



Quelques conseils pour favoriser une bonne circulation sanguine



(À lire page 4)

En été, les chaleurs et l'exposition au soleil ne sont pas les meilleures alliées pour favoriser une bonne circulation sanguine. Jambes lourdes, douleurs et inconforts des membres inférieurs, gonflements des chevilles, crampes ou encore impatiences...

Barbecue : la peau absorbe les particules toxiques de la fumée !

(Page 2)

La sarriette : amie des voies urinaires

(Page 2)

Les polyphénols : puissants antioxydants

(Page 3)

Vitamine D : quelle dose pour les nourrissons ?

(Page 3)

L'argent colloïdal : qu'est-ce que c'est ?

L'argent colloïdal est défini par la suspension homogène de microscopiques particules d'argent en suspension dans de l'eau purifiée.

L'argent colloïdal est utilisé depuis l'Antiquité, autant chez les Grecs et les Romains qu'en médecine traditionnelle chinoise et indienne.

Par ailleurs Paracelse, considéré comme le père de l'homéopathie et le précurseur de la toxicologie, enseignait l'usage médical de l'argent.

C'est sous sa forme colloïdale que l'argent a une biodisponibilité optimale, le sommet de son efficacité étant obtenu avec une concentration de 20 PPM.

Depuis, de nombreuses découvertes ont été rapportées et de nombreuses études ont été menées. Trois exemples notables :

- En 1893, Karl von Nägeli, un botaniste suisse, révéla que des bactéries mises en contact de l'argent colloïdal mouraient en quelques minutes seulement.
- En 1929, le Dr Albert Schweitzer, rapporta que tous les pathogènes se trouvaient éliminés quand l'eau était traitée avec

des particules d'argent porteuses d'une charge électrique.

- En 1999, une étude comparative des performances des antibiotiques les plus réputées et de l'argent colloïdal a été menée au laboratoire de microbiologie de l'Université de Brigham Young par le Professeur Revelli. L'argent colloïdal s'est révélé être le plus efficace avec un spectre plus large que tous les autres antibiotiques comparés.

A noter qu'aujourd'hui en France, à l'inverse de nombreux autres pays, l'argent colloïdal n'a pas le statut de complément alimentaire mais celui de cosmétique...

Diane Berger



Argent colloïdal spray 20PPM
Argent colloïdal 20PPM synergisé
Des Laboratoires COPMED

Un quart de la population pourrait être obèse d'ici moins de 30 ans !

La sonnette d'alarme a déjà été tirée plusieurs fois, mais le mois dernier, des chercheurs ont présenté leurs conclusions au Congrès européen sur l'obésité à Vienne, et celles-ci font peur. Ils estiment que près de 25 % de la population pourrait être obèse d'ici 2045, contre 13 % en 2016 (11 % des hommes et 15 % des femmes) selon les estimations de l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé). Un phénomène qui devrait s'accompagner d'une hausse des cas de diabète de type 2, qui passeront de 9 % de la population mondiale en 2017 à 12 % en 2045, soit une personne sur huit.

Il s'agit d'un scénario global. En effet, cette projection cache des disparités selon les pays. Par exemple, selon les auteurs de ces travaux, si la tendance actuelle se maintient, plus de la moitié (55 %) de la population des États-Unis sera obèse en 2045, contre 39 % en 2017 ! Et au Royaume-Uni, il pourrait s'établir à 48 %.

Il reste tout de même possible d'inverser la tendance en adoptant un mode de vie plus sain. « Le cours des choses peut être inversé, mais il faut pour cela



des politiques volontaristes et coordonnées », a estimé l'un des auteurs de ces travaux, le Docteur Alan Moses. Il ajoute par ailleurs que « chaque pays est différent, du point de vue génétique, social et environnemental, c'est pourquoi il n'y a pas de recette unique. Chaque pays doit privilégier la stratégie qui lui correspond le mieux ».

Les causes ? Tout simplement les mêmes qu'aujourd'hui : une mauvaise alimentation (trop grasse, trop riche en sucre, en sel, en plats industriels, transformés...) mais aussi une mauvaise hygiène de vie avec trop de sédentarité. L'OMS conseille donc de limiter la consommation de lipides et de sucres et d'avoir une activité physique régulière.

Ambre Calvi

FLASH

Maladie de Lyme: 1 patient sur 3 piqué dans son jardin

Une personne sur trois déclare avoir été piquée par une tique dans son jardin. C'est ce que dévoile l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) par le biais d'une application smartphone grand public « Signalement Tique », lancée l'été dernier.

