

Bourgeon de figuier : le remède du stress !

Novembre 2016

N°155

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

Que faire avec de l'huile essentielle de gaulthérie ?

(Page 2)

Le Curcuma :

l'ami de la mémoire

(Page 2)

Quand le lobby du sucre truquait les études

(Page 3)

L'EPP :

un super antibiotique naturel !

(Page 3)

Le dossier du mois

La vitamine D naturelle : pour conserver des os forts !

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui régule le métabolisme du calcium et qui joue un rôle essentiel dans la calcification des os et des dents. La vitamine D est principalement présente sous deux formes : D2 (ergocalciférol) et D3 (cholécalférol).

(A lire page 4)



Originaire du sud-ouest de l'Asie, le figuier (arbre sacré dans l'Antiquité) s'est acclimaté dans le bassin méditerranéen. Il apprécie les terrains rocheux, les vieux murs et se trouve à l'état sauvage même s'il est cultivé pour son fruit.

Le bourgeon de figuier développe des qualités remarquables de régulation endocrinienne et d'action psychosomatique, qui en font le remède par excellence du stress, capable d'agir sur toute symptomatologie d'origine psycho-affective.

L'estomac étant l'organe qui reçoit notre émotionnel et le digère symboliquement (ce qu'exprime le langage populaire en face d'une émotion : « ça ne passe pas » – « je ne digère pas ça »). C'est à ce niveau qu'en premier le figuier est à conseiller. C'est le remède des hernies diaphragma-

tiques, des ulcères, des gastrites ainsi que des colites.

Son action est nette sur les boulimies d'origine émotionnelle.

Le bourgeon de figuier possède par ailleurs une action apaisante et régulatrice sur le système nerveux. Il est traditionnellement recommandé lors d'états dépressifs, de spasmophilies et de problèmes de sommeil.

Diane Berge



GEMMOPHYTOL N°13
Figuier
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'ortie :

une source de vertus thérapeutiques !

Cette plante vivace est surtout connue pour l'irritation immédiate et violente, douloureuse comme une brûlure, qu'elle provoque lorsque ses poils « s'introduisent dans la peau ». En réalité, cette plante dissimule sous cet abord détestable d'immenses vertus thérapeutiques appréciées des médecines traditionnelles depuis fort longtemps.

La richesse minérale : La partie aérienne de l'ortie renferme de nombreux actifs : des vitamines du groupe B (B2, B5, et acide folique), A, C, E ..., des minéraux tels que le magnésium, le fer ou la silice et des oligo-éléments (cuivre, zinc...). C'est sa richesse en silice, en zinc, mais aussi en vitamines, qui la rend très utile pour le traitement des ongles cassants et fragiles et des cheveux ternes et fourchus.

Elle agit également en stimulant la pousse des cheveux. Son action bénéfique dans le traitement de l'acné et de plusieurs autres irritations cutanées (eczéma infantile et eczéma nerveux) s'exerce

grâce à l'effet anti-inflammatoire du zinc.

C'est un bon reminéralisant qui, grâce au fer et à l'acide folique, peut-être recommandé pour traiter les cartilages usés des personnes souffrant d'arthrose ou de rhumatismes, notamment lors de la ménopause.

L'ortie est enfin connue pour ses propriétés toniques et anti-asthéniques et, grâce à sa teneur en fer, elle constitue un bon supplément pour la femme enceinte.

(Source : La santé par les plantes Aspen)



Silicium organique liquide
Peau Ongles Cheveux
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Une cure de vitamine C pour limiter les symptômes de l'herpès

Déjà connu pour prévenir le rhume en cas d'exposition au froid, la vitamine C pourrait bien être un allié contre les boutons de fièvre. Pressentie comme un possible traitement depuis le début du XX^e siècle, la recherche scientifique a montré, depuis, qu'elle inactivait, *in vitro*, une large gamme de virus, notamment ceux responsables de l'herpès.

(Source : lanutrition.fr)

Le trou de la couche d'ozone est bien en train de disparaître

Certains avaient quelques doutes sur la réalité de l'efficacité du Protocole de Montréal visant à restaurer la couche d'ozone à l'horizon 2050. Mais d'après un groupe de chercheurs, le fameux trou d'ozone apparaissant périodiquement chaque année au-dessus de l'Antarctique est bien en train de lentement se refermer, ce qui est une bonne nouvelle.

(Source : futura-sciences.com)

Tétraplégique, il retrouve l'usage de ses bras grâce à des cellules-souches

Un essai clinique testant des cellules-souches a permis à un jeune américain tétraplégique de retrouver l'usage de ses bras et de ses mains. Un petit exploit médical.

(Source : sciencesetavenir.fr)

La pompe à essence : un nid à microbes !

