



La pharmacie naturelle de l'été

Les bienfaits du soleil sur notre corps

(Page 2)

Des pigments pour le confort visuel !

(Page 2)

Smartphones : comment leur lumière affecte notre organisme ?

(Page 3)

L'alfalfa : une source de vertus reminéralisantes

(Page 3)

Les baies de goji : des super aliments



Le Goji (*Lycium barbarum*) et plus particulièrement ses baies sont des fruits très intéressants sous l'aspect nutritionnel, et certainement les fruits figurant parmi les plus riches sur Terre en micronutriments, vitamines et oligo-éléments. Elles sont également faibles en calories, sans gras mais aussi abondantes en fibres et en antioxydants. Ce qui leur confère désormais la renommée de « super-aliments ». Elles sont utilisées en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 2000 ans. Certaines légendes rapportent que les baies de goji sont utilisées par les moines dans les montagnes de l'Himalaya, trempées dans l'eau chaude pour aider la méditation, favoriser la santé, la vitalité, la longévité, l'énergie et l'endurance.

Plusieurs études cliniques sur des sujets sains montrent que les baies de goji améliorent le bien-être général et les fonctions immunitaires.

Elles présentent des activités hypolipémiantes, cardioprotectrices, antivirales et anti-inflammatoires¹. Les baies de goji sont chargées en bêta-carotène, ce qui favorise la beauté de la peau.

Selon une étude du « *Journal of Alternative and Complimentary Medicine* », boire du jus de baies de goji régulièrement peut aider à augmenter les niveaux d'énergie, l'humeur et améliorer la santé digestive².

1. *Drug Des Devel Ther.* 2014 Dec 17;9:33-78. doi: 10.2147/DDDT.S72892.

eCollection 2015.

2. *J Altern Complement Med.* 2008

May;14(4):403-12. doi: 10.1089/

acm.2008.0004.

Ambre Calvi



Goji - Noni - Grenade
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les vacances bien méritées sont arrivées, il est temps de préparer vos bagages. Et pour cela, soyez organisés et prévoyants : piqûres de moustiques, coups de soleils, chutes, petits problèmes digestifs... Quand ces désagréments bien connus des vacances d'été surviennent, il vaut mieux être paré !



(A lire page 4)

Le bourgeon de sorbier : l'allié de la circulation veineuse et lymphatique



Le sorbier est un petit arbre au feuillage léger, qui porte dès l'automne des grappes décoratives de petits fruits rouges. Les propriétés du sorbier sont reconnues pour ses bourgeons qui sont visqueux, imberbes et verdâtres.

Dans la tradition celtique, le sorbier est l'arbre qui aide à se mettre au service des autres, tout en restant indépendant. Cette signification correspond parfaitement à son action lymphatique profonde.

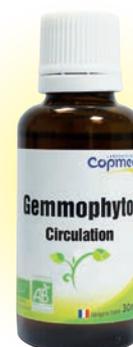
Le macérât de bourgeon de sorbier favorise la circulation dans tous les membres du corps et agit comme draineur du système veineux. Traditionnellement, il est donc particulièrement employé comme anti-inflammatoire veineux et fluidifiant sanguin. Il est très utilisé pour lutter contre les jambes lourdes en soulageant les sensations de brûlures ou de lourdeur, ainsi que pour les hémorroïdes, les varices et autres désagréments liés à la circulation sanguine.

Il agit avec succès dans les bourdonnements d'oreille, l'hypocousie, le syndrome de Ménière, les acouphènes... à condition que ces symptômes soient d'origine circulatoires.

Associé aux bourgeons de châtaignier et de marronnier, il forme une association synergique très efficace et qui agit rapidement pour lutter contre les problèmes veineux et circulatoires.

Sources : Philippe Andrianne – *Traité de gemmothérapie*

Ambre Calvi



Gemmophytol Circulation
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

Vitamine D et sommeil contre la fibromyalgie

Pour réduire les douleurs chroniques de la fibromyalgie, des chercheurs brésiliens recommandent une supplémentation en vitamine D et une amélioration de la qualité du sommeil.

(Source : topsante.com)

Les oméga-3 contre la maladie d'Alzheimer

Les oméga-3 permettraient de stimuler le débit sanguin du cerveau et la cognition. Ils pourraient être utilisés de manière thérapeutique contre la maladie d'Alzheimer.

