

Soulager, drainer, fortifier... Prenez le temps d'une "cure santé"

Circulation

**Muscles contractés,
crampes nocturnes...**
Les plantes qui soulagent.

pages 4 et 5

Minceur

Pissenlit, artichaut...
**Les bienfaits
du drainage**

pages 8 et 9

Immunité

L'Aloe vera
Une cure idéale
pour fortifier
l'organisme

page 12

Confort urinaire

La canneberge
pour soulager
les infections urinaires

page 11

Édito

Voilà l'été, enfin l'été !



A l'heure où vous lirez ces lignes, le soleil devrait briller dans un magnifique ciel bleu... Comme chaque été, l'ambiance et l'atmosphère sont plus légères. Les envies de bouger, de s'oxygéner sont plus fortes, le besoin de tonus et de santé également. Pour autant, l'été apporte aussi son lot de petits soucis : jambes lourdes, crampes, kilos en trop, problèmes d'hydratation...

Dans ce numéro de "Forme & Bien-être", vous allez découvrir quelles sont les plantes dont les actions pour votre santé sont nécessaires en été.

page 4

- **le lithothamne**, une petite algue d'une exceptionnelle concentration en sels minéraux et oligoéléments
- **la reine des prés** aussi surnommée "l'aspirine végétale" page 5
- **la canneberge**, une baie d'Amérique du Nord parfaitement utile pour lutter contre les problèmes urinaires... page 11
- **l'aloé vera** une plante "grasse" aux immenses bienfaits de plus en plus utilisée dans la phytothérapie

page 12

Vous le voyez, **la Nature est pleine de ressources.**

A ce propos, je vous invite à lire avec attention, en page 3 et 10, les articles relatifs aux **alternatives de santé au naturel**. Dans un monde de plus en plus pollué à tous les sens du terme, les solutions naturelles pour rester en bonne santé, pour lutter contre certaines douleurs, pour faire face aux problèmes de santé sont des alternatives de plus en plus crédibles, performantes et je dirais même nécessaires.

Bonne lecture et bon été.



Bzz ! Bzz !
Bzz ! Bzz !

**Eloignez moustiques
et autres insectes piqueurs**

**Lotion
Anti-Moustiques**
à base de
Citronnelle, Lavande
et Géranium.



L'été signe aussi le retour des moustiques, des aoutâts et d'autres insectes piqueurs. Bio Energies vous propose une **lotion à base de produits naturels qui éloigne radicalement ces gêneurs**. Une protection efficace et naturelle contre les piqûres.

A découvrir dans le guide de la santé et des compléments alimentaires Bio Energies.

Plus d'informations au **04 93 08 21 04**

Les avantages de la médecine naturelle

Les médecines naturelles connaissent aujourd'hui à juste titre **un succès mérité** car elles offrent nombre d'avantages pour soigner bien des affections courantes.

Par contraste avec la médecine allopathique, c'est le terme de "médecines non conventionnelles" qui vient d'être retenu par la Commission européenne pour qualifier l'ensemble des méthodes de soins qui sont également qualifiées de médecines "douces" ou médecines "alternatives".

"Douces" si l'on considère que ces médecines naturelles agissent en douceur sans les effets secondaires que provoquent les traitements classiques très agressifs pour l'organisme.

Prenons deux exemples. Le premier concerne le traitement de l'arthrose. Les personnes qui souffrent de problèmes articulaires se tournent vers des alternatives, **la phytothérapie** (harpagophytum, reine des prés...) et **la nutrithérapie** (glucosamine, chondroïtine...) car elles ne peuvent plus supporter les prescriptions de leur rhumatologue, cette corticothérapie irritant les muqueuses digestives au point d'entraîner de vives douleurs gastriques.

Le second exemple concerne les somnifères et les antidépresseurs dont les français sont les plus gros consommateurs au monde. Il suffit de lire les notices qui sont à l'intérieur des boîtes de ces médicaments pour être édifié quant à leurs effets secondaires : baisse de la vigilance, somnolence diurne, fléchissement de la concentration, risque accru d'accident de voiture, troubles de la

"Que ton aliment soit ton médicament"

Cette considération holistique de la santé n'est pas nouvelle, elle remonte à l'Antiquité. En effet, le père de la naturopathie est **Hippocrate** (460 – 377 av J.C.) qui fut inspiré lui-même par la mythologie grecque. Le Dieu grec de la médecine, Asclépios (Esculape) a eu deux filles :

- **Hygie**, qui enseignait aux hommes l'art de vivre près de la nature afin de rester en bonne santé sans avoir recours à la médecine. Le mot « hygiène » est dérivé de cette approche de la santé.

