

Le Houblon pour faire face à la ménopause !

Janvier 2017

N°157

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

Perturbateurs endocriniens : les chercheurs s'insurgent

(Page 2)

Thym linalol : une huile essentielle prodigieuse !

(Page 2)

La Chlorella : indispensable pour éliminer les métaux lourds !

(Page 3)

La vitamine D réduit les maladies respiratoires chez les personnes âgées

(Page 3)

Le dossier du mois

Après les fêtes, retour à l'équilibre

La période des fêtes est un moment où l'on risque de maltraiter son organisme. Les menus sont riches en graisses, en protéines animales, en sel et en calories. Nous dormons également moins et mettons à rude épreuve notre foie avec l'alcool et la digestion difficile des graisses saturées. Les sucres absorbés en excès favorisent également la production de triglycérides. (A lire page 4)



La ménopause est marquée par la baisse de production des œstrogènes et des progestérones s'accompagnant de nombreux désagréments plus ou moins importants. Les bouffées de chaleurs sont les plus connues, touchant plus de 50% des femmes ménopausées¹ et leur intensité varie d'une femme à une autre. Pour lutter contre ce symptôme de la ménopause, le houblon se révèle être une bonne solution phytothérapeutique.

Originaire des zones tempérées d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord, le houblon est une plante vivace grimpante, aujourd'hui cultivée sous tous les climats tempérés. Ce sont les fleurs femelles qui sont recherchées pour leurs principes amers et aromatiques.

Le houblon contient un composé ayant une influence sur les œstrogènes, le 8-prénylnaringénine. Cela permet donc de faire face aux effets de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et irritabilité.



Le houblon a également un effet calmant sur le système nerveux.

1. Phytoestrogènes, Santé au naturel, Produits de santé naturels Ambre Calvi



PHYTOGYNE
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Être sous anesthésie générale, est-ce dormir ?

L'expression « endormir » est un abus de langage ! Sous anesthésie générale, le patient bascule directement dans un état de conscience minimale.

« Je vais vous endormir et je vous retrouve après l'opération en salle de réveil. » C'est avec ces mots que le médecin rassure le patient avant de lui administrer de quoi l'anesthésier entièrement.

Mais pour être tout à fait précis, le spécialiste devrait plutôt dire : « Je vais vous plonger dans le coma, mais ne vous inquiétez pas, il est réversible. »

De quoi angoisser pas mal de patients avant de les envoyer sur le « billard ». Pourtant, c'est bien la conclusion à laquelle est parvenue en 2010 une équipe de chercheurs américains.

L'anesthésie générale équivaut à un coma pharmacologique

Après trois années passées à comparer les caractéristiques de l'anesthésie générale, à savoir la perte de conscience, de sensibilité à la douleur, des fonctions respiratoire, motrice et thermorégulatrice et l'amnésie, avec les états de sommeil et de coma, leur constat a été sans appel : l'anesthésie générale est un coma pharmacologique, pas un sommeil ! Pour preuve, alors que le dormeur traverse plusieurs phases, passant du sommeil léger au sommeil plus profond et inversement, sous anesthésie générale, le patient est directement plongé dans un état spécifique, identique à celui des comateux, et il y est chimiquement maintenu. Le cerveau devient alors très calme et l'activité des neurones est grandement réduite.

(Source : science-et-vie.com)

Les femmes boivent autant d'alcool que les hommes

Voilà un domaine dans lequel l'égalité homme femme n'est pas flatteuse. Si la consommation d'alcool des hommes a légèrement baissé, celle des femmes, en revanche, a considérablement augmenté ces dernières années. Dans de nombreux pays occidentaux, elles boivent désormais autant que les hommes et sont donc exposées aux mêmes risques pour leur santé.

(Source : femmeactuelle.fr)

L'hypertension artérielle, une maladie de plus en plus meurtrière

1,1 milliard. C'est le nombre de personnes qui souffrent d'hypertension dans le monde entier. Une étude publiée dans la revue *The Lancet* dévoile ce chiffre alarmant, précisant que le nombre d'hypertendus a carrément doublé ces 40 dernières années.

(Source : femmeactuelle.fr)

Un patch qui analyse la sueur pour surveiller votre santé

Des chercheurs américains ont mis au point un patch qui mesure les composés chimiques de la sueur pour obtenir des informations sur la santé physiologique des athlètes. A terme, ce type de dispositif pourrait remplacer les prises de sang.

