

Huile essentielle de Tea tree : un produit incontournable !

Septembre 2016

N°153

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

La gelée royale : un nectar stimulant et fortifiant !

(Page 2)

L'endométriose, enfin reconnue

(Page 2)

Insolite : un outil capable de détecter les pesticides dans les aliments

(Page 3)

Les oméga-3 efficaces contre les maladies cardiaques

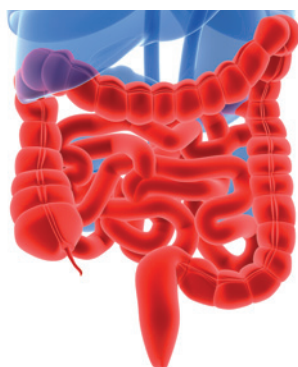
(Page 3)

Le dossier du mois

8 choses qui arrivent à votre corps lorsque vous nettoyez votre côlon

Le côlon est au centre des attentions en raison des risques de cancer, mais peu de gens comprennent vraiment cet organe. Le côlon est une partie de l'intestin située entre l'intestin grêle et le rectum. Il termine la digestion des aliments, débute dans l'intestin grêle, et participe à la formation et à l'évacuation des selles.

(A lire page 4)



Originaire d'Australie, l'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) est un arbre de la famille des Myrtaceae qui est traditionnellement utilisé par les aborigènes.

En anglais, c'est l'un des tea tree, ce qui prête à confusion notamment avec le théier (*Camellia sinensis*) et avec le manuka (*Leptospermum scoparium*).

On extrait des feuilles de l'arbre à thé une huile essentielle utilisée en phytothérapie et réputée pour ses vertus dans de nombreuses applications. Cette huile est voisine de l'huile « goménolée » extraite du niaouli.

L'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) embrasse un champ d'action très large dans le domaine anti-bactérien. Cette huile essentielle lutte contre les champignons et les parasites et se montre un anti asthénique prometteur. Elle possède également d'excellentes propriétés antibactérienne, antivirale et immunostimulante qui font d'elle une huile essentielle de premier choix dans la lutte contre les infections. Elle sera par exemple recommandée

lors de cystites afin d'assainir la sphère urinaire ou contre les troubles intestinaux qui pourraient venir gâcher vos vacances.

L'huile essentielle d'arbre à thé ou tea tree est donc un produit incontournable, à faire entrer d'urgence dans sa pharmacie familiale. Il est recommandé de l'utiliser toujours diluée dans une huile végétale. Il existe des capsules d'huiles essentielles mélangées dans une base d'huile qui permettent de l'utiliser en usage interne en toute sécurité.

Référence : Les huiles essentielles pour votre santé - Guy Roulier

Diane Berger



AROMA gastro-intestinal
Huile essentielle de TEA TREE
AROMA voies urinaires
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'éleuthérocoque : un tonique énergisant

Connu des Chinois depuis plus de 4000 ans, l'éleuthérocoque est un petit arbuste de la famille des araliacées dont le principal pouvoir serait d'accroître la longévité. On lui prête également les facultés d'améliorer l'appétit et de tonifier l'organisme. Il ferait même partie de ces substances « adaptogènes » qui, selon la théorie de deux scientifiques russes (Lazarev et Brekhman), augmentent la résistance générale de l'organisme aux diverses formes de stress qui le menacent. En effet, des chercheurs ont découvert que l'éleuthérocoque renfermait des éleuthérosides, des substances aux propriétés similaires à celles des ginsénosides du ginseng. Voilà pourquoi on le surnomme parfois le ginseng de Sibérie.

L'OMS et la Commission E reconnaissent son usage comme

tonique pour stimuler l'organisme en cas de fatigue ou de convalescence.

L'éleuthérocoque est un fortifiant qui soutient les capacités mentales et physiques dans les cas de faiblesse, d'épuisement, de fatigue et de convalescence. Il permet d'obtenir un effet de relaxation et de retrouver une bonne humeur naturelle.

Diane Berger



GINSENG tri-actif
LIPOsome stimulation de l'humeur®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bain de forêt, nouvel anti-stress

Un bain de forêt, ça vous dit ? Cette « sylvothérapie » ou thérapie par la forêt consiste à s'immerger dans un environnement forestier et à utiliser ses sens (sentir les odeurs de sous-bois, palper la texture des arbres, écouter le bruit du vent...). Les bains de forêt permettent aussi de se déconnecter des outils numériques.