Vous ne mettez pas les gants en plastique proposés pour faire le plein d'essence à la station-service ? Vous avez tort ! Une étude, réalisée par BusBud, montre que les pistoles des pompes à essence sont encore plus sales que... les cuvettes des toilettes !

(Source : santemagazine.fr)

Que faire avec de l'huile essentielle de gaulthérie ?

L'huile essentielle de gaulthérie (également appelée Wintergreen) est réputée pour ses vertus antidouleur. Mode d'utilisation, vertus santé, recettes et précautions d'emploi... Tout ce qu'il faut savoir pour bien utiliser l'huile essentielle de gaulthérie.

Appelée Wintergreen, cette huile essentielle est extraite des feuilles de *Gaultheria procumbens*, un petit buisson aromatique (dit aussi « thé des bois »), dont les baies rouges, rondes et brillantes résistent à l'hiver. Diluée (jamais pure !) avec une huile végétale et utilisée en massage sur le front, l'huile essentielle (H.E.) de gaulthérie soulage le mal de tête.

Elle est composée essentiellement de salicylate de méthyle, un précurseur de l'aspirine, qui lui confère des vertus an-



algiques, anti-inflammatoires et anti-rhumatismales. C'est également l'huile des sportifs. D'ailleurs son odeur rappelle celle du vestiaire ! Elle soulage les bobos liés aux efforts physiques : mal de dos, crampe,

claquage, tendinites, entorse... Enfin, elle traite aussi les petites insuffisances hépatiques. Il est recommandé de ne pas utiliser l'huile essentielle de gaulthérie chez les personnes allergiques à l'aspirine, ni l'employée pure sur la peau sauf sur une surface réduite, car elle est irritante. Pour les massages « larges » il faut la diluer. Elle est interdite chez l'enfant de moins de 12 ans.

Diane Berger



Gaulthérie H.E.
Huile de massage
Ostéo articulaire
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le Curcuma : l'ami de la mémoire

Cette merveilleuse épice, l'une des plus étudiées par la science, semble améliorer la mémoire et les fonctions cognitives en général, une heure après avoir été consommée !

La liste des propriétés du curcuma ne cesse de s'allonger.

Lors d'une recherche menée à l'Université de Swinburne à Melbourne, en Australie, les chercheurs ont évalué les effets sur le mental, d'un supplément de curcumine, un composé du curcuma, après une heure, trois heures et quatre semaines.

Ils ont effectué plusieurs tests pour déterminer si les participants ressentaient des effets sur leur humeur, les fonctions cognitives, ou au niveau de marqueurs sanguins qui pourraient indiquer des effets immédiats ou à long terme de la curcumine.

A peine une heure après la prise du supplément les participants

ont démontré une amélioration significative des performances sur des tâches de mémorisation et d'attention par rapport au groupe placebo. Les chercheurs ont constaté de nombreux résultats impressionnants, se poursuivant au-delà de quatre semaines de traitement à la curcumine.

Non seulement il y avait amélioration des tâches faisant appel à la mémoire, mais ils ont noté également une amélioration de



l'humeur et de la sensation de bien-être des participants, même la fatigue induite par le stress psychologique était significativement améliorée après le traitement à long terme.

Des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, avec des symptômes graves incluant la démence, l'irri-

tabilité, de l'agitation, de l'anxiété, et de l'apathie, ont montré d'excellents résultats thérapeutiques en prenant la curcumine, selon une autre étude publiée dans la revue médicale japonaise *Ayu*. Lorsque les participants prenaient une dose quotidienne de 764 mg de curcuma (normalisé à 100 mg de curcumine) pendant douze semaines, les chercheurs ont noté une amélioration de ces symptômes reliés à la maladie.

Ces résultats semblent confirmés par une autre étude animale, publiée dans le *Journal of Neuroscience Research*. Cette étude a démontré que la curcumine stimule le cerveau et pourrait améliorer l'apprentissage et la mémoire.

(Source : blog-trotteur.com)



Curcuma synergisé
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quand le lobby du sucre truquait les études

Durant des décennies, le lobby du sucre finançait des études pour rejeter la faute sur le gras à propos du développement des maladies cardio-vasculaires

Les études auraient dû alerter sur le rôle néfaste d'un aliment très prisé. Mais finalement, celui-ci s'en sortait. Et pour cause : des scientifiques auraient été payés pour dire que le sucre était loin d'être responsable des maladies cardio-vasculaires. Le magazine médical *JAMA Internal Medicine* révèle des rapports découverts par des chercheurs. En 1964, trois scientifiques de Harvard auraient reçu 6500 dollars chacun – soit environ 45 000 euros actuels – pour changer leurs conclusions.

