



Savez-vous ce qu'est une crise curative?

Memopheno™ stimule les performances cognitives des étudiants !
(Page 2)

La jeune pousse de séquoia : l'alliée de l'homme
(Page 2)

Œuf de caille : une arme puissante contre les allergies !
(Page 3)

Le CoQ10 : des effets bénéfiques chez les personnes souffrant de néphropathie diabétique
(Page 3)

R.gnavus : la bactérie responsable des maladies inflammatoires ?

Une bactérie de la flore intestinale serait responsable du développement de la Spondylarthrite Ankylosante (SpA), une forme d'arthrite touchant principalement le bassin, la colonne vertébrale et les articulations.

La SpA est une maladie articulaire inflammatoire chronique. Les scientifiques connaissent la responsabilité du gène HLA-B27 dans le développement de la maladie, mais pas celle de la flore intestinale.

Or, d'après des chercheurs de l'INSERM, certains facteurs environnementaux, notamment la composition de la flore intestinale, auraient un réel impact sur les réponses inflammatoires engendrées par la maladie.

Et cela a été démontré lors d'études complémentaires. L'INSERM et l'INRA ont collaboré pour étudier la composition du microbiote intestinal de différents groupes d'indi-

vidus : des sujets atteints de SpA, des témoins sains et des patients souffrant de Polyarthrite Rhumatoïde (PR). Les chercheurs ont observé un déséquilibre du microbiote chez les deux groupes de malades qui était absent chez le groupe témoin. Chez les personnes atteintes de SpA, cette dysbiose fut attribuée à la forte présence de bactéries *Ruminococcus gnavus* dont la proportion semblait corrélée avec une inflammation plus ou moins intense.

La bactérie *R.gnavus* est une bactérie intestinale responsable de la dégradation de la muqueuse intestinale et en trop grande quantité, *R.gnavus* provoquerait une diminution de mucus bien trop importante et donc le développement d'une réponse inflammatoire intestinale. Les scientifiques estiment que l'inflammation se propagerait ensuite jusqu'aux articulations.

Sources : www.scienceetavenir.fr



Il est important pour l'être humain de purifier et de détoxifier son organisme au moins une fois par an afin d'éliminer les toxines, d'améliorer le fonctionnement des organes, de prévenir le vieillissement et les différentes maladies chroniques et enfin d'assurer un équilibre de poids et une meilleure qualité de vie.



(À lire page 4)

5 conseils pour mieux digérer

1 - Installez-vous correctement, dans le calme et prenez le temps de manger.

Asseyez-vous bien afin que les organes de la digestion soient alignés pour leur permettre de fonctionner correctement. Prendre le temps de bien mastiquer est la première condition pour bien digérer. Cela permettra de réduire le travail du système digestif. Pour cela, trouvez-vous de simples petites astuces comme découper de petites bouchées, chercher les plats au fur et à mesure dans la cuisine, éviter de manger devant la télévision...

2 - Mangez équilibré !

Optez pour des plats fait maison avec des matières premières judicieusement choisies et adoptez des aliments aux vertus digestives comme des fibres alimentaires car elles améliorent le transit et réduisent la sensation de distension intestinale. Aussi, évitez ou limitez la consommation de certains aliments : matières grasses, aliments gazeux et ceux qui peuvent fermenter, limitez les aliments transformés et modérez la consommation d'alcool et le tabac (voire l'arrêter).

3 - Hydratez-vous !

Une bonne hydratation favorise la salivation et fait travailler le système digestif, notamment en améliorant l'efficacité des fibres. C'est pourquoi boire en quantité suffisante (1,5 l environ) contribue au mécanisme de la digestion. Vous pouvez aussi consommer des tisanes de plantes bénéfiques pour la digestion comme la camomille, la verveine ou la menthe.

4 - Écoutez votre corps !