- **Panacée**, qui connaissait l'art de guérir les hommes grâce aux plantes médicinales.

Hippocrate est resté célèbre pour son adage **"Que ton aliment soit ton médicament"** et les deux fondements de sa médecine : *Primum non nocere (Premièrement, ne pas nuire)* et *Natura medicatrix (C'est la nature qui guérit)*.
Que de bon sens !

mémoire, désorganisation des horaires de sommeil, nausées, impuissance masculine... Et paradoxalement, agitation, agressivité, anxiété, confusion des idées, hallucinations. Sans parler de la perte de la dépendance à ces "traitements", des difficultés de sevrage et des interactions médicamenteuses à risques avec certaines molécules : cisapride, cimétidine, phénytoïne...

Nous n'avons rien inventé, ce sont les notices qui le disent ! Or, pour atténuer l'anxiété, le millepertuis (par exemple) fait merveille, et pour faciliter le sommeil depuis la nuit des temps on connaît les vertus des fleurs d'oranger, du tilleul, de la mélisse, de la valériane, de la marjolaine, de l'aubépine, de la lavande... qui agissent naturellement et sans effet secondaires connus, sans dépendance, sans interaction médicamenteuse à risque et sans contre-indication.

La naturopathie offre un large choix de médecines naturelles :

- phytothérapie
- aromathérapie
- gemmothérapie
- homéopathie
- acupuncture
- ostéopathie
- kinésiologie
- thalassothérapie
- sophrologie
- chiropractie
- mésothérapie
- réflexologie...



L'Algue lithothamne et la Reine des Prés pour soulager les crampes

Nous avons tous souffert de crampes, en particulier la nuit quand cette douleur insupportable nous réveille en sursaut. Ce n'est pas la seule cause, mais l'insuffisance veineuse est responsable de bien des crampes nocturnes, le soulagement préventif de celles-ci supposant **un double apport de compléments alimentaires sous forme de cure associant :**

- **Des plantes veinotoniques :** vigne rouge, marron d'Inde, hamamélis.
- **L'Algue lithothamne** (calcium, potassium, magnésium) et **la Reine des Prés.**

Avant d'évoquer cette algue et cette plante spécifique du soulagement des crampes, il convient de faire un peu de pédagogie au sujet de ce problème musculaire si fréquent.

La crampe est une contracture musculaire violente, involontaire, très douloureuse. Pendant le temps de la crampe, le faisceau musculaire concerné est totalement impotent. Cela revient à dire que si c'est le mollet qui est affecté, ce qui est souvent le cas lorsqu'on a des problèmes circulatoires, la jambe perd toute fonctionnalité.

La contraction brutale du muscle provoque un raccourcissement de celui-ci entraînant une raideur. Il faut alors un étirement de la jambe afin de réguler le spasme.

Pour soulager une crampe, il faut **étirer au maximum le muscle concerné**, muscle que le spasme a raccourci. On conseille de marcher sur la pointe des pieds nus sur un sol froid. Ou bien de se tenir debout face à un mur, à environ 1 mètre, puis de se

pencher en avant afin de toucher le mur avec la paume des mains en gardant les deux pieds bien collés au sol.

Un "remède de grand-mère" très populaire conseille aux personnes qui ont des crampes nocturnes récidivantes de placer un savon de Marseille au fond de leur lit, au contact de leurs pieds. Le savon, fabriqué à base de potasse, dégage au contact des pieds des ions potassium qui pénètrent à travers la peau, régulant le déficit potassique inducteur de crampes. Si le cœur vous en dit...

Mais nous vous conseillons plutôt un apport d'Algue lithothamne et de Reine des Prés !

Gros plan sur l'Algue lithothamne

Le lithothamne est une petite algue dont le thalle mesure environ 2 cm de long, qui ne se fixe pas sur les fonds marins mais reste immergée.



Algue lithothamne

La crampe est une contracture musculaire violente, involontaire, très douloureuse.

Les principales causes des crampes sont :

- Une insuffisance veineuse
- Une déshydratation (personnes qui ne boivent pas assez dans la journée)
- Un déficit en calcium (principalement) mais aussi en potassium et en magnésium
- Une congestion du tissu musculaire par des toxines, dont l'acide lactique
- Une prise abusive de diurétiques
- Un déficit d'oxygénation des muscles (artérite, insuffisance pulmonaire)
- Une atteinte neurologique (polynévrite diabétique ou alcoolique)

On la récolte dans l'Atlantique au large de la Bretagne. Les Bretons appellent "maërl" le sable calcaire de certains rivages constitué avec cette algue.