(Source: femmeactuelle.fr)

La grasse matinée du week-end, bonne pour la santé ?

Selon une étude suédoise, se lever tard le week-end permettrait de rattraper le manque de sommeil accumulé pendant la semaine et pourrait augmenter l'espérance de vie.

(Source: topsante.com)

Le chantier du premier « village Alzheimer » de France a débuté

Le premier « village Alzheimer » de France ouvrira ses portes fin 2019 à Dax (Landes). Il pourra accueillir 120 patients qui expérimenteront des thérapies alternatives.

(Source: topsante.com)

Le Ginkgo biloba soulagerait les acouphènes

Une nouvelle étude suggère que le Ginkgo biloba est aussi efficace qu'un médicament pour soulager les acouphènes.

(Source: lanutrition.fr)

Un sac en plastique aperçu au point le plus profond sur Terre

L'accoutumance de l'humanité au plastique a atteint des profondeurs étonnantes. Une nouvelle étude analysant plus de 30 ans de données sur les déchets humains trouvés dans les parties les plus profondes de l'océan révèle que près de 3500 morceaux de plastique et d'autres débris ont été découverts dans ces écosystèmes fragiles et isolés.

(Source: sciencepost.fr)

Barbecue: la peau absorbe les particules toxiques de la fumée!

L'été est là, et l'envie de grilles aussi! Surtout en France, le deuxième pays européen consommateur de barbecue.

Mais ce mode de cuisson dégage des substances toxiques. En effet, lorsque la viande grille sur le barbecue, la fumée qui s'en dégage est hautement composée d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) dues à la combustion du charbon que nous utilisons pour chauffer la viande.

Parmi les particules toxiques qui forment les HAP, certaines sont cancérigènes, et lors des barbecues, nous les absorbons de plusieurs façons différentes, notamment par ingestion de la viande grillée et par inhalation de la fumée produite par le barbecue. Mais une étude menée en Chine

par le Docteur Zheng et publiée récemment dans la revue *Environmental Science & Technology*



vient de révéler que la peau absorbe davantage les substances toxiques produites par la fumée des barbecues que les poumons à travers la respiration.

L'étude a été effectuée sur un groupe de 20 personnes répar-

ties en 3 groupes. Le premier groupe contenait des personnes exposées aux HAP par ingestion de viande grillée, le second réunissait des individus simplement exposés à la fumée de barbecue et dans le troisième se situaient des volontaires également exposés à la même fumée, mais équipés de masques.

Les chercheurs ont ensuite mesuré la concentration en HAP avant et après l'exposition sur les vêtements, dans l'atmosphère ainsi que dans l'urine des personnes testées. Les résultats ont prouvé que la peau était capable d'absorber les plus petites particules de HAP, et ce, malgré une protection apportée par les vêtements.

En effet, dans cette même étude, les chercheurs ont observé que le coton retient en partie les HAP, mais au-delà d'un certain niveau de saturation, les vêtements eux-mêmes deviennent une source d'exposition.

Ambre Calvi

La sarriette: amie des voies urinaires

De la famille des Lamiacées, la Sarriette des montagnes, connue aussi sous le nom de Sarriette vivace, est une plante buissonneuse qui est cultivée dans le bassin méditerranéen. Avec le thym, le romarin, la marjolaine et l'origan, elle forme le quintet le plus célèbre de Provence. Les Romains l'aimaient tant qu'ils la propagèrent dans toute l'Europe, avant que les moines au Moyen-Âge ne la mettent à l'index car elle était réputée aphrodisiaque. Il est vrai que, pendant l'Antiquité, les Égyptiens lui firent une place de choix dans tous leurs philtres d'amour...

Vraisemblablement, les propriétés aphrodisiaques de la sarriette auraient inspiré son nom de « satureja », signifiant « sature ». Durant des siècles, la sar-

riette a été considérée comme l'herbe de l'amour pour aiguillonner les ardeurs du corps. Ses vertus furent colportées avec



emphasis par Martial dans ses épigrammes et par Aemilius Macer dans son traité sur *De Herbarum Virutibus*.

De nos jours, ce sont les propriétés antiseptiques de la sarriette qui sont mises en avant. En effet, son huile essentielle, de par sa richesse en carvacrol, est utilisée comme anti-infectieux très puissant, surtout spécifique des infections intestinales et génito-urinaires.

L'huile essentielle de sarriette des montagnes peut être agressive pour la peau et les muqueuses. Elle doit toujours être diluée dans une huile végétale.