(Source : lanutrition.fr)

Un lien entre fatigue chronique et bactéries intestinales ?

Fatigue persistante, douleurs articulaires, faiblesse musculaire, maux de tête, troubles de la vision et de la mémoire... Comment expliquer le syndrome de fatigue chronique ? Selon des chercheurs en microbiologie de l'université Cornell (Etats-Unis), cette maladie pourrait être liée à un déséquilibre du microbiote intestinal, c'est-à-dire des bactéries qui vivent dans nos intestins.

(Source : lanutrition.fr)

Des kinder sans surprise pour réduire l'obésité au Chili

Afin de prévenir la survenue de l'obésité chez les enfants, le gouvernement chilien vient d'interdire les jouets dans les Kinder surprises et dans les menus Happy Meal et dans les menus Mc Donald.

(Source : femmeactuelle.fr)

Des nanoparticules dans les aliments industriels

Biscuits Napolitains LU, chewing-gums Malabar, blanquette de veau William Saurin, mélange d'épices pour guacamole de la marque Carrefour : ces produits de consommation contiendraient des nanoparticules potentiellement toxiques, selon une étude de l'association Agir pour l'environnement.

(Source : femmeactuelle.fr)

La gelée royale : un nectar stimulant et fortifiant !

Fabriquée par les abeilles, la gelée royale n'a rien à voir avec le vulgaire miel. C'est une substance blanchâtre et gélatineuse sécrétée par certaines glandes des jeunes abeilles nourricières. Elle est destinée à l'alimentation des larves au premier stade de leur développement et constitue le régime alimentaire exclusif des reines durant toute leur existence. Également nommée « lait des abeilles », elle contient de nombreuses substances dont des sucres (fructose et glucose), des protéines, des minéraux, des vitamines surtout celles du groupe B, des oligo-éléments (fer, cuivre, potassium, phosphore...), des acides aminés et des acides gras essentiels. On attribue en partie à la gelée royale le fait que la reine, qui

s'en nourrit exclusivement, soit beaucoup plus grosse que les autres abeilles et qu'elle vive 5 ou 6 ans, tandis que la vie active des ouvrières ne dépasse guère les 45 jours.



La gelée royale augmente le tonus, provoque un regain d'activité général, stimule les défenses naturelles, accroît la résistance de l'organisme à la fatigue, à l'effort et aux conditions ex-

trêmes comme le froid. En vertu de ses propriétés, la gelée royale peut être consommée utilement par les enfants autant que les adultes ou les personnes âgées dans le cas de fatigue physique ou intellectuelle, de difficulté de concentration ou pour améliorer la convalescence.

Pour qu'elle soit encore plus efficace on peut l'associer avec d'autres plantes stimulantes comme le ginseng, le gingembre ou le guarana.

Diane Berger

(Source : topsante.com)



TONERGIL®

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'endométriose, enfin reconnue

« Les règles, c'est naturel, pas la douleur ! » est une campagne de l'association Info endométriose pour sensibiliser à cette maladie gynécologique taboue, qui touche 1 Française sur 10.

Un site dédié à l'endométriose et une convention de partenariat signée avec le ministère de l'Éducation nationale, voilà le programme de l'association Info endométriose pour sensibiliser et lutter contre les préjugés qui entourent cette maladie gynécologique douloureuse qui touche 1 femme sur 10.

« Les règles, c'est naturel, pas la douleur ! »

Il est urgent de faire reconnaître l'endométriose comme une vraie maladie gynécologique. C'est le souhait de l'association Info endométriose. Et surtout

de lutter contre les tabous : « De très lourds tabous persistent autour des règles et de la douleur féminine, explique l'association, l'influence des facteurs culturels, la méconnaissance de la maladie par une partie



du corps médical, le retard des femmes pour aller consulter sont autant de raisons qui font qu'il faut en moyenne 7 ans pour diagnostiquer l'endométriose aujourd'hui. » L'endométriose, c'est quoi ? Cette mala-

die gynécologique douloureuse, surtout au moment des règles, se caractérise par le développement de muqueuse utérine ailleurs que dans l'utérus. Elle est la première cause médicale d'infertilité.

Un partenariat avec l'Éducation nationale

L'école sera partie prenante dans cette sensibilisation à la maladie. Une convention de partenariat a été signée avec l'Éducation nationale le 27 juin dernier. Dès la rentrée, des affiches et des brochures seront mises à disposition de tous les établissements scolaires, et les personnels de l'Éducation nationale, notamment les infirmières et médecins scolaires, bénéficieront de modules de formation sur le sujet pour informer les collégiennes et lycéennes sur l'endométriose. Ainsi, les jeunes filles qui ont des règles douloureuses seront incitées à consulter le plus tôt possible sans la moindre culpabilité.

