : alcools, boissons fermentées, graisses animales, sauces, crèmes, beurre, fromage, lait, viande, charcuterie, café, thé, chocolat, épices, céréales raffinées et médicaments chimiques...

En revanche, **consommez** sans restriction fruits, légumes frais et crus, céréales complètes biologiques, algues, asperge, basilic, céleri branche, aubergine, betterave, chou, laitue, persil, soja, haricot blanc, huître, abricot, avocat, banane, coing, pêche, pomme, prune, mandarine.

**En compléments**, ajoutez des levures alimentaires et du pollen.

Enfin, en ce qui concerne les **boissons**, faites des cures d'argile et d'Hydroxydase, pour une désintoxication sans laquelle aucun régime n'est vraiment efficace.

Buvez également du lait de jument, du jus de betterave et du jus de laitue... ainsi que quelques tisanes et autres phytothérapies.

## *Votre phytothérapie*

En cas de crise de nerf, rien ne vous fera plus





de bien qu'**une bonne tisane** de tilleul ou de valériane, de camomille romaine ou encore de mélisse.

Quelques autres peuvent compléter ce traitement : racine d'angélique, aspérule odorante, aubépine, ballotte fétide, basilic, jacobée, lavande, marjolaine, narcisse, oranger, pivoine, reine-des-prés, séneçon, sauge, mélilot, ou passiflore.

Mais si l'irritabilité vous est devenue une habitude, entreprenez alors **une cure de Noni**, qui a un effet euphorisant certain, stimule l'intellect tout en relaxant d'une manière spectaculaire.

C'est un excellent sédatif, sans effet dépressif, qui restaurera votre équilibre sympathique, diminuera votre hypertension, et combattra vos éventuels ulcères gastriques.

**Divers autres phytothérapeutiques** vous aideront encore à combattre un nervosisme bien ancré, comme l'éléuthérocoque, le reishi, les extraits de plantes fraîches de houblon, basilic ou mélisse.

Mais beaucoup de **produits pharmaceutiques**, tout simples, donnent d'excellents résultats, comme le très fameux **Anti-nerveux Lesourd**, par exemple, que l'on emploie avec succès depuis longtemps dans le traitement symptomatique de la nervosité.

Ce médicament contient du lotier corniculé et du mélilot sous forme de teinture mère.

Bien qu'il n'ait pas d'autre contre-indication que des formes relativement graves d'hypotension, on le déconseille toutefois pendant la grossesse ou l'allaitement.

**Biocarde**, quant à lui, contient de l'extrait d'aubépine, de la teinture de passiflore, de l'extrait d'avoine, de la teinture de valériane, de l'extrait de mélisse et de la teinture d'agripaume.

Il est habituellement prescrit contre la nervosité et l'insomnie de l'adulte et de l'enfant, ainsi que dans les cas de palpitations chez l'adulte.

Bien d'autres spécialités pharmaceutiques





combinent encore des phytothérapiques comme l'aubépine, la passiflore ou la valériane pour traiter généralement la nervosité, l'insomnie et les palpitations.

Je vous en indique quelques unes pour exemples :

les Elusanes Natudor, le Cardiocalm, le Cimipax, l'Euphytose, le Lenicalm, la Neuroflorine, le Nocvalène, le Panxeol, la Passiflorine, le Passinévyryl, le Sédopal, la Spasmine, le Sympathyl, le Sympavagol ou le Vagostabyl...

**En aromathérapie**, les huiles essentielles d'oranger, de marjolaine, de verveine et de mandarine sauront calmer la plupart de vos irritations nerveuses.

Si vous faites une crise de nerfs, je vous conseille plus spécifiquement les huiles essentielles de lavande officinale, de mélisse officinale et de menthe verte.

Et en cas de colère utilisez plutôt les huiles essentielles d'ériocéphalée, de valériane officinale et de lavande officinale.

Vous appliquerez ces HE en externe au niveau du plexus, du dos et des épaules dans un peu d'huile de millepertuis.

### *Vos biothérapies*

**En homéopathie**, les états graves ou chroniques de nervosisme nécessitent naturellement une consultation auprès d'un homéopathe spécialisé qui donnera un traitement personnalisé agissant en profondeur.

Cela étant, il vous est possible de pratiquer l'automédication sur des troubles plus légers.

- **Si vous êtes une femme**, prenez Ignatia 5CH et Cimicifuga 5CH, 3 gr de chaque, une fois par jour.
- **Si vous êtes un homme**, prenez Nux vomica 5CH et Colocynthis 5CH, 3 gr de chaque, deux fois par jour.
- **Et aux enfants**, donnez Chamomilla 7CH, à





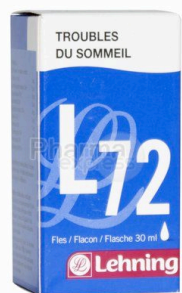
### Biomag



[www.farmaline.fr](http://www.farmaline.fr)

Les principes actifs des 6 plantes associées dans Biomag combattent efficacement vos anxiétés, stress et fatigues passagères.

### L72



[www.pharmaclie.be](http://www.pharmaclie.be)

Ce médicament homéopathique est traditionnellement utilisé dans les troubles mineurs du sommeil et les troubles liés à l'anxiété, à l'émotivité et à la nervosité.

raison d'un tube dose par semaine.

De nombreux complexes, préparés à cet effet, sont aussi disponibles en pharmacie.

➤ **Abbé Chaupitre N°7** : Ce complexe anti-nerveux est une solution buvable composée de Chamomilla 6CH, Hyosciamus 6CH, Pulsatilla 6CH, Elleborus 6CH, Ignatia 6CH et Opium 6CH. Prenez-en cinq ou six gouttes trois fois par jour ; et en cas d'insomnie une quinzaine de gouttes une heure après le repas du soir.