(Source : topsante.com)

Il existe plus de 28 000 plantes capables de nous soigner dans le monde

128 spécialistes de 12 pays différents ont dressé un état des lieux des plantes dans le monde : en un an, le nombre d'espèces végétales pouvant être utilisées comme remède médicinal a augmenté de 59%. Utilisées depuis la nuit des temps, délaissées un temps, les plantes médicinales connaissent un retour en force depuis une dizaine d'années. La phytothérapie, l'homéopathie, les huiles essentielles... Les médecines douces ont le vent en poupe. Bien plus qu'une tendance, les plantes ont de réels pouvoirs sur notre santé, et la science le reconnaît.

(Source : lanutrition.fr)

Dîner tard pourrait augmenter les risques de maladies chroniques

L'avenir appartient à ceux qui mangent tôt ? Des résultats présentés lors d'un congrès semblent indiquer que manger tard le soir augmente le risque de maladies chroniques telles que l'obésité et le diabète. Mieux vaudrait prendre ses repas entre 8h et 19h.

(Source : sciencesetavenir.fr)

Les bienfaits du soleil sur notre corps

Condition de bien préparer notre peau au bronzage, de bien se protéger lors de l'exposition au soleil, de bien s'hydrater après exposition et de ne pas en abuser, le soleil est bénéfique pour notre santé.

Tout d'abord, il active la production de vitamine D, vitamine essentielle à notre organisme favorisant l'absorption du calcium et du phosphore, participant donc à la consolidation osseuse, à la bonne minéralisation des dents et au renforcement musculaire.

Au niveau des émotions, le soleil est bon pour le moral et nous met de bonne humeur ! Cela s'ex-

plique par le fait que la vitamine D favorise l'assimilation du magnésium, minéral indispensable



à la production d'énergie qui va également améliorer l'équilibre nerveux, psychique et émotionnel. Le soleil favorise la production hormonale d'endorphine,

l'hormone du plaisir. De plus, une peau hâlée donne bonne mine et est souvent un signe de beauté recherchée.

Il aide à bien dormir. En effet, la lumière naturelle augmente la production de mélatonine, hormone du sommeil et va donc resynchroniser notre horloge interne, qui peut être dérégulée et donner lieu à des insomnies.

Enfin, le soleil permet de faire baisser la pression artérielle¹ et participe à la production d'anticorps par notre organisme.

1. UVA Irradiation of Human Skin Vasodilates Arterial Vasculature and Lowers Blood Pressure Independently of Nitric Oxide

Synthase. R.B. Weller et coll. *Journal of Investigative Dermatology*, publication avancée du 20 janv. 2014. doi:10.1038/jid.2014.27
Ambre Calvi

Des pigments pour le confort visuel !

La lutéine et la zéaxanthine sont des pigments caroténoïdes qui se trouvent en très forte concentration dans la rétine de l'œil, plus précisément dans la macula, une tache jaune d'environ 2 mm de diamètre. Ces caroténoïdes ne sont pas synthétisés par l'homme et doivent donc être apportés par l'alimentation. La lutéine et la zéaxanthine ont des propriétés antioxydantes et elles filtrent la lumière bleue, deux actions qui contribueraient, selon les chercheurs, à prévenir la dégénérescence de la rétine.

Plusieurs études épidémiologiques de grande envergure ont permis d'établir un lien entre un apport alimentaire élevé en lutéine et un risque réduit de cataracte^{1,2}. Les résultats de deux essais cliniques avec placebo indiquent qu'un supplément de lu-

téine peut être utile pour ralentir la progression de la dégénérescence maculaire^{3,4}.



1. Hankinson SE, Stampfer MJ, et al. *Nutrient intake and cataract extraction in women: a prospective study. BMJ.* 1992 Aug 8;305(6849):335-9.

2. Dietary carotenoids, vitamins C and E, and risk of cataract in women: a prospective study. Christen WG,

Liu S, et al. *Arch Ophthalmol.* 2008 Jan;126(1):102-9. Texte intégral : archophth.ama-assn.org

3. Richer S, Stiles W, et al. *Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veterans LAST study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial).* *Optometry.* 2004 Apr;75(4):216-30.

4. Olmedilla B, Granado F, et al. *Lutein, but not alpha-tocopherol, supplementation improves visual function in patients with age-related cataracts: a 2-y double-blind, placebo-controlled pilot study.* *Nutrition.* 2003 Jan;19(1):21-4.

