

L'huile essentielle de Ravintsara contre les maux du froid

(Page 2)

Le bourgeon de gui : utile pour soutenir les défenses naturelles de l'organisme

(Page 2)

Le label EPAX® : gage de qualité des huiles de poissons

(Page 3)

L'huile de Périlla, naturellement riche en oméga 3

(Page 3)

De l'aluminium dans les laits en poudre !

Des chercheurs britanniques ont trouvé de l'aluminium, substance potentiellement neurotoxique, dans des laits infantiles commercialisés en Grande-Bretagne.

Au cours de leurs analyses, ils ont trouvé des taux très élevés d'aluminium dans ces poudres de lait : de 0,4 à 0,63 mg d'aluminium par litre, entre 2 à 3 fois plus que la limite dans l'eau du robinet (soit 0,2 mg par litre) ! Pour les chercheurs, ces résultats sont un scandale et représentent un réel danger.

« Chez les enfants jusqu'à 6 mois, la barrière encéphalopathique n'est pas formée. Ils sont plus enclins à accumuler de l'aluminium

dans leur cerveau. Ils sont très vulnérables, plus qu'à n'importe quel âge. On sait d'après nos études qu'on accumule tous de l'aluminium dans notre cerveau avec le temps, donc c'est un problème.

Si vous chargez d'aluminium le cerveau d'un bébé dans les premiers mois de sa vie, l'aluminium peut alors entraîner des dommages pour le reste de sa vie. » alerte Christopher Exley, Professeur de biochimie à l'université de Keele et participant à l'étude.

Les marques anglaises analysées appartiennent à des groupes internationaux qui sont également des fabricants leaders sur le marché français.

Ambre Calvi



L'hypothyroïdie : des solutions naturelles pour vous accompagner

Les dérèglements de la thyroïde affectent plus de 200 millions de personnes à travers le monde. L'hypothyroïdie est beaucoup plus fréquente que l'hyperthyroïdie. Environ 10% de la population âgée souffre d'hypothyroïdie. Les femmes sont nettement plus touchées que les hommes par les troubles de la glande thyroïde.

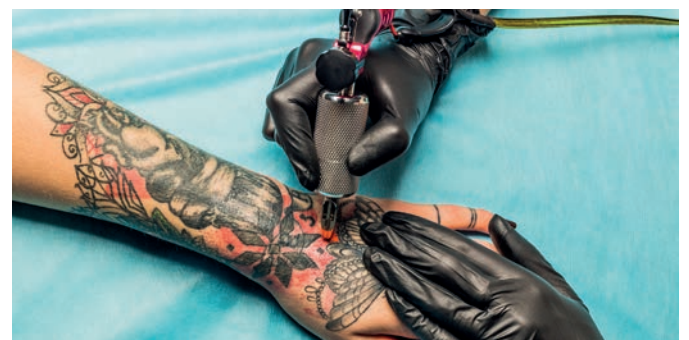


(A lire page 4)

Des nanoparticules dans les encres des tatouages

Une étude publiée dans *Scientific Reports* par des chercheurs allemands, associée au Synchrotron européen de Grenoble vient de démontrer que les nanoparticules contenues dans les encres

titane est un agent blanchissant très controversé, classé aujourd'hui comme « potentiellement cancérigène pour l'homme » par le Centre international de recherche sur le cancer.



s'infiltrent dans l'organisme et s'y installent durablement. Ses auteurs ont pu localiser des pigments organiques vert et bleu mais aussi du dioxyde de titane, dans les ganglions lymphatiques de personnes tatouées. Le dioxyde de titane est un pigment blanc couramment utilisé dans les encres de tatouage. Il sert de base pour certaines nuances de couleurs. Le dioxyde de

Le problème est que si l'on ne connaît pas encore tous les effets à long terme des nanoparticules sur l'organisme, la toxicité de certaines d'entre elles ne fait aucun doute. Pour les chercheurs, la prochaine étape sera donc d'analyser d'autres patients tatoués et de faire le lien entre les effets indésirables et les propriétés chimiques des encres.

Ambre Calvi

FLASH

Les compléments en vitamine D pourraient réduire le risque de crise d'asthme sévère

Une nouvelle étude britannique a permis de découvrir que la prise par voie orale de compléments en vitamine D pourrait venir améliorer considérablement les conditions de vie des personnes asthmatiques, réduisant de moitié le risque de crise d'asthme sévère nécessitant une intervention hospitalière.