Cette algue a une particularité remarquable : son thalle a la capacité de fixer les minéraux solubles dans l'eau de mer.

La richesse minérale du lithothamne est ainsi considérable :

- **Calcium** (jusqu'à 75 % de la masse de l'algue, ce qui est énorme).
- **Autres minéraux** : magnésium, potassium, silicium, sodium, fer, cuivre, phosphore, iode...
- **Oligo-éléments** : baryum, lithium, sélénium, germanium, cadmium, strontium, rubidium, yttrium...

Non seulement le lithothamne contient une grande quantité de minéraux et d'oligo-éléments, mais ceux-ci, d'origine organique, sont **biodisponibles par l'organisme qui les assimile totalement.**

Ainsi, pour prendre l'exemple du calcium, il est présent dans le lithothamne sous forme de carbonate parfaitement et entièrement assimilé. Or, la vie contemporaine induit une acidification de l'organisme, source d'engorgement des tissus, de fatigue chronique et de maladies dégénératives.

Pour la neutralisation de cette acidification progressive, l'organisme puise alors dans ses réserves minérales (en particulier celles de calcium, meilleur "tampon" de l'acidité) : il s'ensuit une déminéralisation et une décalcification. Les principaux effets de cette déminéralisation sont les problèmes articulaires (arthrose), l'ostéoporose et les crampes nocturnes si douloureuses.

Dans le cas particulier des crampes, non seulement l'Algue lithothamne apporte du calcium en quantité mais aussi du potassium et du magnésium : exactement ce qui convient.

La Reine des Prés : authentique aspirine végétale

Il est fréquent de dire que les plantes sont les mères de nos médicaments. Or la Reine des Prés illustre parfaitement cette affirmation.

Cette plante commune de nos prairies humides (*Spirea ulmaria*) est connue depuis l'Antiquité pour soulager la douleur grâce à sa **concentration en acide salicylique.**

Le 1er février 1899 un biologiste allemand, Félix Hoffman, publia l'acte de naissance de ce qui allait devenir le "médicament roi" sur la terre : **l'aspirine.** Il démontra expérimentalement la propriété antalgique (anti-douleur) de **l'acide acétylsalicylique** issu de l'acétylation de l'acide salicylique présent dans la Reine des Prés. Et l'aspirine fut ainsi baptisée en l'honneur du nom de la Reine des Prés (*Spirea*).

En plus de l'acide salicylique, la Reine des Prés contient d'autres **molécules actives** : héliotropine, camphre, sesquiterpènes, gaulthérine, courmarine, flavonoïdes

Cette richesse fait mieux comprendre **la diversité des propriétés de la Reine des Prés** qui est tout à la fois :

- antalgique
- anti-inflammatoire
- antirhumatismale
- fébrifuge
- diurétique
- dépurative
- sudorifique
- détoxifiante
- antimigraineuse...

Déconralgic :

Une cure de Déconralgic vous libère des crampes douloureuses, qui surviennent de manière intempestive de jour comme de nuit, grâce à un apport en algue lithothamne riche en oligoéléments et en sels minéraux marins, et aux principes salicyliques de la Reine des Prés qui soulage la douleur et favorise la décontraction musculaire.

La Reine des Prés est une alternative à l'aspirine. Naturelle et sans effets secondaires connus, elle soulage toutes les douleurs, en particulier celles que provoquent les crampes.

Et pour ce cas particulier, une cure de complément alimentaire contenant de la Reine des Prés a non seulement une fonction **anti-douleur préventive** mais elle favorise aussi l'élimination des toxines qui surchargent le tissu musculaire, principalement **l'acide lactique inducteur de crampes.**



L'importance physiologique de l'hydratation



Coup de chaleur, déshydratation, insolation...

Il y a certaines circonstances où il convient de s'hydrater davantage : quand on fait du sport, l'été et bien sûr, quand il fait chaud et que l'on transpire.

On a beaucoup de mal à l'imaginer, mais le corps humain contient environ **70 % d'eau**. Ainsi, une personne de 60 kg en renferme approximativement 42 litres compte tenu de la densité de celle-ci. Cette eau est omniprésente, dans la proportion de 55 % à l'intérieur des cellules et 45 % hors des cellules. *Avec l'âge, l'eau intracellulaire diminue, l'eau extracellulaire s'accroît.*

L'eau extracellulaire est répartie pour 1/4 dans le plasma sanguin et pour 3/4 dans les liquides interstitiels (dans lesquels baignent les cellules), dans le liquide céphalo-rachidien (dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière), dans la lymphe...