Écoutez votre corps lors de la digestion sera très utile afin d'identifier les aliments qui vous procurent des inconforts digestifs. Ainsi, lorsque vous soupçonnez un aliment responsable, réduisez-le ou éliminez-le temporairement de manière à confirmer vos doutes mais ne vous privez pas durablement de cet aliment car il peut avoir de nombreuses propriétés. N'hésitez pas non plus à demander conseil auprès d'un praticien.

5 - Faites de l'exercice

Enfin, pratiquez une activité physique ! L'activité physique sportive a une action directe sur la digestion : elle facilite le fonctionnement de l'appareil digestif et lutte contre le stress qui est un facteur fréquent dans les petits soucis de digestion.

Ambre Calvi

FLASH

Maladie de Lyme : attention aux autotests vendus en pharmacie

L'Académie nationale de pharmacie a passé en revue 13 autotests vendus en pharmacie. Cinq d'entre eux, parmi lesquels le test de dépistage de la maladie de Lyme, sont déconseillés.

(Source : femmeactuelle.fr)

Tenir un stylo, un geste plus compliqué pour les enfants

L'exposition dès le plus jeune âge aux écrans d'ordinateurs, de tablettes et de smartphones influe directement sur la dextérité des enfants. Les médecins britanniques mettent le doigt sur un problème jusqu'ici insoupçonné : l'excès d'écrans tactiles rend les enfants de moins en moins à l'aise avec les stylos.

(Source : topsante.com)

Les varices peuvent annoncer une future thrombose

Selon les chercheurs de l'hôpital Chang Gung Memorial de Taïwan, les varices, qui sont souvent considérées comme une pathologie mineure, devraient au contraire être vues comme un signe annonciateur de maladies plus graves et potentiellement mortelles. Les chercheurs taiwanais estiment que les personnes souffrant de varices devraient être surveillées de près afin de prévenir la formation de caillots sanguins et surtout le risque de déplacement d'un caillot vers le cœur ou les poumons.

(Source : topsante.com)

« QuelCosmetic », une application pour faire le tri dans les produits cosmétiques

UFC-Que Choisir lance « QuelCosmetic », une application gratuite (disponible sous Android et IOS) qui permet de décrypter les ingrédients indésirables présents dans les produits cosmétiques.

(Source : Ici.fr)

MemophenoTM stimule les performances cognitives des étudiants !

MemophenoTM est un actif breveté et scientifiquement prouvé d'extrait de bleuet (myrtille du Canada) et de raisin. Comme indiqué dans 6 publications scientifiques⁽³⁻⁸⁾ et dans une étude clinique, MemophenoTM renforce le système de la mémoire et améliore la capacité du cerveau à stocker et traiter l'information en effectuant une action directe sur les zones de mémoire du cerveau (biodisponibilité prouvée), en favorisant la formation de nouveaux neurones (créer de la mémoire) et en améliorant les communications neuronales (renforcer la mémoire). De plus en plus concernés par l'information et les surcharges de travail, les étudiants recherchent des solutions naturelles visant à booster leurs performances cognitives.

Une nouvelle étude de consommation a permis de mettre en évidence que MemophenoTM stimule les performances cognitives des étudiants en 15 jours seulement.



Les effets sont amplifiés après 30 jours :

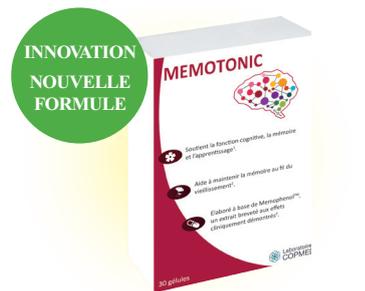
- 2 étudiants sur 3 ont de meilleures capacités de concentration.
- 3 étudiants sur 5 ressentent une amélioration de leur mémoire, de leur apprentissage et de leurs performances intellectuelles.