(Source : doctissimo.fr)

Un implant chirurgical qui grandit avec l'enfant

Afin de limiter les opérations chirurgicales chez les enfants, des chercheurs ont conçu un implant cardiaque grandissant avec son hôte. Cette technologie innovante trouve son inspiration dans la nature.

(Source : topsante.com)

Stress, anxiété : les bienfaits de l'écriture émotionnelle

L'anxiété, les soucis, les ruminations peuvent interférer avec les activités quotidiennes. Mais si vous couchez sur le papier vos émotions, cela ira beaucoup mieux ! C'est ce que montre une étude de l'université d'Etat du Michigan parue dans la revue *Psychophysiology*.

(Source : lanutrition.fr)

3 pots de miel sur 4 contiennent des traces de pesticides

Une étude réalisée par des chercheurs franco-suisse et publiée dans la revue *Science* se penche sur le triste sort des abeilles dans le monde. Elle montre que les trois-quarts des miels produits sur les 5 continents contiennent des traces de néocotinoïdes, des insecticides agricoles qui affectent le taux de reproduction des abeilles. Ce qui montre que l'insecticide est toujours présent sur les trois quarts de la planète.

(Source : topsante.com)

L'huile essentielle de Ravintsara contre les maux du froid

Pour lutter contre les maux désagréables associés à l'automne et à l'arrivée de l'hiver (affections ORL, gripes, bronchites, rhinopharyngites, refroidissements, fatigue physique et nerveuse...), optez pour l'huile essentielle de Ravintsara.

L'huile essentielle de Ravintsara, du nom botanique *Cinnamomum camphora*, est extraite des feuilles des camphriers acclimatés à Madagascar. Pour autant, son huile ne contient pas de camphre. Son nom signifie en malgache « bonne plante » car elle possède de nombreuses vertus médicinales. Son arôme rappelle l'odeur de l'eucalyptus. Il ne faut pas le confondre avec le *ravensare* dont les propriétés sont différentes.

L'huile essentielle de Ravintsara est un puissant stimulant du système immunitaire et l'une des



huile essentielle anti-virale les plus puissantes. Elle est également un neurotonique idéal pour soulager la dépression, la fatigue nerveuse et libérer l'esprit. Adaptée à toute la famille, l'huile essentielle de Ravintsara peut

s'utiliser en massage léger le long de la colonne vertébrale, sur le thorax, les poignets et les pieds. Pour cela, diluez quelques gouttes (3 gouttes) de cette huile essentielle dans un excipient comme une huile végétale.

Vous pouvez également employer l'huile essentielle de Ravintsara dans le bain diluée dans une base neutre, en olfaction pour dégager les voies respiratoires ou diffusion atmosphérique pour assainir l'air (notamment si une personne de votre foyer est malade, cela permettra d'éviter la propagation et la contagion).

Ambre Calvi



Huile essentielle de Ravintsara
Des laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

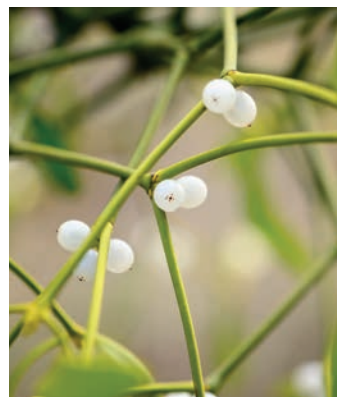
Le bourgeon de gui : utile pour soutenir les défenses naturelles de l'organisme

Dépourvu de racines, le gui colonise des arbres hôtes et forme dans ceux-ci des boules. Si l'écorce de l'arbre est épaisse, le gui s'y implante difficilement. Comme le gui évapore six fois plus d'eau que les feuilles de son hôte, toute la plante concentre par conséquent les sels minéraux et l'énergie de la sève de l'arbre.

Bien qu'il en existe d'autres, le gui est la plante sacrée par excellence très utilisée chez nos ancêtres Celtes. Elle symbolise l'immortalité parce qu'elle reste toujours verte et vivante alors que l'arbre qui la porte en hiver paraît mort. Employé depuis les temps les plus reculés pour ses propriétés thérapeutiques ou pour ses vertus religieuses, le gui se démarque des normes du

végétal en raison de son hémiparasitisme.