Cette eau est salée selon une concentration, dite "isotonique" de 9 grammes de sel par litre d'eau. Les principaux sels minéraux qui entrent dans la composition de l'eau du corps humain sont le sodium (le plus important) et dans l'ordre **le potassium, le calcium, le magnésium...**

Il est absolument vital de s'hydrater afin de compenser les pertes d'eau que nous subissons chaque jour.

Un adulte sédentaire en climat tempéré excrète entre 2 et 3 litres d'eau par jour dans les urines (1 à 1,5 litre), la respiration (300 à 600 ml), la sudation (400 ml à 1 litre), sudation s'effectuant même pendant notre sommeil, la respiration (300 à 600 ml).

Cette excrétion est très supérieure quand on fait de l'exercice physique et par temps chaud.

Pour compenser cette perte hydrique quotidienne de 2 à 3 litres, il faut donc s'hydrater, cette hydratation étant apportée pour moitié par la boisson (1 à 1,5 litre/jour) et l'eau contenue dans nos aliments.

Quand nous écrivons que l'hydratation est vitale sur le plan physiologique, c'est bien le cas. En effet, si nous pouvons rester plusieurs jours sans manger, voire plusieurs semaines et même deux à trois mois (maximum) pour certains grévistes de la faim, on ne peut pas rester plus de 3 jours sans boire (les personnes faisant une grève de la faim doivent s'hydrater en quantité).

Question de survie. Au delà de 3 jours sans boire, une intense déshydratation provoque :

- Une importante diminution du volume d'eau dans le plasma sanguin
- Le sang devient plus épais
- Le cœur doit fournir plus d'efforts pour le propulser dans les artères
- La circulation de retour dans les veines se fait difficilement
- L'oxygénation des tissus par les capillaires est entravée
- Les toxines s'accumulent alors, asphyxiant les cellules
- Des nausées, des vertiges, d'intenses maux de tête surviennent
- Un malaise, une perte de connaissance... et le décès faute de réhydratation

Oui, nous ne pouvons pas survivre à 3 jours sans hydratation de l'organisme. Mais sans aller jusqu'à ce cas extrême, il y a certaines circonstances où il convient de s'hydrater davantage : quand on fait du sport et l'été, bien sûr, quand il fait chaud et que l'on transpire.

Il est conseillé de boire environ 1 à 1,5 litre d'eau /jour.



Pour prendre quelques exemples :

une tomate est constituée à 94% d'eau, une pêche 86%, un fromage blanc 80%, un œuf 74%, une escalope de veau 69%...

Une exposition prolongée au soleil ou à une atmosphère surchauffée peut provoquer des troubles graves appelés insolation ou coup de chaleur.



Pendant l'été, nous transpirons davantage à cause de la chaleur, cette transpiration doit être compensée par une réhydratation en conséquence.

La transpiration est un phénomène normal. La peau est un émonctoire excréteur, comme le foie, les intestins, les poumons et les reins. On surnomme d'ailleurs parfois la peau le "3ème rein".

La transpiration a deux fonctions physiologiques : *l'élimination des déchets et toxines* qui asphyxient les cellules de l'organisme et surchargent les tissus et *la régulation de la température intérieure du corps par rapport au milieu ambiant*. C'est le phénomène d'homéothermie, la température intérieure étant constante, aux alentours de 37°.

La transpiration échappe au contrôle de la conscience. En effet, elle est commandée par le système neurovégétatif, sous la dépendance d'une tour de contrôle, l'hypothalamus. La sueur est sécrétée par deux types de glandes sudoripares : *les glandes écrines*, réparties sur toute la surface du corps, sécrétant un liquide inodore et *les glandes apocrines*, localisées aux aisselles, aux plis inguinaux, aux régions génitales, qui sécrètent un liquide à odeur dite corporelle qui devient nauséabonde lorsque prolifèrent les bactéries, en milieu chaud, humide.

Quand on transpire, il faut compenser les pertes en eau (en buvant suffisamment) et en sels minéraux, sodium et potassium principalement.

En effet, le sodium et le potassium régulent la pression osmotique cellulaire. Un équilibre subtil s'opère de part et d'autre des membranes, le potassium à l'intérieur des cellules, le sodium à l'extérieur, dans le liquide interstitiel.

Ce sont *les reins qui régulent la concentration de potassium et de sodium*, en coordination avec une hormone nommée aldostérone. Lors d'une compétition sportive prolongée (épreuves d'endurance : marathon, triathlon, ou tout simplement une longue partie de tennis, à plus forte raison par temps chaud) l'excrétion de potassium et de sodium au sein de la sueur entraîne : *fatigue musculaire, crampes, hypertension, trouble du rythme cardiaque*. On comprend la nécessité d'une supplémentation en sels minéraux en de telles circonstances.