Rôle du sucre sous-évalué

Selon celles-ci, les principaux responsables des maladies cardio-vasculaires étaient la matière grasse, dédouanant aussi le sucre. À la fin des années 1950,

le sucre avait pourtant été pointé du doigt. Mais la Fondation pour la recherche sur le sucre (SRF) décide dans les années 1960



de commander une étude. Trois scientifiques sont choisis. Ils publient dans *New England Journal of Medicine*, prestigieux magazine, leurs enseignements : il faut réduire le cholestérol. Durant quelques années, le rôle du sucre sera donc sous-

évalué, avant que d'autres études ne rétablissent la vérité. Pis, Mark Hegsted, l'un des trois scientifiques rémunérés par le lobby du sucre, va même être en charge de la nutrition au ministère de l'Agriculture américain.

Conséquence : une obésité de masse

« Notre étude est importante parce que le débat sur les méfaits du sucre et des graisses saturées continue aujourd'hui, soutient au *New York Times* Stanton Glantz, coauteur du rapport. Cette étude a étouffé le débat sur le sucre et les maladies vasculaires et, dans le même temps, les régimes à faible teneur en matières grasses ont gagné l'adhésion des autorités sanitaires. » Et, selon lui, les conséquences de ce mensonge sont terribles : « Cela a poussé beaucoup de gens à manger moins gras, mais plus sucré. Selon certains experts, ce changement de régime serait à l'origine de l'épidémie d'obésité que l'on connaît actuellement. »

L'Association du sucre (ex-SRF) a réagi en attaquant l'un des auteurs de l'étude en l'accusant de vouloir s'aligner sur « la tendance actuelle anti-sucre », comme le rapporte le *Huffington Post*.

(Source : *lepoint.fr*)

L'EPP : un super antibiotique naturel !

Par rapport aux autres pays européens, la France est en tête de liste de la consommation d'antibiotiques. Il faut bien dire que, pendant des années, avant que l'État ne lance une campagne de publicité indiquant que « les antibiotiques c'est pas automatique », on les utilisait pour n'importe quoi, y compris des maladies pour lesquelles ils étaient plus nocifs que salutaires ! Par exemple, ils ont souvent été utilisés dans le traitement des infections virales, contre lesquelles ils sont pourtant inefficaces. La conséquence de cette absorption massive est la naissance de nombreuses souches de bactéries résistantes aux antibiotiques. Et les antibiotiques ont d'autres défauts : ils perturbent les fonctions naturelles de défense de l'organisme, détruisant la flore intestinale et les bactéries bénéfiques et affaiblissant le système immunitaire. D'où l'intérêt d'une substance naturelle qui joue le rôle des antibiotiques sans en avoir tous les travers !

Un antibiotique agit en détruisant d'autres micro-organismes ou en les empêchant de se reproduire. Le problème est qu'il détruit non

seulement les bactéries nocives, mais également certains germes et cellules du corps humain, perturbant ainsi plus ou moins gravement son équilibre.

Le pépin de pamplemousse, lui, élimine les microbes pathogènes, mais il renforce également les bactéries bénéfiques et nos capacités de défense en général.

L'action antibiotique des pépins de pamplemousse fut découverte par hasard en 1980.



En jardinant, un médecin biologiste, Jacob Harish, remarqua que les pépins de pamplemousse, jetés sur son tas de compost, ne pourrissaient pas. En les analysant en laboratoire, il découvrit alors que ceux-ci contenaient une substance antibiotique très puissante et dépourvue de toxicité. Son action est efficace sur environ 800 souches de

bactéries et virus, 100 souches de champignons et de nombreux parasites. De plus, contrairement aux antibiotiques, l'extrait de pépins de pamplemousse renforce le système immunitaire et améliore la flore intestinale en détruisant les bactéries nocives et en stimulant les bonnes.

L'extrait de pépins de pamplemousse est aussi utilisé comme régulateur naturel des fonctions digestives et permet de lutter contre les infections gastro-intestinales.

Il peut être également utilisé par voie externe comme produit naturel d'hygiène (nez, oreille, bouche, pieds...).

Diane Berger



EPP pamplemousse synergisé
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La vitamine D naturelle* :

pour conserver des os forts !

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui régule le métabolisme du calcium et qui joue un rôle essentiel dans la calcification des os et des dents. La vitamine D est principalement présente sous deux formes : D2 (ergocalciférol) et D3 (cholécalficérol).

La vitamine D était initialement considérée comme une hormone, car elle fonctionne de la même façon, c'est-à-dire qu'elle est produite par un organe afin d'exercer son action sur un autre. Le foie et les reins sont les deux organes qui fonctionnent dans le but de transformer la vitamine D en vitamine D3, sa forme hormonale active.