Durant l'Antiquité, le gui avait déjà une solide réputation de remède universel auprès des Grecs et des Celtes.



La gemmothérapie n'utilise qu'une faible partie du potentiel thérapeutique du gui, les indications principales de la phytothérapie

étant néanmoins validées. En gemmothérapie, il est considéré comme anti-inflammatoire et actif dans les processus de fibrosclérose. En 1921, le scientifique et philosophe Rudolf Steiner, fondateur du mouvement anthroposophique, avait déjà pressenti que la plante pouvait être utile pour le traitement du cancer.

Sources :

« Traité de gemmothérapie
La thérapeutique par les bourgeons ».
Philippe Andrienne. Ed. Amyris

Diane Berger



NOUVEAU

Gemmophytol Gui
Des laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le label EPAX® :

gage de qualité des huiles de poissons

Les oméga-3 sont des nutriments naturels essentiels pour notre organisme. Selon une étude, 80 % des Français sont déficients en oméga 3¹.

Parmi les oméga 3, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque) ont été les plus étudiés et interviennent dans de nombreuses fonctions biologiques. Ils contribuent notamment à une fonction cardiaque normale et au bon fonctionnement cérébral.

Les sources principales d'EPA et de DHA se trouvent dans la consommation de saumon, de thon, de poissons d'eau froide ou de prélèvements purifiés à base d'huile de poisson.

Les Laboratoires COPMED ont sélectionné, pour leur produit EPA-DHA, une huile de poisson de haute qualité : le LABEL EPAX®. EPAX® est une marque leader mondial des concentrés d'oméga-3 marins engagés dans des ingrédients d'une pureté et d'une qualité inégalées.

Cette huile est obtenue à partir de poissons sauvages, pêchés en mer selon les exigences de la pêche éco-responsable. C'est une huile garantie exempts de polluants environnementaux, garantie sans OGM et



non oxydée. La distillation moléculaire est ensuite utilisée pour la concentration des acides gras. EPAX® est certifié FRIEND OF

THE SEA (FOS) et IFFO RS (norme mondiale pour l'approvisionnement responsable).

1. Earthtrend Data Table World Ressource Institute (WRI), Washington ; Faostat, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), mars 2008.

Ambre Calvi



EPA - DHA
Des laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'huile de Périlla, naturellement riche en oméga 3

Contrairement à l'EPA et au DHA, l'organisme n'est pas capable de synthétiser l'ALA, autre forme d'oméga 3. Il est donc indispensable de l'apporter par notre alimentation quotidienne.

Pour certains épidémiologistes et biologistes, la grande fréquence des cancers et des maladies cardiovasculaires dans les pays occidentaux serait en grande partie la conséquence d'un déséquilibre alimentaire avec soit trop de graisses animales saturées soit trop de graisses végétales oméga 6 (huile de tournesol), mais dans tous les cas une déficience relative en oméga 3.

La Société Européenne de Cardiologie et l'American Heart Association recommandent d'augmenter la consommation d'aliments riches en ALA et la consommation de poissons gras riches en EPA et DHA. Parmi les sources d'oméga 3, l'huile de périlla est particulièrement reconnue pour son apport exceptionnel en acide alpha-linolénique. En effet, elle en contient environ 65 %, soit plus que l'huile

de caméline (35 à 40 %). La Périlla (*Perilla frutescens*), appelée également shiso qui signifie « plante violette qui fait revivre » est une plante herbacée de la famille des



lamiacées. D'ailleurs au Japon, en Chine et en Corée, on nomme cette plante le basilic japonais.

L'huile de périlla contribue à un bon équilibre nerveux, favorise un bon équilibre mental, contribue à stimuler l'activité intellectuelle et favorise les facultés de mémorisation. Elle procure également une influence apaisante sur les voies respiratoires.

D'autres plantes sont des sources intéressantes d'oméga 3 d'origine végétale : le lin et le chia. C'est une bonne alternative pour les végétariens et les végétaliens.

Ambre Calvi

Formule
100% d'origine
végétale



Oméga 3 végétal ALA 500
Des laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'hypothyroïdie :

des solutions naturelles pour vous accompagner

Les dérèglements de la thyroïde affectent plus de 200 millions de personnes à travers le monde. L'hypothyroïdie est beaucoup plus fréquente que l'hyperthyroïdie.