(Source : topsante.com)

Les pessimistes doivent faire attention à leur cœur

Selon une étude finlandaise, le risque de décéder d'une maladie coronarienne est plus important chez les personnes pessimistes que chez les plus optimistes. Un constat qui prévaut chez les femmes comme chez les hommes.

(Source : topsante.com)

Perturbateurs endocriniens :

les chercheurs s'insurgent

Une centaine de scientifiques publie une tribune pour dénoncer la pression de l'industrie chimique sur la Commission européenne.

Un projet de réglementation des perturbateurs endocriniens est actuellement à l'étude au sein de la Commission européenne, à Bruxelles. Ce sera une première car aucun pays n'a encore instauré de réglementation sur ces produits, comme les bisphénols ou les phtalates, qui interfèrent avec notre système hormonal.

Les perturbateurs endocriniens traités comme tout autre produit.

Or, dans ce projet de réglementation, une phrase semble poser problème : « Les pertur-



bateurs endocriniens et leurs effets nocifs devraient être traités comme tout autre produit

chimique préoccupant pour la santé humaine ou l'environnement ». Cette phrase fait bondir les scientifiques car elle signifie que les perturbateurs endocriniens ne seront pas interdits a priori. Mais qu'ils le seront a posteriori, lorsqu'un effet nocif sera déclaré.

Une centaine de chercheurs a donc décidé de publier une tribune dans le quotidien *Le Monde* : « *Perturbateurs endocriniens, halte à la manipulation de la science* » afin de dénoncer le poids des industriels sur la Commission européenne. Car, comme le soulignent ces scientifiques, les perturbateurs endocriniens représentent « une menace mondiale pour la santé ». De nombreuses études ont déjà montré qu'ils entraînent une baisse de la fertilité, qu'ils augmentent le risque d'asthme, qu'ils sont responsables de fausses couches ou encore de troubles comportementaux chez l'enfant.

(Source : topsante.com)

Thym linalol : une huile essentielle prodigieuse !

Issu de la famille des Lamiacées, le thym est cultivé sur les reliefs de la Haute-Provence, à partir de 500m. Il évoque à lui seul la garrigue et la cuisine méditerranéenne.

L'huile essentielle de thym à linalol s'obtient par distillation complète des sommités fleuries à la vapeur d'eau. L'huile essentielle de thym linalol doit être distillée à deux reprises pour atteindre cette douceur qui la distingue des autres essences de thym. C'est donc un anti-infectieux doux qui est préconisé aussi pour les enfants.

L'huile essentielle de thym possède un large spectre d'actions, ce qui la rend si prodigieuse.

En effet, le thym apaise la gorge et les cordes vocales. Il soutient la résistance naturelle de l'organisme et contribue au bien-être physique. Son huile essentielle

est très utilisée en diffusion atmosphérique pour purifier et assainir l'air ambiant, en particulier en période hivernale. Elle est bénéfique contre tous les maux de l'hiver tels que les infections respiratoires comme



la grippe, bronchite, pharyngite, rhino-pharyngite, sinusite, tuberculose, toux, maux de gorge...

En pratique, il est recommandé d'utiliser l'huile essentielle de thym linalol par voie externe en la diluant au préalable dans une huile végétale. Préférez des

frictions sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale pour ses bienfaits immunitaires, harmonisants et relaxants.

Optez également pour les inhalations, les olfactions (sur un mouchoir) ou les diffusions qui favoriseront le confort respiratoire.

Néanmoins, cette huile essentielle ne convient pas à tout le monde. L'utilisation de l'huile essentielle de thym vulgaire est déconseillée pendant toute la période de la grossesse et durant l'allaitement mais aussi chez les personnes épileptiques.

Ambre Calvi



H.E. Thym linalol
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La Chlorella :

indispensable pour éliminer les métaux lourds !

La chlorelle, aussi appelée chlorella, est une microalgue unicellulaire. Classifiée comme Chlorophycée, c'est le biologiste hollandais Martin Beijerinck qui l'a découverte en 1890 et baptisée *Chlorella vulgaris*, du Grec « *chloros* » pour vert, et du latin « *ella* » pour petit.

La Chlorella est naturellement riche en nutriments tels que des protéines qui constituent plus de 50% de la composition de la chlorella, des fibres, des acides gras essentiels polyinsaturés de type oméga 3, des vitamines (B1, B6, B12 et E) et des minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer, zinc ou encore sélénium).