➤ **Biomag** : Ces comprimés peuvent être utilisés en cas de stress et de nervosité associés à une carence en magnésium. Ils se composent de Magnesia muriatica D1, Magnesia bromata D4, Magnesia phosphorica D1, Plumbum metal D8, Kalium phos D5 et Ambra grisea D8. Laissez fondre un ou deux comprimés matin et soir dans la bouche après les avoir croqués.

➤ **Homéogène 46** : Ce complexe en comprimés est utilisé dans le traitement de l'hyperexcitabilité, de l'irritabilité, du nervosisme et de l'insomnie. Il se compose de Stramonium 3DH, Hyosciamus 3DH, Passiflora 3DH, Ballotta 3DH et Nux moschata 4CH. Sucez deux comprimés trois fois par jour à distance des repas.

➤ **L72** : Ce complexe en solution buvable donne d'excellents résultats dans les cas de nervosité et d'émotivité. Il se compose de Sumbulus D3, Oleum gaultheriae D4, Cicuta virosa D4, Asa foetida D3, Corydalis formosa D3, Ignatia D4, Valeriana D3, Staphysagria D4, Avena sativa TM et Hyosciamus D2. L'adulte diluera trente gouttes dans un peu d'eau trois fois par jour ; et l'enfant de deux à cinq ans se contentera de huit à quinze gouttes trois fois par jour.

➤ **Noctium** : C'est un sirop à l'usage des enfants souffrant de nervosité passagère ou de troubles du sommeil. Ce complexe contient Coffea 7CH, Cypripedium 7CH, Jalapa 7CH et Stramonium 7CH. L'enfant de plus d'un an prendra une mesure le soir pendant dix jours. Ne pas donner aux enfants de moins d'un an.

➤ **Passiflora composé Boiron** : Cet excellent complexe se décline sous trois formes : comprimés, granules ou solution buvable, et





## Sédatif PC



[www.pharmacie-lesplanade.com](http://www.pharmacie-lesplanade.com)

Le grand sédatif homéopathique à conserver dans votre pharmacie familiale pour éradiquer immédiatement vos excitations et autres insomnies. Et si pratique en comprimés !



s'administre en cas de nervosité. Il se compose de Passiflora 3DH, Ignatia 4CH, Coffea 5CH, Nyckterinia 4CH, Tellurium metal 5CH, Phosphoric acid 7CH, Palladium metal 5CH et Magnesium metal 5CH. Prenez soit cinq granules deux fois par jour, soit deux comprimés trois fois par jour, soit dix gouttes trois fois par jour.

➤ **Sédatif PC** : Ce complexe sédatif et antispasmodique est sans doute le plus connu du grand public. Il se présente indifféremment sous forme de comprimés, de granules ou de suppositoires, et se compose de Abrus precatorius 6CH, Aconit nap 6CH, Atropa belladonna 6CH, Callendula off 6CH, Chelidonium majus 6CH et Viburnum opulus 6CH. Prenez deux comprimés ou cinq granules trois fois par jour, ou un suppositoire au coucher.

Vous pouvez également compléter votre traitement homéopathique avec l'organothérapie.

Prenez alors Diencephale 7CH et Cortex cérébral 7CH, un suppositoire du mélange, tous les deux jours.

### En oligothérapie :

- dans tous les cas : Magnésium, Aluminium et Lithium ;
- s'il y a nervosisme avec difficulté de concentration : Manganèse-Cuivre et Iode ;
- en cas de nervosisme accompagné d'hépatisme : Manganèse et Soufre ;
- s'il y a allergie : Manganèse.

**En vitaminothérapie**, toutes les vitamines du







## Ashwagandha



Ce super ashwagandha contient 5% de withanolides, le principe actif responsable des propriétés antistress, toniques et fortifiantes de la plante.

[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

groupe B sont bonnes à prendre, mais plus précisément la B6, la B1, la B12 et la B3, ainsi que la I, la J et la D.

Enfin, **vos minéraux** sont le manganèse, le magnésium, le potassium, le chrome, le sélénium et le zinc.

### *Vos compléments nutritionnels*

Connaissez-vous la médecine ayurvédique ?

Si non, c'est peut-être le moment de combler cette lacune en essayant **l'ashwagandha**, un vitalisant, certes, mais aussi **un relaxant** conseillé à toute personne fatiguée nerveusement.

C'est un sédatif, un spasmolytique, un hypotenseur et un adaptogène, qui peut aussi être utilisé dans l'insomnie puisqu'il contient des alcaloïdes induisant le sommeil.

De plus, ses effets relaxants et antispasmodiques s'étendent à la sphère des muscles intestinaux, utérins et bronchiques ainsi qu'aux parois des vaisseaux.

Autre grand adaptogène, **la Rhodolia rosea** augmentera votre production naturelle de bêta endorphine et vous procurera **une sensation de bien-être.**





## Spiruline



[www.xantis.fr](http://www.xantis.fr)

Parmi les algues, il y a une star : cette algue bleue qui comblera vos besoins en fer, vitamine B12 et protéines. De quoi remplacer la viande... en mieux !

## Lecitine Magnésium



Le Lecitone magnésium est sans aucun doute le complément nutritionnel le plus connu pour ses ovophospholipides. Idéal en cas de troubles du sommeil, fatigues, pertes de la vigilance et anxiété.

[www.larmoireapharmacie.fr](http://www.larmoireapharmacie.fr)



Elle inhibera les effets négatifs de vos stress, protégera votre cœur et, bien sûr, diminuera vos troubles nerveux.