(Source : viva.presse.fr)

Insolite : un outil capable de détecter les pesticides dans les aliments

Un scanner capable de repérer les pesticides dans les aliments. L'idée vient d'être inventée par un Français et devrait bientôt être commercialisée.

Un appareil capable de scanner les pesticides dans les aliments vient d'être inventé par un jeune étudiant ingénieur français. Baptisé Scan Eat, l'appareil est capable de scanner et de mesurer grâce à un faisceau lumineux envoyé sur l'aliment le taux de concentration en pesticides présent dans celui-ci. Une fois commercialisé, il pourrait bien devenir l'accessoire indispensable de vos courses au supermarché.

Grâce à son invention, Simon Bernard, étudiant en dernière année de l'École nationale supérieure maritime du Havre a remporté le premier prix du concours « Greentech écoles » du ministère de l'Environnement. Le génie de 25 ans va également bénéficier d'un CDD de neuf mois pour mettre au point son innovation avec le matériel et le financement nécessaire. Il

sera entouré d'experts au sein de l'incubateur du ministère en Seine et Marne.



« Détecter des traces de pesticides jugés dangereux et interdits depuis longtemps »

Comment le jeune étudiant est-il venu à imaginer ce scan innovant ? « J'ai entendu parler d'une technologie, commercia-

lisée l'an dernier, de spectromètre infra-rouge miniaturisé à la taille d'une petite clef USB, explique-t-il au journal Paris Normandie. Je me suis rendu compte qu'elle pouvait être utilisée pour détecter la présence et le taux acceptable ou non de pesticides dans les aliments de type fruits et légumes ». L'utilité du prototype est réelle, après le débat autour des insecticides de la famille des néonicotinoïdes qui s'est soldé par leur interdiction à partir de 2018. « L'appareil pourrait détecter des traces de pesticides jugés dangereux et interdits depuis longtemps en France », précise encore Simon Bernard dans le journal normand.

Un dispositif qui sera d'abord utilisé par des testeurs sur Internet

Avant de le proposer aux consommateurs, Simon Bernard ambitionne de faire tester son scan révolutionnaire à des experts spécialisés dans le déchiffrement des compositions alimentaires que l'on trouve sur Internet pour « générer des alertes sur les pommes de telle provenance, trouvées et testées positives dans telle chaîne de magasins », imagine-t-il.

(Source : topsante.com)

Les oméga-3 efficaces contre les maladies cardiaques

Les acides gras oméga-3 protégeraient contre les maladies cardiovasculaires, en réduisant le risque d'infarctus de près de 10 %.

Leur rôle dans les maladies cardiaques était controversé. Mais des chercheurs des universités de Stanford et de Tufts (Etats-Unis) ont tranché : les acides gras oméga-3 permettraient de réduire les risques cardiovasculaires. Leur étude, publiée dans le JAMA, compile 19 autres études portant sur l'impact de ces lipides sur la santé du cœur.

Un risque 10% plus faible de déclarer une maladie cardiaque

Ces 19 études ont offert aux chercheurs un large panel à analyser, constitué de 45 637 personnes à travers 16 pays. Ils ont alors relevé tous les cas de maladies cardiaques, mortelles ou non, et les ont comparés aux taux d'acides gras oméga-3 dans le plasma et dans les tissus adipeux. Résultat : ces taux d'oméga-3 étaient associés à un risque plus faible d'environ 10% de déclarer une maladie cardiaque mortelle, comme un

infarctus. Et ceci serait valable aussi bien pour les oméga-3 d'origine végétale (noix, huiles de colza et de lin, graines de chia) qu'animale (poissons gras, crustacés et mollusques).



Valider les bienfaits santé des oméga-3

« Nos résultats soulignent l'importance de la consommation de poissons et d'oméga-3 dans un régime alimentaire sain » appuie le docteur Dariush Mozaffarian, doyen de l'école de médecine nutritionnelle de l'uni-

versité de Tufts et co-auteur de l'étude, dans un communiqué du site EurekAlert. Il s'agit, selon lui, d'une opportunité pour « comprendre comment les marqueurs sanguins de différents acides gras sont liés aux divers problèmes de santé », ce qui appelle à conduire de nouvelles recherches.