Diane Berger



Aroma voies urinaires
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les polyphénols:

puissants antioxydants

Les polyphénols sont des substances phytochimiques, c'est-à-dire des composés que l'on trouve en abondance dans les aliments d'origine végétale.

Ils appartiennent à plusieurs familles que l'on peut classer sommairement en flavonoïdes et non-flavonoïdes

Les flavonoïdes (flavones, flavonols, anthocyanidines, isoflavones, flavanones, catéchines...) sont présents dans les fruits, les légumes, les légumineuses, le vin rouge et le thé vert.

Les non-flavonoïdes comprennent 3 sortes de polyphénols : les stilbènes (resvératrol, retrouvé dans les raisins, les mûres, les cacahuètes, le vin...), les acides phénoliques (que l'on trouve notamment dans le café, le thé, la cannelle, les artichauts, les bleuets, les cerises, les prunes...) et les lignanes (que l'on retrouve dans les graines comme le lin, les légumineuses, les céréales...).

Les polyphénols sont de puissants antioxydants

Les polyphénols sont de puissants antioxydants qui peuvent aider à neutraliser les radicaux libres. Les radicaux libres sont des



composés instables qui se forment à la suite de facteurs tels que les rayonnements UV, les radiations ionisantes, le tabac, la pollution atmosphérique, l'inflammation... et qui

s'accumulent dans le corps en causant des dommages aux cellules (stress oxydatif).

Les polyphénols agissent donc en réduisant le stress oxydatif. Parmi eux, on peut noter le raisin, riche en polyphénols, et le resvératrol.

Le raisin combat la formation des radicaux libres et lutte contre le vieillissement cellulaire. Le resvératrol (RSV) est connu pour son activité antioxydante. De plus, le resvératrol est biodisponible, c'est-à-dire qu'il est facilement assimilable par notre organisme : environ 70 % du resvératrol consommé est absorbé par l'intestin. C'est un excellent résultat pour un polyphénol.

Ambre Calvi



Antioxydants au Resvératrol
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Vitamine D:

quelle dose pour les nourrissons ?

Une étude réalisée en Finlande et publiée dans la revue *JAMA Pediatrics* a montré que tripler la dose de vitamine D pour les enfants en bas âge n'a aucun effet sur leurs os et les maladies infectieuses.

La vitamine D est essentielle chez les humains. Elle contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore. Elle contribue à une calcémie normale (dosage sanguin du calcium), au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. Elle participe au maintien d'une fonction musculaire normale et joue un rôle dans le processus de division cellulaire. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Chez les nourrissons et les enfants, une carence en vitamine D peut notamment entraîner du rachitisme. Les besoins en vitamine D peuvent donc être accrus. Mais à quelle dose ?

Pour le savoir, un groupe de chercheurs finlandais a mené une étude sur des enfants à la peau blanche, âgés de zéro à deux ans et

ce pendant deux ans. La moitié d'entre eux a reçu une dose journalière de complément de vitamine D normale, soit 400 UI (unités internationales), et l'autre groupe a reçu 1 200 UI/j.



Les résultats ont démontré que les enfants supplémentés avec 400 UI de vitamine D ne sont pas tombés plus malades et que leurs os étaient aussi solides que ceux qui avaient reçu la triple dose de vitamine.

« Un complément quotidien de 400 UI de vitamine D3 semble suffire pour prévenir toute carence en vitamine D chez les enfants de moins de deux ans », concluent les chercheurs.

Attention tout de même, l'étude ne s'applique pas aux nouveau-nés souffrant d'une carence initiale, qui eux, ont besoin d'une dose plus importante. De plus, l'étude ayant été menée sur les enfants à la peau blanche, les conclusions ne peuvent pas être attribuées aux enfants à la peau plus foncée, qui produisent naturellement moins de vitamine D et qui ont donc des besoins différents.

Ambre Calvi



Vitamine D3 400 UI
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quelques conseils pour favoriser une bonne circulation sanguine

En été, les chaleurs et l'exposition au soleil ne sont pas les meilleures alliées pour favoriser une bonne circulation sanguine. Jambes lourdes, douleurs et inconforts des membres inférieurs, gonflements des chevilles, crampes ou encore impatiences... Nous vous livrons quelques conseils pour éviter ces désagréments et passer un été en toute tranquillité.

Les mécanismes de lutte contre le chaud sont les ajustements circulatoires et la sudation. Le système veineux intervient donc dans la régulation thermique corporelle afin de maintenir le corps à une température de 37 degrés. Ainsi, les veines se contractent lorsqu'il fait froid et se dilatent lorsqu'il fait chaud. C'est cette vasodilatation qui peut provoquer les désagréments évoqués.