L'insolation ("coup de chaleur") est la conséquence d'une exposition inadéquate aux rayons du soleil ou d'un effort prolongé en atmosphère très chaude, dans un espace insuffisamment ventilé, conduisant à l'épuisement.

Cette insolation/coup de chaleur peut être grave, voire très grave, nécessitant une hospitalisation en urgence. C'est une réponse insuffisante de l'organisme au mécanisme de thermorégulation qui régule normalement la température intérieure autour de 37°.

Les signes sont plus ou moins spectaculaires (selon la gravité, et la

façon de réagir de chacun) :

- violente céphalée, fièvre très élevée (qui peut atteindre 40 à 41°)
- intense déshydratation
- raideur de la nuque
- nausées
- désorientation
- perte de conscience
- accélération du pouls rapide (jusqu'à 160)

En cas de vomissements, cela nécessite donc une hospitalisation en URGENCE.

En attendant les secours : envelopper la personne dans des draps mouillés.

Dans le cas d'une insolation plus bénigne, déshabiller la personne, l'étendre dans une chambre sombre, fraîche, bien aérée, lui faire des compresses d'eau fraîche sur la nuque et le front, et lui faire boire de l'eau en quantité (par petites gorgées, régulièrement), eau légèrement salée avec du sel de cuisine.





Drainer pour mincir...

Le drainage de l'organisme est essentiel à l'amincissement

C'est le drainage de l'organisme qui permet d'éliminer... et de mincir !

En éliminant :

- Les déchets
- Les toxines
- L'eau
- Les graisses



L'Actif Draineur Bio : pour mincir rapidement et durablement, Actif Draineur Bio associe 7 plantes aux propriétés drainantes : le pissenlit, la reine des prés, l'extrait de thé noir, l'ortie, le thé vert, le radis noir et l'huile essentielle de romarin.



L'acte initial fondamental de toute action amincissante efficace et durable est le **drainage des déchets et toxines** qui asphyxient les cellules et surchargent les tissus.

Nous allons prendre une image illustrant ce processus en comparant le drainage au ramonage. Oui, au ramonage ! La suie concentre les déchets de la combustion d'un appareil de chauffage et elle se dépose à l'intérieur de la cheminée, formant une croûte.

On doit régulièrement faire ramoner cette cheminée, sinon on risque une dangereuse asphyxie. Or, le drainage s'apparente à un ramonage de notre organisme.

En effet, le fonctionnement du corps humain nécessite la combustion du carburant que sont nos aliments. Au sein des cellules, cette combustion s'opère dans les mitochondries.

Les nutriments issus des glucides, des lipides et des protéines de notre nourriture sont brûlés dans les chaudières des mitochondries, produisant l'énergie dont nous avons besoin pour vivre. Mais la combustion n'est pas totale. Il reste des déchets comparables à la suie de la cheminée ou aux cendres produites par le bois ou le charbon.

Ces déchets sont alors éliminés par nos émonctoires dans la bile, les selles et les urines.

Mais il y a un problème : l'élimination de ces déchets suppose le bon fonctionnement du foie, des reins et des intestins. Sinon, une fraction plus ou moins grande d'entre eux

s'accumule. Ils deviennent toxiques. Notre organisme "asphyxié" marche alors au ralenti tel un appareil de chauffage dont les tuyaux n'auraient pas été ramonés.

Il s'ensuit nombre de troubles : prise de poids, cellulite, fatigue générale, maux de tête, insomnie, teint gris, ballonnements...

L'organisme est comme empoisonné par ses propres déchets. Son drainage est essentiel, une fois par an.

Mieux encore, à chaque changement de saison, en stimulant les émonctoires excréteurs : le foie, les intestins, les reins.

En particulier si l'on a un excès pondéral, que l'on veut mincir et affiner sa silhouette.

Le drainage essentiel à l'amincissement permet en particulier d'accroître la lipolyse (désincrustation, mobilisation et élimination de la graisse stockée dans les adipocytes).

Ce déstockage des graisses est un élément clé du processus amincissant.

Les plantes stimulant le drainage afin de mincir sont nombreuses : pissenlit, ortie, radis noir, thé vert, reine des prés, safran, hibiscus, artichaut, bardane, boldo, bouleau, bourdaine, bourrache, centauree, aloé vera, chicorée sauvage, chiendent, fumeterre, pensée sauvage, romarin, saponaire, souci, sureau, ananas, citron, genièvre...