Grâce à sa haute teneur en chlorophylle, la chlorella permet d'oxygéner l'organisme en stimulant la production de globules rouges, de le détoxifier et de maintenir l'équilibre acido-basique de notre corps. La chlorella est également un allié précieux contre la pollution de notre organisme par le mercure, cadmium, plomb

et l'arsenic. C'est une arme anti-métaux. Elle est très utile pour la chélation des métaux lourds : la membrane cellulaire

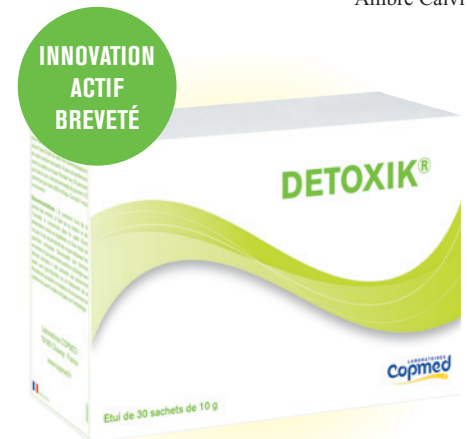


de la chlorella va capter puis stocker les métaux lourds et les produits chimiques qui se trouvent dans notre corps. Cependant il est indispensable d'associer la chlorella à d'autres actifs comme le brocoli, la taurine, le malate de magné-

sium, le chardon-Marie permettant d'éliminer ces substances nuisibles.

La Chlorella utilisée par les laboratoires COPMED est cultivée dans des bassins d'eau douce, en Bretagne. Cette culture suit des procédés techniques 100% naturels. Des contrôles qualité permanents sont en place à chaque étape de fabrication afin de garantir une chlorella de haute qualité et notamment exempte de métaux lourds.

Ambre Calvi



DETOXIK®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La vitamine D réduit les maladies respiratoires chez les personnes âgées

La vitamine D est synthétisée au niveau de notre peau sous l'effet des UVB. Autrement dit, sans soleil, pas de vitamine D, ce qui explique pourquoi de nombreuses personnes sont carencées, particulièrement en hiver. Si la source principale de vitamine D reste l'exposition à la lumière (15 min d'exposition par jour sont recommandées), nous trouvons aussi de la vitamine D naturelle dans l'alimentation, en particulier dans certains poissons. Afin d'éviter la pollution par les métaux lourds, consommez plutôt des poissons de qualité contrôlée : saumon, sardine, morue, hareng... On la trouve aussi dans le chocolat noir, les champignons (notamment de Paris et girolles) ou encore le foie de veau.

La vitamine D intervient dans un grand nombre de mécanismes biologiques, et en particulier l'immunité. Elle active le système immunitaire, lequel pourra fabriquer les cellules de l'immunité chargées de tuer les bactéries et les virus.

L'insuffisance en vitamine D est cependant très fréquente en France.



Selon l'Étude Nationale Nutrition Santé, 80 % des Français seraient concernés. Les plus carencées sont les personnes âgées de plus de 50 ans. Ce déficit favorise les maladies respiratoires, d'où l'intérêt de se procurer suffisamment de cette vitamine.

En effet, la pneumonie, la bronchite et la grippe sont souvent plus dangereuses chez les personnes âgées que chez les plus jeunes, à cause d'un affaiblissement du système immunitaire dû à l'âge.

L'impact de la vitamine D sur les infections respiratoires des personnes âgées a été examiné au travers d'une étude publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*. Cette dernière a démontré qu'une supplémentation avec une dose nettement supérieure aux apports recommandés permettrait d'éviter 40% de ces infections chez les personnes âgées.

Une supplémentation en vitamine D est donc recommandée durant toute la période hivernale afin de contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire.

Diane Berger



VITAMINE D3
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Après les fêtes, retour à l'équilibre

La période des fêtes est un moment où l'on risque de maltraiter son organisme. Les menus sont riches en graisses, en protéines animales, en sel et en calories. Nous dormons également moins et mettons à rude épreuve notre foie avec l'alcool et la digestion difficile des graisses saturées. Les sucres absorbés en excès favorisent également la production de triglycérides.

Tous ces excès ont pour résultat un gain de poids, une baisse de vitalité, une plus grande fatigue, de la rétention d'eau voire des petits coups de blues.