Associé en synergie avec des actifs naturels reconnus pour soutenir les fonctions cognitives, la mémoire et l'apprentissage tels que le **ginkgo biloba** ou le **bacopa**, mais aussi en adaptant une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie, vous optimiserez les résultats.

Sources :

3. Dudonne S, Dal-Pan A, et al. 2016
4. Dal-Pan A, Dudonne S, et al. 2016
5. Bensalem J, Servant L, et al. 2016
6. Bensalem J. 2014
7. Bensalem J, Dal-Pan A, et al. 2016
8. Martineau A, Leray V, et al. 2016

Ambre Calvi



Mémotonic
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La jeune pousse de séquoia : l'alliée de l'homme

De son nom latin *Sequoiadendron giganteum*, le séquoia géant est un conifère classé dans la famille des Taxodiacees. *Sequoiadendron giganteum* est le plus grand arbre du monde en volume. On le nomme également « arbre mammoth » dans plusieurs langues. Le champion des séquoias géants est le « General Sherman » avec un volume de 1486 m³, une circonférence de 31,3 mètres et une hauteur de 83,8 mètres. Son port est massif, conique, non en pointe mais arrondi, analogue à un phallus dressé.

La découverte de fossiles a permis d'établir que les séquoias géants étaient largement répandus en Europe et en Amérique du Nord pendant le Jurassique et le Crétacé ! Il disparaît d'Europe il y a vingt millions d'années. Et c'est il y a deux millions d'années que le séquoia géant se voit cantonné

aux territoires de Californie centrale que nous lui connaissons actuellement.



Le séquoia est à l'homme ce que le framboisier est à la femme. La jeune pousse de séquoia est en parfaite harmonie avec l'homme adulte. Elle est la plante masculine par référence.

Elle est bénéfique à l'homme sur plusieurs niveaux : c'est un tonique qui agit au niveau physique, intellectuel et sexuel.

Considéré comme anti-sénescence masculine, la jeune pousse de séquoia est recommandée lors de l'andropause, elle contribue à un apport de jeunesse et procure une sensation de bien-être. Elle stimule la spermatogénèse et donc la fertilité masculine, tout en agissant sur la fatigue sexuelle. Enfin, son action anti-inflammatoire glandulaire fait qu'elle est conseillée pour décongestionner la prostate et soutenir le confort urinaire.

Source : « Traité de gemmothérapie
La thérapie par les bourgeons ».

Philippe Andrianne. Ed. Amyris

Ambre Calvi



Gemmophytol Séquoia
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Œuf de caille:

une arme puissante contre les allergies !

L'aventure scientifique de l'œuf de caille débute en 1960, lorsqu'un éleveur de cailles français (R. Cordonnier) observe la disparition progressive de l'asthme et de la dyspnée de son épouse (allergie : plume, poussières, poils de chien), après l'absorption régulière d'œufs de caille.

Cette observation se confirme par un autre éleveur qui expérimente avec succès la même thérapeutique dans son entourage.

Un double constat qui éveille tout l'intérêt du Dr Truffier. À l'aide d'études sur un large échantillon de patients (soit 5000 « cures » proposées en 10 ans), celui-ci constate à son tour les propriétés thérapeutiques de l'œuf de caille.

En 1968, ses études se portent d'abord sur l'asthme, puis sur les maladies allergiques dans leur ensemble ainsi que sur certaines maladies de peau (prurigo, eczéma, psoriasis...)

En 1978, ses études compilent 10 années d'expérience et d'observations sur des patients ayant suivi un protocole détaillé et



des règles strictes en termes de posologie, de surveillance clinique et biologique. Les résultats obtenus affichent plus de 70 %

de succès chez les adultes et 85 % chez les enfants, et lui permettent de publier un ouvrage scientifique : « *Approche thérapeutique de la maladie allergique par ingestion d'œufs de caille* », pour lequel il se voit décerner le prix Marcel Zara.