**La spiruline**, elle aussi, améliorera votre forme et vous fortifiera.

Parce qu'elle contient beaucoup de vitamines du groupe B, elle vous permettra de **faire face à tous vos problèmes psycho-nerveux**.

De plus, il faut savoir que sa couleur bleue est due à un pigment, la phycocyanine, qui contribue à la formation des neurotransmetteurs de votre cerveau.

**Les ovophospholipides** donnent, pour leur part, des résultats tout à fait appréciables dans les cas de nervosité et d'insomnie, de fatigue intellectuelle et de pertes de mémoire.

Et pour cause, puisque le phospholipide est une des substances les plus indispensables au **bon fonctionnement de votre système nerveux**.

Il compose en effet l'essentiel des gaines de myéline protégeant les axes nerveux de votre cerveau.

Enfin, **l'extrait de Garum Armoricum** vous aidera, lui aussi, à **vaincre le stress et la nervosité**.

C'est un complément très riche en Omega 3, en phospholipides et en antioxydants.

Mais il contient surtout des peptides qui agissent en tant que précurseurs hormonaux de neurotransmetteurs comme les enképhalines, les endorphines et l'acide gamma amino-butérique.

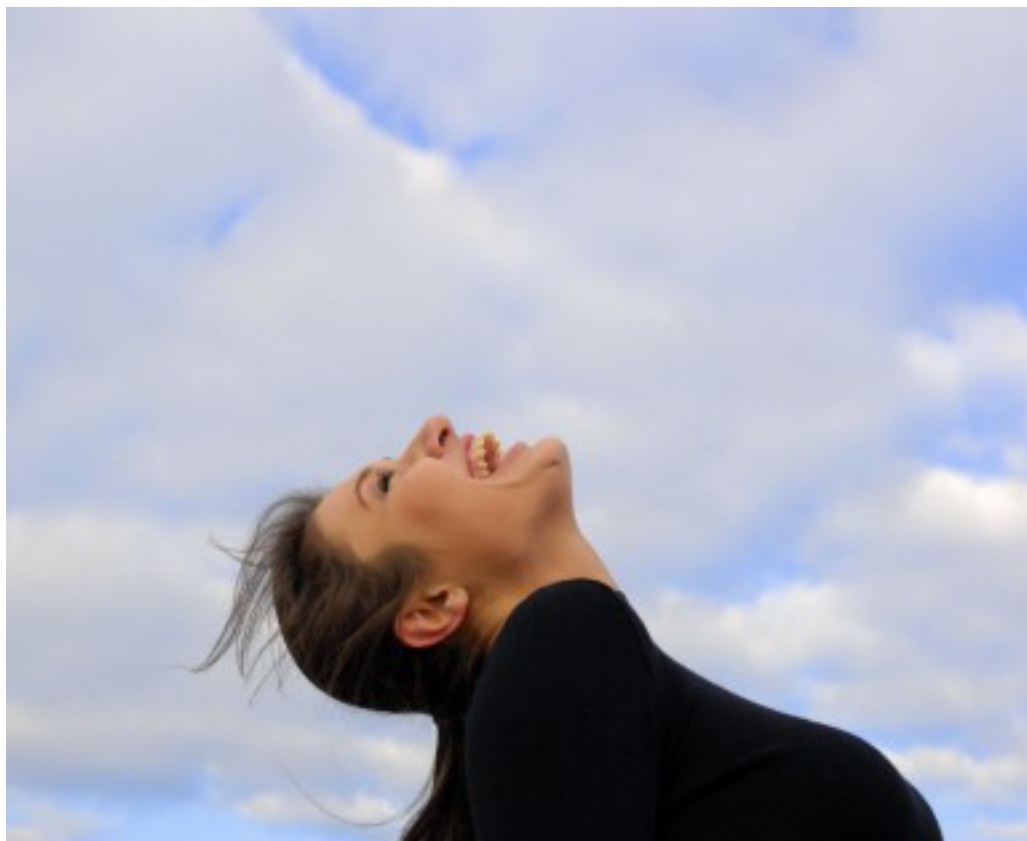
De quoi indéniablement retrouver le calme .



*Jan Kristiansen*

# *Spasmophilie*

## **La fin du calvaire ?**



*Etes-vous fatigué, engourdi, endolori,  
tendu, émotif ?*

*Bref, êtes-vous spasmophile ?*

*Ce syndrome étant peu reconnu par  
la médecine conventionnelle, peut-être  
ne saurez-vous répondre à cette question.*

*Toutefois, l'important n'est pas de mettre  
une étiquette sur vos troubles...  
mais de les soigner.*

*Le vaste arsenal des biothérapies  
vous offre cette opportunité.*

**C**omme vous ou l'un de vos proches, **sept à huit millions de Français** souffrent de spasmophilie.





Toutefois, « souffrir » n'est peut-être pas le terme le plus approprié, puisque **90% d'entre eux ne savent pas** vraiment qu'ils sont spasmophiles, et s'estiment en bonne santé.

Syndrome passablement flou, la spasmophilie compte de **nombreuses composantes** : nerveuse, endocrinienne, immunitaire et psychologique.

Son terrain se caractérise par :

- un déséquilibre calcium/magnésium,
- une hypersensibilité au stress et aux catécholamines,
- une réactivité excessive des systèmes d'alarme,
- une hyperexcitabilité neuromusculaire et affective.

Autrement dit, la spasmophilie est liée à **une grande tension nerveuse** et à beaucoup d'hyperémotivité.