Evoquons certaines d'entre elles.

3 plantes majeures favorisant le "drainage minceur"

Pour drainer notre organisme, stimuler foie, rein et système endocrinien, certaines plantes apportent une aide précieuse au régime.

Le pissenlit



Cette plante (*Taraxacum officinale*) si commune dans nos campagnes comprend :

- Une racine pivotante à la chair blanche succulente, d'une délicate amertume.
- Des feuilles dentées sous la forme d'une rosette (ce sont elles que l'on mange en salade).
- Des hampes florales printanières terminées par de grandes capitules d'un jaune vif.
- Des fruits, akènes qui se détachent lorsqu'ils sont arrivés à maturité sous l'action du vent.
- Un suc, latex blanc qui s'écoule après incision des tiges.

Tout est bon dans le pissenlit et fait l'objet de cueillette, mais ce sont les racines qui concentrent ses deux principes actifs spécifiques :

la taraxacine et l'inuline.

Le pissenlit a des propriétés précieuses dans le cadre d'une action visant à la réduction pondérale puisqu'il est tout à la fois **un draineur hépatobiliaire** (stimulation du foie), **un puissant diurétique** (stimulation des reins) et **un efficace laxatif** (stimulation des intestins).

Le pissenlit fait merveille en cas d'obésité et de cellulite.



L'artichaut



Nous connaissons bien ce légume délicieux (*Cynara scolymus*) qui comprend :

- Des inflorescences sous forme de capitules (encore appelés fonds).
- Des bractées charnues dont on mange la partie inférieure.
- Des fleurs qui constituent ce que l'on nomme le foin.
- Des feuilles, à l'aspect velouté et cotonneux, que l'on récolte pour leurs vertus médicinales.

Ces feuilles d'artichaut sont riches en **cynarine**, principe amer caractéristique. L'artichaut est tout à la fois **cholérétique** (il provoque la sécrétion de bile) et **cholagogue** (il facilite l'écoulement de cette bile par la vésicule). Il est également **diurétique, laxatif, dépuratif, digestif, hypocholestérolémiant.**

C'est une plante vraiment active en cas de paresse hépatique et de surcharge pondérale.



Le thé vert



Le théier (*Camellia sinensis*) est un arbrisseau dont on récolte les feuilles que l'on fait ensuite fermenter pour obtenir le thé noir, celui qui est consommé en l'état.

Pour son utilisation thérapeutique on ne les fait pas fermenter, mais on les fait simplement sécher dès la cueillette, obtenant ainsi pour l'herboristerie ce que l'on appelle le thé vert, qui concentre un alcaloïde très actif, la **théine**.

La théine a une action **antiasthénique** (antifatigue) précieuse lors d'un régime amincissant en prévention de baisse de tonus pouvant survenir en cas de restriction calorique difficile à supporter. Si l'on suit un régime alimentaire très strict, rapidement la fatigue s'installe. La dépression nerveuse est le corollaire d'un régime amincissant mal maîtrisé. C'est pourquoi le thé vert est utile dans un tel cas.

La théine a d'autres propriétés amincissantes. C'est un **puissant diurétique** qui a une action lipolytique, favorisant le désengorgement des tissus gras, ce qui permet de faire "fondre" la cellulite. La théine favorise la **thermogenèse** qui accroît le catabolisme en brûlant les réserves de sucres (sous forme de glycogène) et de graisses (sous forme de triglycérides stockés dans les adipocytes).

Le thé vert contient aussi quantités de tanins ce qui a pour conséquence de freiner et retarder l'assimilation intestinale des sucres et des graisses contenus dans l'alimentation. C'est tout bénéfique pour perdre du poids car le nombre final de calories absorbées se trouve diminué par ces tanins.



Pourquoi, en naturopathie, est-il conseillé de faire des Cures ?

Les naturopathes ont toujours pour habitude de prescrire des **CURES** à leurs patients, et cela mérite de s'interroger sur les raisons qui les poussent à agir ainsi. Nous l'avons évoqué dans l'article précédent, *les médecines naturelles agissent en douceur*, raison pour laquelle le salon annuel qui leur est consacré, à Paris, s'appelle "**Le Salon des Médecines Douces**".

et des anti-inflammatoires dont les molécules sont actives de façon intensive et brutale, ces nutriments naturels ont une action lente mais... sûre ! Cela justifie de faire une CURE dont la durée dépendra de l'état de la capsule articulaire : désagrégation plus ou moins importante des cartilages, état inflammatoire de la membrane synoviale plus ou moins douloureux, mobilité articulaire plus ou moins invalidante...