Veillez à bien choisir vos vêtements

Un autre mécanisme de lutte contre le chaud existe, mais celui-ci ne fait pas appel aux pouvoirs du corps humain. Il s'agit de la protection à l'aide de vêtements. En effet, afin de permettre la circulation de l'air, portez les vêtements amples et évitez les pantalons trop serrés qui freinent la circulation sanguine. Pour que la sueur puisse s'évaporer, portez des vêtements perméables. Enfin, pour réfléchir le rayonnement solaire, portez des vêtements clairs et évitez la couleur noire. Vous pouvez également opter pour des bas de contention qui vont permettre de tonifier la paroi veineuse.

Adoptez les bons gestes

Évitez les stations debout ou assise prolongées ainsi que les piétinements, et évitez les situations dans lesquelles vos membres pourraient être surchauffés comme les expositions au soleil, les séances de sauna, les bains chauds... Au contraire, prenez vos douches et bains à une température inférieure à celle du corps.

Concernant l'isolation dans les maisons ou au travail, veillez à bien aérer les pièces en les ouvrant tôt le matin ou en utilisant un ventilateur afin de créer un courant d'air. Mettez les volets à demi clos pour éviter les rayonnements directs du soleil.

Pratiquez une activité physique au moins une demi-heure par jour pendant les heures fraîches de la journée. La marche, la natation ou le vélo permettent de limiter les risques d'insuffisance veineuse.

Ayez une bonne hygiène alimentaire

Mangez léger car la digestion fait grimper notre température interne.

Les antioxydants protègent les parois des veines. En effet, ces dernières sont tapissées de cellules endothéliales qui jouent un rôle majeur dans le tonus veineux (ce sont elles qui donnent l'ordre aux cellules musculaires des veines de se contracter). Seulement, ces cellules ont des ennemis : les radicaux libres. Optez donc pour une alimentation riche en antioxydants tels que le sélénium (noix du



Brésil, champignons, poissons, œufs...), le zinc (huîtres, viandes, pain complet...), la vitamine C (agrumes, cassis, goyave, kiwi, ananas, poivrons, brocoli...), la vitamine E (noix, amandes, œufs, avocat, huile de germe de blé, huile de pépin de raisin...), la vitamine A et les bêta-carotènes (chou, carotte, abricot...), ou encore les polyphénols (thé, fraises, litchi, raisins, abricot, artichaut, brocoli...).

Nourrissez vos muscles qui agissent comme une contention naturelle et favorisent le retour veineux. Optez donc pour des sources de protéines : les viandes, les poissons gras, les œufs mais aussi les légumineuses, le soja... Et pour des aliments riches en vitamine B6 comme le paprika, l'ail, la sauge, l'estragon, le basilic...

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour afin de favoriser le drainage des tissus.

Enfin, évitez les excitants comme le tabac et surtout l'alcool car celui-ci accentue la vasodilatation mais augmente aussi la température corporelle.

Chouchoutez vos jambes

Douchez vos jambes à l'eau froide et si vous vivez ou passez des vacances au bord de l'eau, marchez dans les vagues au bord de la mer. Cela aura une double action : tonifiante et massante.

Massez vos jambes et utilisez un gel spécifique en application sur les jambes, qui procurera un soulagement immédiat grâce à son effet glaçon tout en activant la circulation.

Des plantes à la rescousse de la circulation

Certaines plantes peuvent favoriser une bonne circulation veineuse.

Des études attestent de l'efficacité des extraits d'**hamamélis** et de **vigne rouge** dans la lutte contre la sensation de jambes fatiguées et la stimulation du tonus veineux. Par ailleurs, la vigne rouge est un tonifiant veineux qui favorise la sensation de jambes légères.

Le **ginkgo biloba** et le **sureau** contribuent à une bonne circulation sanguine.

La **feuille d'olivier** aide au maintien d'une pression sanguine normale.

L'**huile essentielle de menthe poivrée** est traditionnellement utilisée pour soulager les gênes musculaires, articulaires et circulatoires, du fait de ses propriétés décongestionnantes et apaisantes reconnues.

Le **menthol** procure une sensation de froid intense qui décongestionne, facilite le drainage et la circulation ainsi que la décontraction musculaire, pour une sensation de légèreté immédiate et durable.

Ambre Calvi



Nutriveine® - Veinergil® liquide
Veinergil® gel
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



Bio infos santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX.

BIO INFOS SANTÉ