Vous le savez sans doute, ce sont vos émotions qui, en s'accumulant sous forme de tension nerveuse ou d'excitabilité neuromusculaire, déclenchent les malaises spectaculaires qui empoisonnent votre vie.

Tout au moins **dès que votre terrain physiologique est propice**.

C'est pourquoi la première solution d'évidence qui s'offre à vous va tout simplement consister à **modifier votre terrain**.

### *Les symptômes*

Alors que certains médecins s'interrogent encore sur son existence effective en tant qu'entité, les symptômes de ladite spasmophilie - bien effectifs, eux - sont admis par les naturothérapeutes.

Et vous, **vous reconnaissez-vous dans ces symptômes** typiques ?

- **La fatigue matinale** : Eprenez-vous une





grande difficulté à vous lever, et une nette impression d'avoir les jambes en coton, le matin ? Inversement, le soir, ne ressentant pas de fatigue excessive, avez-vous du mal à vous endormir ?

- **Les engourdissements** : Avez-vous des fourmillements, notamment localisés aux mains et aux pieds, mais éventuellement aussi dans d'autres parties du corps ? Vos jambes sont-elles particulièrement sujettes à des sensations de lourdeur ou de faiblesse ?
- **Les crampes musculaires** : Avez-vous des crampes qui surviennent au repos, et non à l'effort ?
- **Les névralgies intercostales** : Ressentez-vous comme des coups d'aiguille ou des pincements, survenant également au repos, et sans autres signes tels que la fièvre, les sueurs, la pâleur ou la toux ?
- **Les troubles digestifs** : Souffrez-vous de nausées, voire de vomissements, de constipation souvent alternée avec des diarrhées, et quelquefois même de coliques spasmodiques accompagnées de grandes douleurs abdominales ?
- **Les vertiges** : Avez-vous des sensations d'étourdissement, de brouillard, de flou visuel ?
- **Les maux divers** : Avez-vous des maux de tête, de dos, de nuque, de reins ?

- **Les petits tremblements musculaires :** Notez-vous l'apparition de légers spasmes, quelquefois persistants, notamment dans les paupières ?
- **Les problèmes de phanères :** Observez-vous des chutes de cheveux, des ongles cassants, des insuffisances d'émail dentaire, voire, quelquefois, des opacités du cristallin ?
- **Les sensations de chaud et de froid.**
- **Les palpitations :** Ressentez-vous des impressions d'étouffement, ou de boule dans la gorge ?
- L'angoisse et/ou la dépression.
- **L'hypertension artérielle** sans causes organiques.
- **Les allergies.**
- **Les troubles gynécologiques :** Souffrez-vous de perturbations du cycle menstruel, de règles douloureuses, de cystites ou de troubles sexuels ?
- **Les crises de tétanie,** parfois.

### *Votre plan diététique*

Du point de vue strictement naturopathique, votre terrain spasmophile peut être le résultat d'une **accumulation de déchets organiques**, notamment d'acides oxalique, urique et pyruvique, due à une trop grande consommation de viande et de produits raffinés.

Les tissus, hyper irrités, se contractent alors et produisent des spasmes.

Si tel est votre cas, **drainage et dépuraton** s'imposent donc, en toute première urgence.

Mais après avoir éliminé les toxines mieux vaudra vous passer, de manière plus ou moins définitive, des produits carnés, des excitants et des aliments raffinés.

- Adoptez un **régime** à base de crudités et de céréales complètes, en consommant préférentiellement : chou, laitue, soja,





amandes, pêche, fruits secs...

- Pensez surtout aux aliments fournissant les plus grandes quantités de **magnésium**, médicament numéro un de la spasmophilie, avec : noix de Cajou, noix, amande, cacahuète grillée, noisette, banane séchée, orge, blé, avoine, soja, fève, haricot sec, escargot...

- **Assaisonnez** avec de la levure de bière, du Tamari, de l'huile de pépins de courge.

- Et buvez deux ou trois flacons **d'Hydroxydase** entre les repas, répartis au long de la journée, le temps d'une cure complète.

### *Votre traitement phytothérapique*

En consommation régulière, **buvez des tisanes** d'angélique, aubépine, basilic, camomille, houblon, lavande, passiflore, mélisse, fleurs d'oranger, sauge, tilleul ou valériane.

#### ✓ **Phytothérapie rénovée**

Faites également appel à **deux teintures-mères**, à raison de cinquante gouttes de chaque avant les repas :

- Equisatum hyemale
- Origanum vulgare.

#### ✓ **Gemmothérapie**

- Le macérât glycéринé d'**Abies** bourgeons vous conviendra parfaitement pour fixer le calcium ;
- **Tilia** bourgeons pour vous calmer et résoudre votre anxiété ;
- **Ficus carica** bourgeons pour réguler l'axe cortico-hypothalamique et la substance réticulée.

Prenez-les dans un peu d'eau à raison de soixante-quinze gouttes de chaque, Ficus le matin, Abies à midi et Tilia au coucher.

#### ✓ **Aromathérapie**

L'hydroxydase est conditionnée en flacon-dose de verre sous vide d'air et conserve toutes ses propriétés. C'est une vraie cure thermique à domicile.

### *Hydroxydase*



[www.nature-labo.com](http://www.nature-labo.com)



## Huiles essentielles



Elles sont biologiques, totales, non diluées et non dénaturées par des molécules de synthèse. Vous auriez du mal à trouver plus naturelles !



Axez essentiellement votre traitement sur les **huiles essentielles à alcool et à monoterpénol** et, en particulier :

- la Melaleuca alternifolia,
- la Menthe poivrée,
- et le Thym saturoïde.

