

Quelle est la meilleure position pour dormir ?

(Page 2)

Le tepescohuite : l'arbre à peau !

(Page 2)

Stimulez vos défenses contre les maux de l'hiver

(Page 3)

L'haritaki : utile pour éliminer tous les déchets de l'organisme !

(Page 3)

Le kola : l'énergie des forêts tropicales !

Les kolatiers sont des arbres originaires d'Afrique tropicale, cultivés en Côte d'Ivoire et au Nigeria.

Ce sont les graines, improprement appelées « noix » qui constituent la partie intéressante en phytothérapie. Privées de leur tégument et séchées, elles sont utilisées déjà depuis longtemps par des indigènes d'Afrique pour soutenir des efforts musculaires prolongés.

L'analyse de la graine révèle la présence d'alcaloïdes, essentiellement la caféine et la théobromine, aux propriétés stimulantes sur le système nerveux et musculaire.

La graine de kola est donc recommandée en cas de fatigue comme stimulant.

La caféine est en fait combinée à des tanins présents dans la graine, ce qui lui permet d'exer-

cer une action prolongée dans le temps.

Il convient d'utiliser de la poudre totale qui apporte à l'organisme l'intégralité des constituants et qui évite ainsi les effets parfois brutaux et néfastes de la caféine seule, notamment sur le cœur.

Diane Berger



Gelée royale dynamisée
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



10 règles d'or pour garder la forme et le moral tout l'hiver

L'hiver est parfois difficile et long à passer. Nous vous livrons 10 règles quotidiennes pour vous aider à vivre naturellement et dans la bonne humeur les mois les plus froids de l'année. Sommeil, alimentation, mouvement et plaisir... Le secret est dans l'hygiène de vie !



(À lire page 4)

L'alimentation végétale pour lutter contre la dépression !

Hippocrate, le père de la médecine moderne, le disait, il y a près de 2500 ans : notre alimentation doit constituer notre première ordonnance pour rester en bonne santé. Et si augmenter la part des végétaux, augmentait également votre niveau de bonheur ?

tains cas, consommer jusqu'à huit portions de fruits et légumes par jour peut avoir des effets immédiats sur le bien-être psychologique.

Cette nouvelle recherche prouve qu'introduire plus de fruits et légumes dans notre alimentation permet de ré-



C'est ce qu'affirme une grande étude parue dans la revue *American Journal of Public Health*. L'étude, menée sur plus de 12000 personnes et conduite par l'Université du Queensland et l'Université de Warwick, a montré les extraordinaires bienfaits des fruits et légumes en cas de dépression.

Les auteurs ont constaté d'importants avantages psychologiques positifs dans les deux ans d'un régime amélioré. Il a ainsi été prouvé que, dans cer-

duire le risque de dépression et augmente notre niveau de bonheur. Précisons que les auteurs ont ajusté les effets sur les changements d'incident du bonheur et de la satisfaction de la vie en fonction de l'évolution des revenus et de la situation personnelle des personnes.

Notons qu'il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour, de préférence 3 fruits et 2 légumes !

Ambre Calvi

FLASH

L'excès d'écrans modifierait le cerveau des enfants

Selon les résultats préliminaires d'une vaste étude américaine, les capacités de mémorisation et de langage chez les enfants qui passent plus de deux heures par jour derrière un écran seraient affectés.

(Source : topsante.com)

Une thérapie par le cheval pour soigner les malades

Pour soigner des personnes souffrant de diverses maladies, le centre de soin Equiphoria a développé une thérapie qui s'appuie sur des équidés. Un traitement qui a le vent en poupe, et qui est déjà remboursé par plusieurs mutuelles.

(Source : topsante.com)

Nouvelle mise en garde contre la toxicité du Slime

Préparer et manipuler le Slime, cette pâte à malaxer gluante et élastique, n'est pas sans risque pour la santé, rappellent l'Anses et la DGCCRF. Parmi les effets indésirables : des brûlures, des rougeurs, de l'eczéma et des démangeaisons.

(Source : femmeactuelle.fr)

Une étude canadienne alerte sur la dangerosité du talc

Un nouveau rapport de Santé Canada alerte sur les dangers du talc. Utilisé dans de nombreux produits d'hygiène féminine et pour bébé, le talc serait nocif pour les voies respiratoires et pourrait être en cause dans certains cancers des ovaires.

(Source : doctissimo.fr)

Carences en vitamine D et risque de dépression

De nouvelles recherches irlandaises ont montré que le manque de vitamine D pourrait augmenter le risque de dépression chez les sujets de plus de 50 ans.

(Source : doctissimo.fr)

Quelle est la meilleure position pour dormir ?

Sur le dos, sur le ventre, en position fœtale... à chacun sa position fétiche pour s'endormir ! Mais y a-t-il une position idéale ?