Les bienfaits santé des oméga-3 sont nombreux et leur rôle a déjà été évoqué notamment pour éviter la dépression post-partum, pour réduire le nombre de crises d'épilepsie, pour protéger les yeux de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou encore pour diminuer les risques de cancer de la prostate.

(Source : topsante.com)



**OMÉGA 3 végétal ALA 570
EPA - DHA
Des laboratoires Copmed**

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

8 choses qui arrivent à votre corps lorsque vous nettoyez votre côlon

Le côlon est au centre des attentions en raison des risques de cancer, mais peu de gens comprennent vraiment cet organe. Le côlon est une partie de l'intestin située entre l'intestin grêle et le rectum. Il termine la digestion des aliments, débute dans l'intestin grêle, et participe à la formation et à l'évacuation des selles.

Le côlon est un tube musculaire qui libère le corps des déchets grâce à un mécanisme appelé péristaltisme.

Le côlon est l'un des organes les plus importants dans l'élimination des toxines. Si cet organe ne fonctionne pas correctement, les problèmes de santé ne tardent pas à suivre.

Voici les 8 raisons pour lesquelles vous devriez nettoyer votre côlon :

Un péristaltisme régulier

Une fois le côlon nettoyé, il devient capable de fonctionner avec plus d'efficacité, ce qui permet de rendre le péristaltisme plus régulier et ainsi de prévenir la constipation.

Stimuler la digestion

Sans tous les excès qui forment des blocages dans votre côlon, votre corps peut digérer les aliments de manière efficace et tirer le meilleur de ce que vous mangez.

Augmenter l'énergie

Votre corps dépense beaucoup d'énergie pour évacuer les toxines. Lorsqu'il y a moins de toxines, cette énergie peut être redirigée et vous faire sentir rajeuni.

Favoriser la perte de poids

Lorsque votre corps digère la nourriture, il crée un mucus qui peut rester à l'intérieur de votre tube digestif. Vous pouvez perdre plusieurs kilos en vous concentrant sur la

consommation d'aliments riches en fibres pour nettoyer votre côlon.

Améliorer la concentration

Les blocages dans les intestins et le côlon peuvent empêcher le corps d'absorber les vitamines et nutriments essentiels. Ces nutriments sont généralement très importants pour le bon fonctionnement du cerveau.



Diminuer les risques de cancer

Le côlon stocke les toxines, ce qui fait de lui un organe vulnérable face au cancer. En éliminant les toxines accumulées, vous réduisez les risques de développer un cancer.

Équilibrer le pH de l'organisme

Les aliments qui causent les blocages au niveau du côlon sont souvent des aliments qui produisent de l'acide, comme les viandes. En nettoyant votre côlon, vous

réduisez l'acidité de l'organisme et équilibrez votre pH.

Améliorer la santé globale

Le côlon joue un rôle énorme dans l'élimination des toxines de votre circulation sanguine. En le gardant sain, vous améliorez les fonctions de tous les autres organes du corps. Un côlon sain est la clé d'un corps sain.

Comment nettoyer son côlon avec la phytothérapie ?

Pour nettoyer le côlon, il est important de suivre une cure détoxifiante régulièrement. Certaines plantes possèdent des effets bénéfiques sur le transit intestinal et la santé du côlon.

Le **ispaghul** (ou Psyllium) contribue au transit intestinal et aide au maintien d'un côlon sain.

Le **tamarin** facilite la digestion et favorise le transit par un effet de lest.

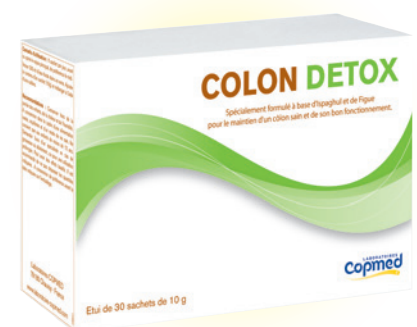
La **figue** soutient la santé intestinale et favorise le bon fonctionnement du côlon.

Le **fenouil** contribue au confort digestif (ballonnements et flatulences), soutient les systèmes de détoxification et est reconnu pour favoriser un bon transit intestinal.

Le **canéficier** aide à maintenir les fonctions intestinales et contribue à un transit régulier.

Le **aloe vera** soutient la santé gastro-intestinale et favorise la régularité du transit.

Diane Berger



COLON DETOX
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