Diane Berger



Vision premium®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Smartphones : comment leur lumière

affecte notre organisme ?

Nous le savons plus ou moins tous, nous n'entendons souvent, la lumière du smartphone est particulièrement néfaste pour notre santé. Mais pourquoi et comment va-t-elle impacter notre cerveau et notre corps ?

Le smartphone émet une lumière bleue brillante qui nous permet de lire ce qui est sur l'écran, même pendant les moments les plus clairs de la journée. Cette lumière bleue imite la luminosité du soleil et induit en erreur notre cerveau la nuit, car il pense qu'il fait jour. Pensant qu'il fait jour, notre cerveau ne va pas libérer de mélatonine, l'hormone du sommeil, et va nous empêcher de nous endormir. C'est la même chose pour les ordinateurs et les tablettes.

L'impact de cette lumière bleue est encore plus important chez les adolescents qui sont plus vulnérables aux effets de la lumière que les adultes.

La mélatonine étant perturbée, cela engendre des effets néfastes sur notre organisme. A court terme, la perturbation de la durée

et de la qualité de notre sommeil nous distrait et nuit à notre mémoire. Lorsque nous avons eu de mauvaises nuits de sommeil, il est plus difficile d'apprendre, de se concentrer et de comprendre le lendemain.



Sur le long terme, l'horloge biologique est déréglée. Cela peut entraîner une accumulation de neurotoxines (une toxine dont l'action perturbe voire bloque totalement le fonctionnement neurologique) et nous pouvons également être plus sujets à la dépression. De plus, les hormones contrôlant la faim peuvent également être déréglées ce qui peut augmenter le risque d'obésité. Enfin, cela pourrait également entraîner des risques accrus de cancer du sein et de la prostate.

De plus, des chercheurs ont prouvé que la lumière des smartphones peut nuire à la vision et endommager la rétine sur le long terme jusqu'à provoquer des cataractes.

Il est recommandé de désactiver tous les écrans au moins deux heures avant le coucher, de limiter le temps sur les écrans et d'apprendre à déconnecter de temps en temps.

Sources : *Nature Neuroscience; Harvard Health Publications; ACS, Sleep Med Rev, American Macular Degeneration Foundation; European Society of Cataract and Refractive Surgeons, JAMA Neurology*

Ambre Calvi

L'alfalfa : une source de vertus reminéralisantes

L'alfalfa cultivée (*Medicago sativa L.*), aussi appelée luzerne, grand trèfle, sainfoin ou foin de Bourgogne, est une plante herbacée fourragère de la famille des légumineuses. Elle est très cultivée pour sa richesse en protéines (allant jusqu'à 55%) et ses qualités d'amélioration des sols. Abondamment répandue dans les contrées tempérées, tant à l'état sauvage que cultivée, elle est très utilisée pour l'alimentation du bétail car elle est une véritable source de protéines et de carotène.



Les Arabes avaient baptisé la plante « *al-fac-facah* », ce qui signifie « père de toutes les nourritures ». Ils en nourrissaient les chevaux pour les rendre plus forts. L'alfalfa constitue l'une des plus riches sources minérales

connues grâce à sa racine, capable d'absorber les nutriments difficilement accessibles par la plupart des autres plantes.

On utilise traditionnellement le suc de ses feuilles, riche en protéines (40 à 50%), en acides aminés (utilisés pour la synthèse des protéines), en minéraux dont le calcium et

en oligo-éléments (silice, fer, phosphore, cuivre, zinc et sélénium). L'alfalfa est un excellent stimulant général, notamment grâce à ses effets reminéralisants bénéfiques pour améliorer les problèmes d'ongles fragiles et de cheveux ternes, fourchus et cassants et plus généralement les problèmes d'asthénie. L'alfalfa fournit aussi toutes les vitamines connues.

On notera aussi la présence d'un œstrogène végétal, le coumestrol, qui possède une action double, hormonale et reminéralisante par son calcium et par la silice, ce qui permet de conseiller l'alfalfa contre les effets secondaires de la ménopause (chute des cheveux, fragilité des ongles, peau sèche et terne...)