Faites-en un mélange à parts égales et prenez-le à raison d'une goutte dans un peu d'huile d'olive tous les matins.

Ce cocktail particulièrement stimulant dynamisera vos corticosurrénales **et vous redonnera de l'élan** si vous êtes dévitalisé.

Vous pouvez par ailleurs leur ajouter deux **huiles essentielles à éther**, à raison d'une goutte du mélange que vous prendrez en buvant votre tisane au repas de midi :

- l'estragon
- et le basilic tropical.

Enfin, appliquez trois autres **huiles essentielles à esters** le soir en massage sur votre colonne vertébrale :

- la lavande,
- le géranium,





## Vitamine D



[www.vitalya.fr](http://www.vitalya.fr)

Cette « vitamine du soleil » participe au maintien de vos défenses naturelles et joue un rôle dans la division cellulaire et l'assimilation du calcium et du phosphore.

## Vitamine B6



[www.hydraligne.fr](http://www.hydraligne.fr)

Associée au magnésium, la Vitamine B6 Solgar est totalement assimilable et optimisée.

➤ et le petit grain bigarade.

Pour ce mélange, diluez simplement cinq gouttes de lavande, trois de petit grain et une de géranium dans une cuillère à soupe d'huile de sésame.

Vous régulerez par ailleurs  **votre hypophyse en diffusant** de l'huile essentielle de **Marjolaine vraie**.

Toujours en **diffusion**, notez que l'huile essentielle de **Mandarine** vous **calmera** le soir au coucher, si vous souffrez d'insomnie.

## Vos vitamines

Beaucoup de vitamines sont importantes dans ce traitement, et notamment **les vitamines du groupe B** (surtout B6 et B15), ainsi que la C et la E.

Mais avant tout la D.

### ✓ La vitamine D

C'est évidemment la vitamine la plus employée dans le traitement de la spasmophilie.

Toutefois, **n'en abusez jamais** car le risque de surcharge calcique n'est pas à exclure.

En effet, la vitamine D permet l'assimilation et la fixation du calcium. Or, dans nos pays de forte consommation de produits laitiers, nous ne manquons certainement pas de calcium.

Par conséquent, en dehors des traitements spécifiques de la cataracte liée à la spasmophilie, ou de la décalcification, n'entamez pas de cure de vitamine D d'une **durée excédant trois mois**, à raison de 25 mg/j en régions peu ensoleillées, et de 10 mg/j dans les régions ensoleillées.

Cela dit, rien ne vous empêche de la consommer également sous forme de **jaune d'œuf et de céréales germées**.

### ✓ La vitamine B6

Associez impérativement cette vitamine au **magnésium**. Cela le rendra vraiment beaucoup plus efficace.



## Magnésium



Parfaitement adapté aux cures de longues durées, Thalamag est un complément nutritionnel riche en magnésium marin 100% naturel.

[www.lecomptoirsante.com](http://www.lecomptoirsante.com)

## Calcium



Ce calcium marin, essentiellement à base de Lithothamne, est enrichi de vitamine B6 et d'acide folique.

[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)

## Vos minéraux

Les principaux minéraux utiles dans le traitement anti-spasmophilique sont : **le cobalt, le sélénium et le potassium.**

Mais surtout, vous vous en doutez, **le magnésium et le calcium.**

### ✓ Le magnésium

C'est **le remède le plus employé** pour soigner la spasmophilie.

Ceci ne veut pas dire qu'il donne 100% de résultats positifs et durables.

En effet, s'il existe **une carence globale en magnésium**, touchant l'ensemble de la population, en revanche on n'a jamais relevé de déficit magnésique particulier durant les troubles liés à la spasmophilie.

Le magnésium peut donc bien éventuellement vous soulager, mais rien ne prouve qu'il soit suffisant pour vous guérir.

Prenez-en environ **250 mg/j** ; mais utilisez exclusivement du magnésium naturel et associez-le à la **vitamine B6**.

### ✓ Le calcium

**Attention** : ne prenez jamais votre calcium en même temps que le magnésium.

Le calcium est un autre médicament classique de la spasmophilie, mais actuellement abandonné, excepté dans les cas de **crises de tétanie**.

Nous avons vu, avec la vitamine D, les dangers de dépôts, notamment dans les reins, auxquels vous vous exposeriez en cas d'excès de calcium.

## Votre traitement homéopathique

Les médicaments de terrain de la spasmophilie sont nombreux.

Citons notamment :

Calcarea carbonica, Cuprum metallicum, Ignatia amara, Magnesia carbonica, Magnesia



phosphorica, Moschus, Natrum muriaticum, Nux moschata, Nux vomica, Platina, Spigelia, Spongia tosta, Staphysagria, Stramonium, Tuberculinum et Valeriana.

Mais ils devront faire l'objet d'un choix judicieux de la part de... **votre homéopathe.**

Toutefois **l'automédication à court terme est possible.**

Prenez par exemple :

- **Cuprum metallicum 7CH** : une dose tous les dix jours ;
- **Plumbum 5CH et Solanum nigrum 5CH** : en alternance, un jour l'un, un jour l'autre ;
- **Mercurius solubilis 5CH, Secale cornutum 4CH** : 3 gr. de chaque tous les jours.

Il va sans dire que si cette formule ne donne aucun résultat au bout de quinze jours à trois semaines, la consultation médicale s'imposera.

### *Vos oligoéléments*

Le grand oligoélément de la spasmophilie est évidemment le **Magnésium**, votre **régulateur neuromusculaire** par excellence.