Il faut donc nettoyer son corps afin de retrouver santé et vitalité !

Le foie est l'organe le plus touché par la consommation d'alcool, de graisses et de sucres. Il joue un rôle clé dans les processus de détoxification de l'organisme. Il élimine du sang les substances néfastes, comme l'ammoniaque ou les toxines, puis les dégrade ou les transforme en des composants moins dangereux.

Il est donc particulièrement important de le protéger, de le renforcer et de stimuler ses systèmes de détoxification. Pour cela, voici quelques conseils pour vous aider à retrouver une hygiène de vie équilibrée.

Retrouvez une alimentation saine

Mettez votre système digestif au repos et préférez des aliments procurant des bienfaits pour votre corps. Consommez des fruits et légumes de saisons et bio à volonté !

L'artichaut est un bon diurétique. Il soutient la digestion, participe à la sécrétion des fluides digestifs, à la détoxification du foie, et au confort intestinal. Tout comme l'artichaut, le radis noir favorise la sécrétion et l'élimination des sels biliaires. La betterave quant à elle renferme de la méthionine qui aide le corps à traiter les déchets de l'organisme, et de la bétanine aidant le foie à métaboliser les acides gras. Enfin, les crucifères (chou vert, rouge, brocoli, chou-fleur...) apportent de la vitamine C,

des fibres solubles à l'effet coupe-faim et du chrome permettant de réguler le taux de sucre dans le sang.

Côté fruits, privilégiez la pomme qui est excellente pour l'excrétion des toxines et le sentiment de satiété. Mais aussi les clémentines et les kiwis puisqu'ils ont une forte teneur en vitamine C.

Préférez les poissons blancs et les viandes maigres, cuits sans sauce ni matières grasses, qui vous apporteront les protéines et les oligo-éléments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme.

Enfin, les herbes et les épices seront vos alliés pour retrouver l'équilibre. Le thym par exemple améliore la fonction digestive de l'estomac, de l'intestin et est aussi diurétique. L'ail aide également à la digestion, en favorisant le développement de la flore intestinale, grâce à l'inuline, prébiotique qu'il contient naturellement. Enfin, le curcuma et le gingembre possèdent des actions antioxydantes, drainantes mais aussi stimulantes.



Hydratez-vous

Nous le savons bien, boire est essentiel à notre survie. Bien s'hydrater permet à notre corps d'éliminer les déchets et les toxines, de rincer l'organisme, de laver les reins et d'apporter les minéraux essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.

Buvez donc de l'eau bien sûr, mais également des tisanes ou infusions de thym ou de camomille par exemple contribuant au confort digestif.

Pratiquez une activité physique

Donnez à votre organisme l'opportunité de s'oxygéner. Les poumons et la peau font partie des organes éliminateurs, les

émonctoires. Bougez donc certes, mais bougez de façon intelligente tout en écoutant votre corps et en évoluant progressivement dans votre activité. Un exercice modéré comme marcher 30 minutes par jour ou bien faire du vélo (statique ou non) suffit.

Prenez le temps de récupérer

Il est important de récupérer des fêtes en dormant suffisamment. En effet, dormir permet à l'organisme de faire le plein d'énergie, de restaurer la mémoire mais aussi au cerveau de sécréter des hormones gratifiantes pour votre organisme.

Misez sur les produits de santé naturelle

Les produits de santé naturelle ont prouvé leurs vertus en apportant des solutions saines à votre corps.

Le **desmodium** favorise le fonctionnement hépatique. C'est également un draineur hépatique qui soutient le foie dans ses fonctions d'élimination. Tout comme le desmodium, le **boldo** soutient le bon fonctionnement du foie et la digestion. Il favorise l'épuration de l'organisme. La **choline** contribue au maintien d'une fonction hépatique normale et participe à la bonne utilisation des lipides par l'organisme. Elle participe ainsi à limiter l'accumulation de lipides (triglycérides) dans le foie.

Améliorez également l'équilibre de votre flore en optant pour une cure de **probiotiques**. Les probiotiques sont des « micro-organismes vivants qui lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, exercent un effet bénéfique pour la santé de l'hôte » (FAO/OMS, 2001). Ils contribuent donc à la régulation de votre flore intestinale et au bon fonctionnement de votre organisme.

Ambre Calvi



Desmodium synergisé
Hépatobile® liquide - Probiotiques 10 Md
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