Cure de gelée Royale, cure anti-âge, cure de printemps...

Zoom sur les principes d'une médecine douce qui allie les techniques actuelles et pratiques ancestrales pour votre santé et votre bien-être.

Cette douceur thérapeutique qui régule les dysfonctionnements sans aggraver l'organisme, implique de suivre tout traitement naturel pendant un certain temps.

Combien de temps ? La réponse à cette question dépend de plusieurs paramètres : *l'ancienneté du problème concerné, sa chronicité, l'intensité du mal-être provoqué...* Pour illustrer ce raisonnement, reprenons l'exemple des problèmes articulaires car ils touchent la majorité des personnes prenant de l'âge. Nous avons cité dans l'article sur les médecines naturelles l'intérêt de la glucosamine et de la chondroïtine. Or, à leur sujet, la plus haute instance de rhumatologie, l'EULAR (*European League Against Rheumatism*), écrit :

"La glucosamine et la chondroïtine sont des anti-arthrosiques d'action lente et rémanente".

Interrogeons-nous sur "l'action lente".

Une expression populaire dit de façon explicite : lentement, mais sûrement. Ces deux adverbes accolés expriment parfaitement comment agissent la glucosamine et la chondroïtine en cas d'arthrose : à l'inverse des traitements habituels reposant sur des antalgiques

Interrogeons-nous maintenant sur "l'action rémanente".

Le dictionnaire définit ainsi la rémanence : "Propriété qui persiste après la disparition de l'action qui fut à son origine". Et l'adjectif "rémanent" signifie : "qui subsiste".

Nous sommes là au cœur du sujet qui a poussé l'EULAR à reconnaître officiellement que la glucosamine et la chondroïtine avaient un intérêt que les médicaments anti-arthrosiques classiques n'ont pas : leur action persiste au terme de la CURE qui permet leur assimilation progressive par l'organisme pendant plusieurs semaines, plusieurs mois au besoin pour les cas les plus graves, les plus invalidants. Cette démonstration de **la nécessité de faire une CURE vaut pour toutes les affections relevant d'un traitement naturel.**

Prenons un second exemple, celui de la constipation. Les personnes qui en souffrent ont la tentation de prendre un médicament accélérant le transit, or souvent les molécules actives de ces traitements agissent rapidement mais brutalement, irritant la fragile muqueuse intestinale, provoquant une douloureuse colite.

Le remède devient... pire que le mal ! A l'inverse, on peut réguler la paresse intestinale de façon naturelle, douce, progressive, non brutale, en faisant une CURE associant le boldo, la rhubarbe, le pissenlit, les ferments lactiques... Résultat garanti !



Cure Anti-douleur DolArthro : Dans le traitement naturel des rhumatismes, Bio Energies vous conseille, une cure complète de 3 mois. Les gélules DolArthro associent 5 actifs naturels complémentaires qui agissent progressivement sur les articulations.



Les infections urinaires sont très fréquentes, surtout chez la femme.

Elles guérissent facilement à condition de bien suivre un traitement adapté et surtout d'observer quelques règles simples d'hygiène de vie.

En complément de la canneberge, quelques conseils utiles aux femmes souffrant de cystite chronique :

- ◆ Boire beaucoup dans la journée pour faciliter la diurèse.
- ◆ Se vider au maximum la vessie en urinant pour éviter la prolifération bactérienne dans l'urine non évacuée.
- ◆ Aller uriner immédiatement après tout rapport sexuel.
- ◆ Après une selle, s'essuyer si possible d'avant en arrière (même si ce n'est pas bien facile, mais il suffit d'en prendre l'habitude) afin d'éviter la migration des germes pathogènes intestinaux vers le vestibule vaginal.
- ◆ Faire une minutieuse toilette intime biquotidienne en utilisant un savon naturel ne modifiant pas le pH.
- ◆ Pendant les règles, changer le plus souvent possible les tampons ou garnitures hygiéniques.
- ◆ Éviter les pantalons trop serrés et les sous vêtements synthétiques (nylon) qui favorisent la macération et la prolifération bactérienne. Une petite culotte en coton est recommandée.