Sur le ventre

Dormir sur le ventre est la position considérée comme étant la moins bonne (trop de pression sur les muscles et les articulations due à l'absence de soutien par la colonne vertébrale ; des douleurs, des tensions et des engourdissements peuvent être ressentis).

Astuce si vous tenez à dormir de cette façon : levez un genou pour ouvrir vos hanches et alléger en partie la pression sur votre colonne vertébrale, oubliez l'oreiller ou utilisez l'oreiller pour autre chose (ex. placez-le sous votre ventre et vos hanches pour alléger la pression sur vos lombaires et vos cervicales).

Sur le côté ou en position fœtale

La plupart des gens disent préférer dormir sur le côté, et pour une bonne raison : les périodes de sommeil les plus intenses se sont déroulées quand nous étions dans le ventre maternel, repliés en position fœtale.



Dormir en chien de fusil réduit les ronflements, soulage les reflux gastro-œsophagiens et aide les femmes enceintes à mieux dormir. L'inconvénient, ce sont ces engourdissements du bras et des doigts. Si vous dormez sur votre bras trop

longtemps, vous risquez de couper le flux sanguin et de comprimer les nerfs. La respiration peut aussi être entravée à cause de la compression au niveau de la poitrine.

Astuce si vous tenez à dormir de cette façon : évitez de vous appuyer sur votre épaule, glissez un oreiller entre vos genoux pour stabiliser la colonne vertébrale et soulager la pression sur les hanches et le bas du dos.

Sur le dos

Bien que dormir sur le dos favorise les ronflements, cette position est la position idéale ! Et cela peut être exact pour plusieurs raisons : votre colonne vertébrale est dans une position optimale si vous utilisez un oreiller bien rembourré pour soutenir le cou et la tête, mais sans trop la relever. Dans cette position, vous serez moins sujet aux reflux gastro-œsophagiens. Enfin, dormir sur le dos permet à la peau de votre visage de respirer, d'où un risque moindre d'avoir des poussées de boutons et des rides prématurées.

Ambre Calvi

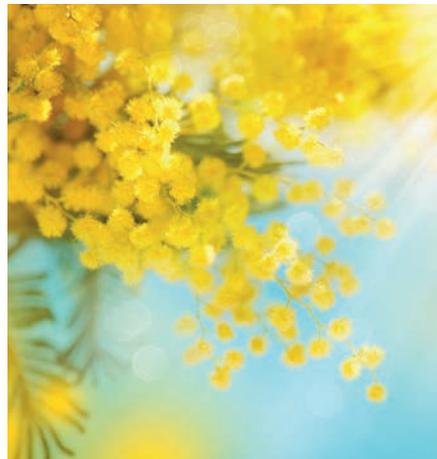
Le tepescohuite :

l'arbre à peau !

Le tepescohuite (*Mimosa tenuiflora*), littéralement « arbre à peau » est un arbre de 6 à 8 m de hauteur qui pousse au Mexique, dans l'état du Chiapas, sur une étroite bande de terre située entre 800 et 1000 mètres d'altitude.

Les traditions des Mayas relatent des effets « magiques » de la poudre d'écorce dans la cicatrisation des plaies des hommes et des animaux. Les guérisseurs des Indiens Mayas connaissaient déjà ses vertus régénératrices et appliquaient sur les plaies son écorce broyée qui calmait les douleurs et permettait à l'épiderme de cicatriser rapidement et sans laisser de marque ; elle était utilisée pour les traitements des plaies et des brûlures.

Deux épisodes dramatiques au Mexique dans les années 80 (un incendie et un tremblement de terre) ont remis en lumière ses propriétés thérapeutiques. Dans les deux cas, la Croix Rouge en



a en effet ordonné l'usage pour soigner les victimes. Les résultats ont été stupéfiants : effets analgésiques, cicatrisants et repigmentants en moins de 3 mois.

Ces résultats spectaculaires ont depuis attiré l'attention de la communauté scientifique et le tepescohuite est employé régulièrement dans des préparations cosmétiques ayant pour but de régénérer le tissu cutané (brûlures, crevasses...). Il protège donc l'épiderme de l'action destructrice des radicaux libres, augmente le renouvellement cellulaire, et présente les propriétés régénératrices et réparatrices de l'épiderme les plus spectaculaires qui soient, sans équivalent connu.

Diane Berger



Baume réparateur
au Tepescohuite
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Stimulez vos défenses contre les maux de l'hiver

Bien que nous prenions toutes nos précautions afin de ne pas tomber malade l'hiver en nous couvrant comme il faut, en nous lavant les mains pour éviter la propagation des bactéries, ou encore en évitant d'embrasser les personnes qui ont un léger rhume, nous connaissons tous – si ce n'est notre propre cas – une personne qui se retrouve facilement atteinte de ces maux bien connus de tous : rhume, état grippal, gastro...