Il vous faudra, néanmoins, en ajouter de nombreux autres en fonction de vos différents symptômes :

- **En cas d'état dépressif** : Cuivre-Or-Argent, alterné un jour sur deux avec Phosphore.
- **En cas d'anxiété et de troubles digestifs** : Manganèse-Cobalt.
- **En cas de fatigue** : Zinc-Nickel-Cobalt.
- **En cas de palpitations** : Manganèse et Iode + Magnésium, Cobalt et Phosphore.
- **En cas de tremblements** : Cobalt, Fluor, Magnésium et Phosphore.

### *Vos lithothérapies*

**Pour équilibrer le calcium et le magné-**



## Broméline et papaine



Les meilleures enzymes pour bien digérer, renforcer votre système immunitaire et vous vitaliser.

[www.nature-et-forme.com](http://www.nature-et-forme.com)

**sium**, surtout s'il vous arrive de faire des crises de **tétanie**, on conseille Dioxyde D8 dans la mesure où il contient silice, magnésium et calcium.

Alternez-le, d'ailleurs, ou même remplacez-le, par Dolomite D8, qui présente les mêmes qualités.

Associez-le en tout cas toujours à Glauconie D8 et Rhodonite D8.

Ainsi vous assurerez à votre traitement **une action complète** sur la dépression, la fatigue, l'anxiété, les vertiges, cardialgies ou autres problèmes digestifs liés à la spasmophilie.

Mais il existe encore un excellent lithothérapique pour **combattre les spasmes tant physiques que moraux** : Azurite D8.

Vous l'associerez donc une fois encore aux précédents.

Prenez le tout dans les mêmes posologies, à savoir : **une ampoule de chaque par jour**, que vous répartirez tout au long de la journée, et que vous prolongerez en cures d'un mois.

### *Vos compléments nutritionnels*

En plus de vos biothérapies, certains compléments nutritionnels sont susceptibles de vous apporter une aide dans la restauration de votre terrain :

- les ovophospholipides ;
- la papaine et la bromélaïne (au cas où vous noteriez des problèmes digestifs avec les protéines) ;
- la superoxyde dismutase.

### *Et les psychothérapies ?*

On l'a dit, votre spasmophilie s'est développée à la faveur d'un terrain propice mais aussi et surtout à **cause de troubles émotionnels**.

Vous aurez donc tout intérêt à leur chercher remèdes dans les psychothérapies.

Mais lesquelles ?



Vous avez tout d'abord de nombreuses techniques de massage.

Elles diminueront vos tensions musculaires.

Au-delà, les méthodes de **relaxation** comptent évidemment parmi les thérapies les plus indiquées en cas de spasmophilie.

Je vous recommanderais toutefois plus particulièrement des **approches corporelles**, telles que :

- le Training autogène de Schultz,
- la Sophrologie de Caycedo,
- la méthode de Jacobson.

Cette dernière est tout particulièrement indiquée dans les cas de spasmophilie dans la mesure où elle s'est spécialisée dans le relâchement musculaire par l'exercice alterné et comparatif de la contraction et de la décontraction.

Dans la même optique, le **Hatha Yoga** harmonisera, lui aussi, votre corps et votre esprit.

Enfin, les **psychothérapies**, plus que la psychanalyse, semblent être bien adaptées au cas du spasmophile.

Certaines d'entre elles, en faisant fortement appel à votre imaginaire, correspondront bien à votre psychisme « spasmophile » :

- les arts-thérapies,
- le rêve éveillé,
- la visualisation positive.

Mais vos symptômes douloureux étant corporels, il vous sera sans doute indispensable d'entreprendre également une des nombreuses **thérapies corporelles** existantes ou, mieux, une **méthode énergétique** comme la bioénergie ou la thérapie reïchienne .

# Les recettes du chef

## Le poireau en **noir & blanc**

**Emmanuel Astier**



**Emmanuel Astier est un chef de cuisine passionné depuis toujours par l'alimentation saine, le bio, les médecines naturelles, le travail des plantes et les techniques de bien-être.**

**C'est à Londres, en 2000, qu'il obtient son diplôme de naturopathie (PhD). Il ouvre alors son cabinet.**

**Aujourd'hui installé à Tours, il partage son temps entre ses activités de conseil en santé naturelle et de formateur en gastronomie et cuisine de santé. Il est le fondateur de l'Institut Cuisine & Naturopathie ©.**

**Miso au poireau**

**Entrée**

✓ Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poireau entier
- 3 cuillères à soupe de miso
- 3 cuillères à soupe d'eau

✓ Préparation

Lavez, égouttez et coupez le poireau en fine julienne (en filaments dans sa longueur).

Faites suer le poireau à feu doux avec un couvercle afin qu'il cuise dans son eau de végétation pendant 10 minutes.



Puis, délayez le miso avec l'eau et versez le tout sur le poireau sans mélanger.

Remettez à mijoter avec le couvercle, et ce, jusqu'à évaporation du liquide de cuisson, le tout à feu doux.

A ce moment là, mélangez miso et poireau juste avant de servir.

Notez que vous pouvez indifféremment servir ce mélange seul ou en accompagnement de plat ou en entrée à part entière.


Vous pouvez même l'utiliser comme base de sauce, de type « vinaigrette ».

*Cassolette de haricots blancs  
et  
poireau à la citronnelle*

*Plat*

✓ Ingrédients

- 1 bâton de citronnelle

- 
- 1 kg de haricots blancs
  - 500g de vert de poireau
  - 1 oignon blanc (ou de saison)
  - sel, poivre.

### ✓ Préparation

Lavez à grande eau le vert de poireau.

Laissez-le égoutter, puis émincez-le finement et réservez.

Nettoyez et enlevez les feuilles dures autour du bâton de citronnelle puis, émincez-le très finement et réservez.