Les infections urinaires soulagées grâce à la canneberge

La cystite est une infection, aiguë ou chronique, provoquant **l'inflammation des voies urinaires**. Elle se propage depuis les organes génitaux, survenant plus souvent chez la femme que chez l'homme, les germes migrant facilement, chez elle, du vestibule vaginal jusqu'à la vessie. Le principal germe infectieux responsable est **Escherichia coli**. Les problèmes urinaires récidivants s'observent chez les personnes ayant un manque de mécanisme de défense local (au niveau vaginal) capable de s'opposer à la colonisation bactérienne. La crise de cystite est particulièrement pénible à vivre, et douloureuse, conjuguant :

- **Brûlures mictionnelles** (c'est-à-dire lorsqu'on urine)
- **Envies fréquentes et impérieuses d'uriner**
- **Pollakiurie** (très petite quantité d'urine par miction)
- **Dysurie** (miction difficile : l'urine ne veut pas sortir)
- **Vives douleurs** qui irradient jusqu'aux lombaires
- **Nycturie** (multiplication des mictions nocturnes)

D'autre part les urines sont troubles, comprenant quantité de cellules mortes, et souvent purulentes. Le traitement classique comprend une analyse d'urine destinée à préciser le germe responsable, le médecin prescrivant alors un antibiotique.

Mais nous connaissons les inconvénients d'antibiothérapies à répétition, et le choix de la naturopathie alternative est possible en cas de cystite, avec un remède naturel très efficace, **la canneberge**.

Les canadiennes utilisent pour soulager leurs problèmes urinaires des baies rouges qui se cueillent dans leur pays à l'automne, avant les premières chutes de neige : la canneberge. Les "Medecine men" des tribus indiennes, autrefois, dans les grandes plaines d'Amérique du Nord, conseillaient aux femmes de faire sécher les baies de canneberge pour en faire des colliers suspendus dans leur maison, utilisant ces baies en décoction en cas de crise urinaire.

Plusieurs études récentes ont prouvé que la consommation de canneberge permet de réduire la fréquence des infections urinaires chez des femmes qui souffrent de cystite à répétition.

Ces études ont permis de mettre à jour un mécanisme original. La canneberge contient en effet **des flavonoïdes et des proanthocyanidines** (éricoline et vacciniline) capables de se fixer sur *Escherichia coli* afin de l'empêcher d'adhérer aux muqueuses des voies urinaires. Ne bénéficiant pas de point d'ancrage, ces bactéries sont alors éliminées dans les urines.



UriPATCH et Cystia gélules favorisent le confort urinaire grâce à leur formulation qui associe, à des plantes urino-actives, la baie de canneberge.



L'aloë vera Une plante aux multiples bienfaits...



L'aloès est une plante originaire des régions semi-désertiques, de nature xérophyte (on dit aussi plante grasse), variété de cactus à épaisses et longues feuilles vivaces, charnues, vernissées, dont les extrémités sont garnies d'épines. Ces feuilles d'aloès renferment un suc d'une **grande valeur nutritive**, encore appelé gel, apprécié depuis l'Antiquité.

- **Sur le foie**, l'aloë vera stimulant doublement la fonction hépatique : par augmentation globale de la sécrétion des sucs biliaires, et par vidange accélérée de la vésicule chargée de délivrer ces sucs dans le duodénum lors de la digestion.

- **Sur les reins**, l'aloë vera stimulant la diurèse en agissant directement sur les mécanismes rénaux qui favorisent l'excrétion urinaire, ce qui permet un meilleur drainage des déchets et toxines asphyxiant les cellules et encrassant les tissus.

Parmi les dizaines d'espèces d'aloès, la phytothérapie contemporaine n'utilise qu'une variété bien précise, *Aloe barbadensis*, connue sous le nom d'Aloë vera, riche de composants bénéfiques : *aloïne*, *barbaloïne*, *isobarbaloïne*, *acide cinnamique*, *bradykinase*, *émodyne*.

Simultanément à cette action dépurative, laxative, hépatobiliaire et diurétique, ce précieux jus d'aloë vera stimule la digestion, évitant les ballonnements et les flatulences.

C'est sous forme de jus que l'aloë vera est le plus actif, jus extrait des feuilles fraîches broyées mécaniquement à froid.

Et ce n'est pas tout : il a également une **fonction tonique, fortifiante, stimulante, revitalisante...** ce qui en fait un nutriment tout indiqué en cas de fatigue générale.

Le pur jus d'aloë vera agit :

- **Sur les intestins**, son action laxative s'exerçant par l'amplification des mouvements péristaltiques responsables de la progression du bol fécal dans le côlon. Cette accélération naturelle du transit intestinal est principalement due à l'aloïne.

Le jus d'Aloë vera provient de la sève riche en mucilages et de feuilles fraîches broyées à froid.



Les naturopathes conseillent d'en faire une cure 4 fois par an, à chaque changement de saison.



Aloë vera pur jus : Boisson à base d'aloë vera (variété *Barbadensis Miller*) de qualité PREMIUM qui favorise le bon fonctionnement des intestins, du foie et des reins.>