Diane Berger



Peau Ongles Cheveux
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La pharmacie naturelle de l'été

Les vacances bien méritées sont arrivées, il est temps de préparer vos bagages. Et pour cela, soyez organisés et prévoyants : piqûres de moustiques, coups de soleils, chutes, petits problèmes digestifs... Quand ces désagréments bien connus des vacances d'été surviennent, il vaut mieux être préparé !

Ainsi, avant de boucler votre valise, on vous aide à composer votre trousse à pharmacie dans laquelle vous aurez glissé quelques produits de santé naturelle !



Contre les piqûres de moustiques et autres petits parasites.

L'argent colloïdal : pulvérisez-le ou appliquez-le en léger massage sur les zones concernées à l'aide d'un coton, cela vous apaisera et soulagera. L'argent colloïdal possède des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques majeures.

L'huile essentielle de menthe poivrée : faire une trace sur la piqûre pour apaiser les démangeaisons.



L'huile essentielle de citronnelle : en diffusion atmosphérique ou en application sur les membres exposés pour éloigner les moustiques. Et en applications locales d'une ou deux gouttes pour soulager et apaiser les piqûres.



Pour soulager les coups de soleil et la sensation de jambes lourdes.

Le baume réparateur au Tepescohuite : appliquez le baume matin et soir sur une peau propre et sèche sur la zone concernée à réparer. Le tepescohuite est traditionnellement utilisé pour les brûlures, la peau sèche, les gerçures, les coups de soleil... Il protège l'épiderme, augmente le renouvellement cellulaire et présente des propriétés régénératrices et réparatrices.



Veinergil® gel pour les jambes lourdes : appliquez en massage sur les jambes. Ce produit de santé naturelle procure un soulagement immédiat et active la circulation.



Pour favoriser la guérison et soulager les petites blessures.

L'argent colloïdal : pulvérisez-le ou appliquez-le en léger massage sur les zones concernées à l'aide d'un coton. Il apaisera et désinfectera les petites plaies et les irritations de la peau.

L'huile essentielle de gaulthérie : diluée dans une huile végétale, en massage sur les zones douloureuses, pour les douleurs inflammatoires ou musculaires.



Pour lutter contre les maux de tête ou le mal de transport.

L'huile essentielle de menthe poivrée : en olfaction sur un coton. Des essais cliniques ont démontré que la menthe verte peut contrer les nausées et apaiser les céphalées, deux des malaises pouvant être ressentis en cas de mal des transports.

De plus, son usage est reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

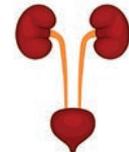


Pour soulager les désagréments intestinaux.

Probiotiques 10Md pour éviter la turista si vous partez à l'étranger ou pour éviter l'installation de bactéries indésirables dues à un changement d'environnement : attaquez une cure de probiotiques une semaine avant le départ pour profiter au mieux de leurs potentielles propriétés protectrices. Puis prenez-les durant tout le séjour.



Aroma gastro-intestinal : 1 gélule 3 fois par jour avant les repas pendant 5 jours en cas d'apparition de désagréments intestinaux. Ce produit de santé naturelle participe à l'assainissement et au bon fonctionnement du système gastro-intestinal.



Pour soulager les désagréments urinaires.

Cystiphytol® : 1 à 3 cuillères à café par jour, à prendre de préférence le soir, diluées dans un verre d'eau. Cystiphytol® combat les infections urinaires et diminue les risques de récurrence. Il favorise l'élimination rénale et le bon fonctionnement des voies urinaires.



Aroma voies urinaires : 3 gélules par jour avant les repas, pendant 5 jours. Ce produit de santé naturelle aide à réguler les voies urinaires et contribue à leur assainissement.



Pour un bon sommeil et atténuer les effets du décalage horaire.

Endormyl® : 1 à 3 gélules par jour, à prendre de préférence le soir, avec un grand verre d'eau. Endormyl® contribue à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire. Il aide également à améliorer la qualité du sommeil.



Ambre Calvi

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements
Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h et le vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.
Composez le : +33(0) 549 283 669
Courriel : contact@copmed.fr
Site : www.copmed.fr
Blog : www.bio-infos-sante.fr



Pour recevoir gratuitement tous les mois Bio infos santé, vous pouvez vous inscrire à notre Lettre d'information sur notre Blog. 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



Bio infos santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30001, 79184 Chauray cedex.

BIO INFOS SANTÉ