Lavez puis épluchez l'oignon.

Emincez-le aussi finement et réservez.

Ecossez les haricots blancs et jetez-les dans une casserole d'eau froide.

Cuisez-les à feu moyen à couvert et sans assaisonnement, pendant 15 à 20 minutes.

Ecumez complètement les éventuelles impuretés à la surface.

Ajoutez l'oignon et laissez encore cuire 15 minutes, toujours à feu moyen.

Egouttez le tout.

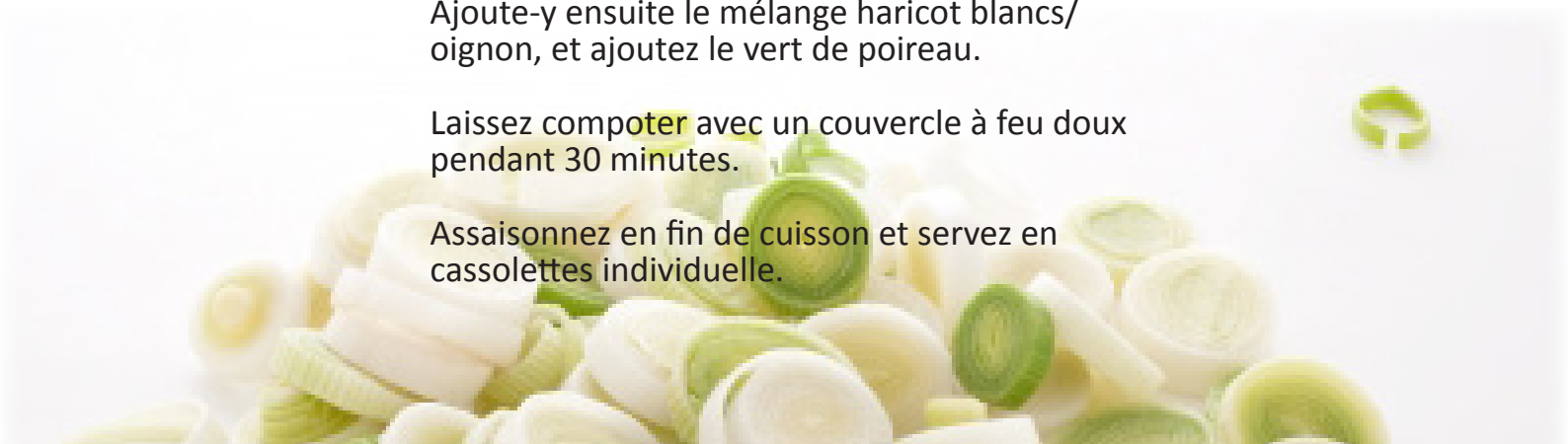
Portez à ébullition un 1/2 litre d'eau.

Jetez la citronnelle dans l'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes à feu doux.

Ajoute-y ensuite le mélange haricot blancs/ oignon, et ajoutez le vert de poireau.

Laissez compoter avec un couvercle à feu doux pendant 30 minutes.

Assaisonnez en fin de cuisson et servez en cassolettes individuelle.





✓ **Ingrédients**

- 500g de blanc de poireau
- 500g de blanc d'œufs + 1 petite pincée de sel de gris de Guérande
- 250g de farine de riz
- quelques feuilles de menthe
- sirop de kitul ou miel toutes fleurs.



✓ **Préparation**

Lavez, égouttez et cuisez le blanc de poireau à l'étouffé dans son eau de végétation en ayant incorporé les feuilles de menthe finement ciselées.

Laissez le couvercle jusqu'à évaporation complète du liquide.

Réservez jusqu'à ce que la fondue de poireau soit totalement refroidie.

Incorporez les blancs d'œufs (additionnés d'une petite pincée de sel de Guérande) doucement montés en neige à la spatule.

Ajoutez la farine tamisée en pluie.

Cuisez les pancakes sans matière grasse dans une poêle en fonte..

Servez-les avec un peu de miel ou arrosés légèrement de sirop de kitul.

# Les partenaires du Mag

*Un pour tous :*

## Vital et vous

Les centres de bien-être et de prévention Vital veulent donner accès, au plus grand nombre de gens, à des soins naturels simples et efficaces afin d'optimiser leur capital santé. Egalement lieux de conseils et d'informations, ils enseignent à « prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi afin de prendre soin de la planète ».



## Emmanuel Astier

C'est à Londres, en 2000, qu'il obtient son diplôme de naturopathie (PhD).  
Il ouvre alors son cabinet.  
Aujourd'hui installé à Tours, il partage son temps entre ses activités de conseil en santé naturelle et de formateur en gastronomie et cuisine de santé. Il est le fondateur de l'Institut Cuisine & Naturopathie ©.



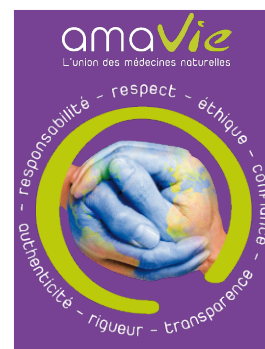
## Prophessence

Ce laboratoire certifié Ecocert, AB et Cosmebio, fabrique et distribue pour sa propre marque et quelques autres plus de 250 produits cosmétiques réellement bio :  
soins du corps, shampoings, gels douche, huiles de massage, baumes de massage, huiles cosmétiques, etc.



## Amavie

Cette Association lutte pour la reconnaissance des médecines naturelles, tant en fédérant les praticiens ou les producteurs et distributeurs, qu'en incitant le public à défendre le libre choix thérapeutique, ou encore en engageant les mutuelles à rembourser les soins naturels.