Environ 10% de la population âgée souffre d'hypothyroïdie. Les femmes sont nettement plus touchées que les hommes par les troubles de la glande thyroïde. 6 millions de Français souffrent de problèmes de thyroïde, un organe dont l'équilibre hormonal est bien trop souvent négligé.

L'hypothyroïdie, appelée également insuffisance thyroïdienne, est la conséquence d'une production insuffisante d'hormones T3 et T4 par la glande thyroïde, cet organe en forme de papillon situé à la base du cou, sous la pomme d'Adam. Les personnes les plus atteintes par cette affection sont les femmes après 50 ans.

L'influence de la glande thyroïde sur l'organisme est majeure : son rôle est de réguler le métabolisme de base des cellules de notre corps. Elle contrôle la dépense énergétique, le poids, le rythme cardiaque, l'énergie musculaire, l'humeur, la concentration, la température du corps, la digestion, etc. Elle détermine ainsi l'intensité de l'énergie faisant fonctionner nos cellules et organes. Chez les personnes présentant une hypothyroïdie, cette énergie fonctionne au ralenti.

Au repos, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions vitales : circulation sanguine, fonctionnement du cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps. C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base, qui est en partie contrôlé par les hormones thyroïdiennes. La quantité d'énergie dépensée varie d'un individu à l'autre selon la taille, le poids, l'âge, le sexe et l'activité de la glande thyroïde.

Les principales causes de l'hypothyroïdie :

• Les causes auto-immunes

Les causes dues à une hyperactivité du système immunitaire sont une explication au déclenchement de l'hypothyroïdie. Dans ce

cas précis, l'organisme produit des anticorps dirigés contre les cellules thyroïdiennes, ce qui provoque une diminution de la production d'hormones par la thyroïde. La thyroïdite de Hashimoto en est l'exemple le plus fréquent.

• Les carences nutritionnelles

L'iode apporté par l'alimentation est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes. De ce fait, une alimentation carencée en iode (fréquente dans les pays situés loin de la mer) peut provoquer une hypothyroïdie. De plus, certains aliments dits « goitrogènes » peuvent bloquer la fixation



de l'iode dans la thyroïde : légumes de la famille des choux, manioc insuffisamment cuit, soja, arachide, patates douces, etc. Les populations qui mangent de grandes quantités de ces aliments et qui ingèrent insuffisamment d'iode sont particulièrement exposées à l'hypothyroïdie.

• Les causes iatrogènes

- Une hypothyroïdie peut apparaître dans les suites du traitement de différentes maladies thyroïdiennes : cancer de la thyroïde, hyperthyroïdie... Cela peut aussi arriver à la suite d'un geste chirurgical (ablation complète ou même partielle de la thyroïde), d'une irradiation de la thyroïde par iode radioactif ou d'un traitement médicamenteux.

- L'affection peut aussi survenir après ou au cours d'un traitement sans lien avec la thyroïde.

- Certains médicaments peuvent en effet réduire l'activité de la thyroïde. C'est le cas du lithium ou de l'interféron.

• Les manifestations cliniques les plus couramment rencontrées sont :

Un manque d'énergie et de la fatigue, une frilosité, un gain de poids inexplicable malgré un appétit normal, une irritabilité et parfois un état dépressif, de la constipation, le visage et les yeux gonflés, une voix plus grave et enrouée, un taux élevé de cholestérol sanguin...

Des solutions naturelles

En accompagnement d'un traitement médical, certains actifs à effets physiologiques viennent aider la glande thyroïde dans son bon fonctionnement.

La **L-tyrosine** est un acide aminé que l'organisme peine à fabriquer en vieillissant. Elle est un élément clé dans le fonctionnement de la glande thyroïde.

L'**iode**, issue d'une algue brune *Laminaria digitata*, participe à la production normale d'hormones thyroïdiennes et au bon fonctionnement de la thyroïde.

Le **Guggul**, petit arbuste épineux, favorise le maintien de l'équilibre des hormones thyroïdiennes.

Le **sélénium** contribue à une fonction thyroïdienne normale.

Les **vitamines B** aident à réduire la fatigue, signe fréquent lors d'un ralentissement de l'activité thyroïdienne mais aussi elles contribuent au bon fonctionnement du métabolisme énergétique et du système nerveux.

Le **magnésium** et la **vitamine C** contribuent également à réduire la fatigue très souvent associée à une hypothyroïdie.

Diane Berger



Thyrostim®
Des laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements
Du lundi au vendredi de 9h 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