La vitamine D2 est dérivée de matériel végétal et la vitamine D3 est la forme présente chez les mammifères et les humains. Dans le foie, toutes deux sont converties en 25-hydroxy-vitamine D, ou 25(OH)D, forme qui est dosable communément dans le sang. Cette dernière est transformée par le rein en 1-25-hydroxy-vitamine D, la forme active de la vitamine. Dans certaines situations comme une insuffisance rénale, il est nécessaire d'augmenter artificiellement les apports alimentaires de vitamine D. Une personne en bonne santé ayant une alimentation variée et une exposition régulière au soleil n'a habituellement pas besoin de supplémentation en vitamine D durant l'été, sauf si elle a la peau noire ou foncée. Toutefois, des études récentes montrent qu'une grande partie de la population n'a pas le taux sanguin minimum de vitamine D. Le taux actuellement recommandé est d'au moins 75 nmol/l. Les personnes à risque de carence sont principalement les personnes âgées, les personnes souffrant d'un excès de poids, les enfants nourris au sein si la mère ne prend pas un supplément approprié et les personnes qui s'exposent peu au soleil.

Le foie produit un précurseur de la vitamine D qui circule vers la peau, où il est exposé aux rayons ultraviolets du soleil.

La lumière ultraviolette du soleil agit sur le cholestérol dans la peau et elle s'allie au foie et aux reins pour produire de la vitamine D3.

La vitamine D s'absorbe facilement dans l'intestin grêle et est principalement emmagasinée dans le foie et d'autres dépôts graisseux. Outre son rôle dans l'absorption du calcium, la vitamine D stimule la captation du phosphate et du magnésium dans les intestins. Il s'agit de deux des minéraux intervenant dans la régulation des taux sériques de calcium, lesquels sont étroitement régulés dans l'organisme afin de maintenir une contractilité musculaire et une fonction cellulaire optimales.



La vitamine D3 régule également les taux de concentration de calcium dans le sang. Lorsque l'alimentation comporte un apport adéquat en calcium, la vitamine D contribue à acheminer vers les os tout excédent de calcium contenu dans le sang. De plus, la vitamine D3 peut augmenter la concentration de calcium dans le sang lorsque le taux est faible en stimulant la captation intestinale du calcium, en prélevant du calcium des os puis en l'acheminant vers le sang (résorption osseuse) et en réduisant l'excrétion du calcium par les reins (réabsorption rénale) afin d'en diminuer l'élimination par voie urinaire. En définitive, la vitamine D normalise les

taux sanguins de calcium en acheminant des concentrations de calcium dans l'ensemble de l'organisme.

Bien que la vitamine D soit reconnue pour les rôles importants qu'elle joue dans le but d'aider l'organisme à absorber le calcium et à conserver les os forts, de nouvelles études démontrent également que la vitamine D peut être efficace pour contribuer à réduire jusqu'à 60 % le risque de certains cancers (du sein, de la prostate, du côlon et des ovaires)¹.

Une carence en vitamine D provoque une faiblesse et des douleurs musculaires ou de la fatigue et, à un stade plus avancé, une ostéomalacie (douleurs osseuses et fatigue musculaire) chez l'adulte et un rachitisme chez l'enfant. Elle augmente le risque de fracture et la supplémentation en vitamine semble diminuer ce risque. Elle peut également être en partie responsable de crises de photophobie.

Diane Berger

1- Garland, C.F., Garland, F.C., Gorham, E.D., Lipkin, M., Newmark, H., Mohr, S.B., Holick, M.F. (2006). The role of vitamin D in cancer prevention. *Am J Pub Health*, 96(2) : 252 - 261.

*Les Laboratoires Copmed utilisent la vitamine D3 dérivée de lanoline naturelle de la plus grande qualité. Extraite de laine de mouton baignée de soleil, la lanoline est une source abondante et renouvelable de vitamine D. La lanoline subit une opération sophistiquée de pointe, permettant d'en extraire une vitamine D3 exceptionnellement pure et de haute qualité, la même forme que produit naturellement l'organisme lorsque la peau est exposée à la lumière du soleil.



VITAMINE D3
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements

Du lundi au vendredi de 9h à 12h
composez le : +33(0) 549 283 669
Courriel : contact@copmed.fr
Site : www.copmed.fr

Pour recevoir gratuitement tous les mois votre bulletin d'information Bio infos santé, merci de nous communiquer votre adresse e-mail. Si toutefois vous désirez recevoir la version imprimée, merci d'envoyer un chèque de 11€ (pour 11 numéros) à l'ordre des Laboratoires Copmed.

Laboratoires COPMED, 93 boulevard Ampère,
CS 30001, 79184 Chauray Cedex