## Santarome

Ce laboratoire spécialisé dans la formulation de produits naturels et bio travaille avec des pharmaciens phytothérapeutes et des nutritionnistes expérimentés pour créer des formules innovantes, riches et puissamment synergiques.



## Super Smart

Cette plateforme de vente de compléments alimentaires vous offre une gamme exceptionnellement étendue de produits de très bonne qualité et extrêmement concentrés en principes actifs.



## Anastore

Tout d'abord spécialisé en produits destinés aux sportifs de haut niveau, Anastore vous propose aujourd'hui un catalogue très fourni en compléments alimentaires bio et naturels de toutes sortes.



## Pharma Clic

Ce site de vente en ligne, lié à une authentique pharmacie située en Belgique, vous fait bénéficier d'une remise permanente d'au moins 10% sur plus de 27500 produits et 700 marques, comprenant la parapharmacie (livrable dans plusieurs pays).

Un conseil assuré par de vrais pharmaciens !



## Au potager bio

Yannick Hirel propose sur son blog des solutions pratiques afin de se passer de produits chimiques dans son potager. Préserver la richesse des sols, être éco-responsable, et surtout manger tous les jours des fruits et légumes bio, demande souvent l'expérience et l'ingéniosité de passionnés.



## PODBETE

Cet observatoire des biotopes et des espèces menacés est un collectif de bénévoles issus de milieux associatifs, plongeurs, professeurs, photographes, etc. Leurs point commun ? S'impliquer dans l'information et le soutien d'initiatives de conservation pour les enjeux majeurs de notre siècle, l'eau, les enfants, les oiseaux et les baleines... en un mot la terre. Un parti pour lequel nous devrions tous voter !



## Jean-Christophe Ledu

Issu du milieu hospitalier, Jean-Christophe Ledu distribue en France et en Europe un mélange d'herbes médicinales, « VelociTea », qui nettoie en profondeur le tube digestif des germes et toxiques à l'origine de nombreuses maladies (voir le numéro précédent du Mag).



## Sérénité au naturel

Boutique de bien-être spécialisée dans les solutions 100% naturelles et BIO contre le stress, la fatigue et les troubles du sommeil.



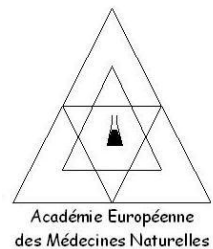
## Urania

Né en Alsace en 2012 grâce au portail collaboratif, ce réseau de partenaires indépendants rassemble ce qui est épars dans les domaines du développement, du bien-être et de la forme. Sa devise : découvrir et faire découvrir, s'informer et informer, partager et faire partager, rencontrer et se rencontrer.



## AEMN

Cet organisme de formation continue en naturopathie et phytothérapie offre des cours en modules permettant à chacun de suivre l'enseignement à son rythme, des stages de spécialisation et de perfectionnement, et un fonds de documentation pédagogique disponible sur place à Saint-Etienne.



## Bio Culture

L'association Bio Culture, créée en octobre 2007, a pour objectif le développement de l'agriculture biologique. Grâce à son site « Mon Panier Bio », elle vous propose la livraison quotidienne de paniers de fruits et légumes biologique. Son défi : vous faire redécouvrir le goût des fruits et des légumes

**BIO** Culture

## *Ma planète mieux*

Ma planète mieux vous propose des produits « meilleurs » pour notre environnement et dont les critères de choix sont développés dans la fiche produit ou au moyen d'articles et de dossiers sur le blog. Ce site met en scène des femmes, des hommes et des entreprises acteurs du changement, qui proposent de passer d'une consommation tout azimut à un achat hétéro et responsable.

MA PLANÈTE MIEUX  COM

 BOUTIQUE avec un  comme éthique

## *Votre efficacité personnelle*

Chritine Demulier vous parle ici d'efficacité personnelle, de confiance en soi et d'épanouissement pour une vie réussie et sans stress. Elle y partage notamment lectures, expériences, et formations pouvant contribuer à améliorer votre vie dans le respect des autres et de l'environnement.

« Vivre pleinement au présent pour être plus à l'écoute de soi »

### *Votre Efficacité Personnelle*

Développez vos potentiels votre estime et confiance en vous et éliminez le stress

## *Tao Yin*

Vous trouverez sur ce site une mine d'or d'informations concernant la culture chinoise en général et le travail sur l'énergétique en particulier (acupuncture, Qi Gong, etc.).

Georges Charles vous y fera bénéficier de plus de 30 ans d'expérience avec un regard toujours critique et empreint d'humour.

Vous pouvez également trouver une formation complète de ses cours de Qi Gong en cliquant ici

**TAO-YIN** 

Le site officiel des Arts Classiques du TAO

## *Immatériel*

Depuis sa création en 2008, Immatériel est une des librairie virtuelle les plus actives vous permettant de trouver de nombreux ebooks gratuits et payants. Mais ce n'est pas tout, puisqu'Immatériel relaie également son catalogue à de nombreuses librairies cherchant de nouveaux ebooks.

Vous y trouverez notamment votre Mag.

  
immatériel.fr

# Abonnez-vous gratuitement au Mag !

Allez-vous laisser le hasard décider à votre place  
du moment où vous pourrez télécharger  
le prochain numéro du Mag ?

Pour être sûr de recevoir votre exemplaire  
dès sa parution, abonnez-vous gratuitement  
dès à présent en cliquant sur le bouton :



*Retrouvez-nous  
également sur :*



**Et ne manquez pas nos  
reportages et vidéos exclusives,  
sur notre chaîne**

You 