Une équipe scientifique franco-belge menée par le Docteur Bruttman, allergologue expert auprès du ministère de la santé française, réalisa une étude¹ clinique en double aveugle versus placebo auprès de 33 allergologues ; étude qui confirme les résultats surprenants observés par le Dr Truffier

1. *La Médecine Biologique*, avril 1995. Bruttman
Clinical Evaluation.

Diane Berger



Œufs de caille synergisés
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le CoQ10: des effets bénéfiques chez les personnes souffrant de néphropathie diabétique

Un essai clinique¹ publié sur NCBI, le Centre National d'Information sur la Biotechnologie, vient de démontrer qu'une prise de coenzyme Q10 (CoQ10) aurait des effets bénéfiques chez les personnes souffrant de néphropathie diabétique.

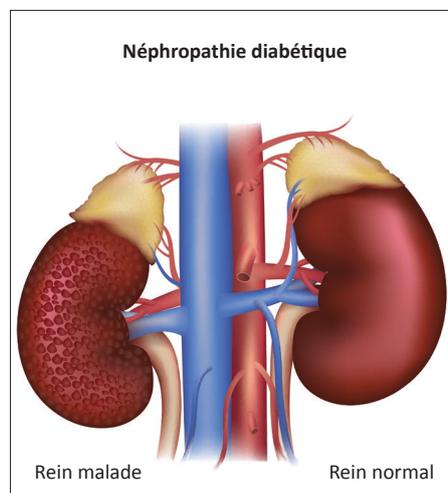
Selon la FFD (Fédération Française des Diabétiques) « la néphropathie est aussi une atteinte des petits vaisseaux par excès de sucre dans le sang, mais les organes concernés ne sont pas les yeux mais les reins. On parle de "complication rénale du diabète" ou de "néphropathie diabétique" »².

Chez les personnes diabétiques on observe un stress oxydatif important et le niveau de CoQ10 est souvent plus faible que chez des sujets non diabétiques.

Cet essai clinique randomisé en double aveugle contre placebo a été réalisé chez 50 sujets atteints de néphropathie. Les participants ont été répartis au hasard en deux groupes pour prendre des suppléments de CoQ10 à 100 mg / jour ou un placebo, et ce pendant 12 semaines. Des échantillons de sang à jeun ont été obtenus au début

et après l'étude clinique pour quantifier les profils métaboliques.

L'étude a démontré que la supplémentation en CoQ10 pendant 12 semaines chez les patients atteints de néphropathie dia-



bétique avait eu des effets favorables sur le métabolisme du glucose et diminué les taux plasmatiques de malondialdéhyde (MDA) et de glycation avancée (AGE). En revanche, il

n'y a eu aucun effet sur la glycémie à jeun ou sur le profil lipidique.

Notons que parmi les deux formes de CoQ10 qui existent (l'ubiquinol (forme réduite non oxydée et biologiquement active) et l'ubiquinone (forme oxydée)), l'ubiquinol représente la grande majorité du CoQ10 contenu dans l'organisme et est environ 8 fois plus assimilable que l'ubiquinone en supplémentation orale.

Sources : 1. *Gholnari T et al., The effects of coenzyme Q10 supplementation on glucose metabolism, lipid profiles, inflammation and oxidative stress in patients with iabetic nephropathy : a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Am Coll Nutr 2017 Nov. Doi : 10.1080/07315724.2017.13861140.*

Epub ahead of print.

2. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/complications-diabete/nephropathie>

Diane Berger



Ubiquinol 100
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Savez-vous ce qu'est une crise curative?

Il est important pour l'être humain de purifier et de détoxifier son organisme au moins une fois par an afin d'éliminer les toxines, d'améliorer le fonctionnement des organes, de prévenir le vieillissement et les différentes maladies chroniques et enfin d'assurer un équilibre de poids et une meilleure qualité de vie.

L'élimination des déchets par les organes émonctoires

Ainsi, lors d'une cure de détoxification, de jeûne, de diète ou de la prise de certains produits de Santé Naturelle qui vont avoir une action de drainage ou de nettoyage, l'organisme va se débarrasser de substances qui lui sont nuisibles en les expulsant par les émonctoires.

L'organisme comprend 5 émonctoires, véritables filtres au sein de l'organisme que sont les intestins, le foie, les reins, les poumons et la peau. Ces filtres sont capables de débarrasser tous les déchets (les toxines et les toxiques) qui encrassent l'organisme.

La force vitale de l'organisme

Cependant, si l'organisme fait face à un excès de toxines, les émonctoires sont surchargés et les tissus sont encrassés et ne parviennent pas à éliminer tous les déchets qui s'accumulent.

C'est alors que la force vitale interviendra. La force vitale, c'est cette énergie qui nous anime et nous permet de développer nos fonctions psychiques et organiques. Par exemple, il nous ait tous arrivé de tomber malade et que, sans se soigner par des médicaments ou des produits de Santé Naturelle, l'organisme se soit rétabli en quelques jours.

Ainsi, lorsque nos émonctoires sont « débordés » et ne peuvent plus éliminer correctement les déchets, la force vitale réagira activement pour corriger l'encrassement du

terrain et lui permettre de continuer à fonctionner normalement.

Les crises curatives

Ces efforts rétabliront la pureté du terrain, en neutralisant les toxines et en les rejetant à l'extérieur par les différents émonctoires avec une force plus grande. Ces expulsions de toxines peuvent alors prendre des formes très différentes et provoquer des réactions désagréables. L'organisme est alors en « état de crise » qui vise à sauver le corps en le nettoyant : ce sont des crises curatives, ou encore dites de désintoxication ou de nettoyage.



Les réactions rencontrées lors de crises curatives

Les réactions liées à une crise curative sont très variables et revêtent un caractère soudain, inhabituel et peuvent être surprenantes. Elles surviennent environ 10 jours après le début de la phase de détoxification et peuvent durer de quelques jours à plusieurs semaines.

On observe la plupart du temps que plus le niveau d'encrassement est élevé, plus la crise est d'intensité forte.

Voici quelques-unes des réactions les plus fréquemment rencontrées :

- Maux de tête.
- Douleurs dorsales, cervicales, articulaires.
- Sudation.
- Éruptions cutanées.
- Troubles du transit (constipation, diarrhée).
- Troubles digestifs (ballonnements, flatulences odorantes, spasmes abdominaux, reflux gastriques).

- Mauvaise haleine.
- Fatigue, irritabilité.
- État grippal et problèmes au niveau O.R.L.
- Urines plus fréquentes, vessie chargée.
- Écoulements vaginaux, règles abondantes.

Les émonctoires sollicités dépendent de la nature des déchets et de la force respective des différents organes, c'est pourquoi chaque personne réagira différemment.

Les crises curatives sont bénéfiques à la régénération de l'organisme

Ces crises sont bénéfiques puisqu'elles permettent au corps de libérer en masse ses toxines. Elles se traduisent donc par de profondes transitions dans le corps pour lui permettre de se régénérer complètement.

Les crises de désintoxication ne doivent donc pas être étouffées ! En revanche, elles doivent être surveillées car si toutefois elles sont trop violentes, il est important de demander conseil à un praticien qui sera la personne la mieux placée pour vous donner des conseils.

Enfin, avant de commencer une cure de détoxification, un jeûne ou encore une diète, il peut être important de drainer doucement et naturellement l'organisme afin de l'aider à commencer le travail et de déloger progressivement les toxines. Vous pouvez aussi opter pour une supplémentation en vitamines, minéraux et oligo-éléments afin d'apporter à l'organisme tous les éléments nécessaires pour l'aider à se détoxifier correctement.

Ambre Calvi



Détoxil® - Dépuratif premium®
Levurine forte® Vitamines et Minéraux
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements
Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
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 30 001, 79 184 Chauray CEDEX