La différence entre les personnes qui ne tombent jamais malades et celles qui le sont souvent est la qualité du système immunitaire. Notre système immunitaire est affaibli si nous sommes fatigués et âgés, si nous nous sentons surmenés, déprimés, stressés et anxieux, si nous souffrons de maladie chronique, si nous nous retrouvons en changement de saison.

Dans ces situations, nos défenses immunitaires diminuent et nous ne pouvons plus lutter efficacement face aux infections. Pour

stimuler nos défenses immunitaires, nous pouvons nous tourner vers la phytothérapie : certaines plantes s'avèrent utiles pour stimuler l'immunité.



Les extraits d'**échinacée**, d'**ail**, d'**ortie** et de **romarin** soutiennent le système immunitaire et les défenses de l'organisme.

Les extraits de **pin** et de **thym** soutiennent le fonctionnement optimal du système res-

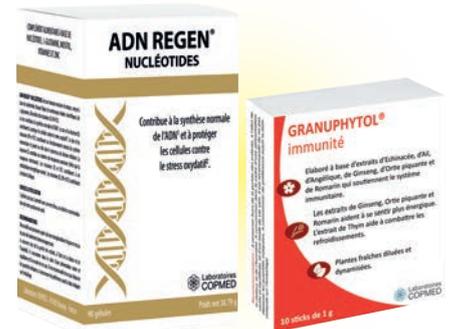
piratoire et le thym favorise la résistance contre les micro-organismes.

L'extrait de **ginseng** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et au maintien de l'énergie et de la vitalité.

Les extraits d'**achillée** et d'**angélique** soutiennent la résistance physiologique de l'organisme.

Enfin, le **zinc** et les **nucléotides** sont reconnus pour contribuer au fonctionnement normal et au renforcement du système immunitaire.

Ambre Calvi



ADN REGEN® Nucléotides
Granuphytol® immunité
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre

L'haritaki : utile pour éliminer tous les déchets de l'organisme !

Le *Terminalia chebula* (Haritaki) originaire de l'Inde et des régions voisines jusqu'au sud de la Chine est un arbre important dans la médecine ayurvédique (Indienne).

Les fruits de *Terminalia chebula* sont riches en tanins et sont utilisés sur une grande échelle en Inde en tannerie, généralement en combinaison avec des syntans et d'autres substances végétales tannantes telles que l'acacia noir, l'avaram et le tengar. Le *Terminalia chebula* est un arbre caducifolié atteignant 30 m de haut, avec un fût généralement court et cylindrique atteignant jusqu'à 10 m de long

Au Tibet, l'Haritaki est appelé le « roi des remèdes » et est généralement énuméré en tête de liste dans la *Materia Medica ayurvédique* à cause de ses extraordinaires pouvoirs de guérison. En médecine Ayurvédique, il est utilisé traditionnellement pour soigner toutes sortes de maladies et pour éliminer tous les déchets de l'organisme. L'Haritaki fait partie des trois ingrédients de la formule ayurvédique du Triphala. Tout en soutenant le processus

naturel de purification du corps, il élimine en douceur les toxines accumulées dans l'appareil gastro-intestinal. En tant que régénérant, il fortifie et nourrit les tissus et soutient l'action correcte du côlon, des poumons et de la rate. L'Haritaki est tradition-



nellement employé comme remède pour tous les déséquilibres vata. Il favorise une élimination régulière, une masse corporelle saine et soutient la digestion. L'Haritaki est extrêmement vénéré en Inde, car il est

considé augmenter l'énergie, l'intelligence et la conscience.

L'Haritaki contient naturellement une grande quantité d'antioxydants qui aident à protéger les cellules, tissus et organes contre les dommages oxydatifs. Il aide à maintenir la santé du foie et est très favorable à de nombreux aspects de la fonction digestive. Il soutient le transit intestinal. Il aide à maintenir les niveaux de résistance et d'énergie et soutient les défenses naturelles de l'organisme. Il aide également à maintenir un niveau de glucose normal dans le sang et contribue à un cholestérol normal.

Diane Berger



Triphala synergisé®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

10 règles d'or

pour garder la forme et le moral tout l'hiver

L'hiver est parfois difficile et long à passer. Nous vous livrons 10 règles quotidiennes pour vous aider à vivre naturellement et dans la bonne humeur les mois les plus froids de l'année. Sommeil, alimentation, mouvement et plaisir... Le secret est dans l'hygiène de vie !

1. Je dors suffisamment.

Avec son lot de préparatifs, de repas copieux et de nuits raccourcies, la période des fêtes est souvent plus fatigante que reposante. Sans jouer les « marmottes », je fais attention à ne pas accumuler de sommeil en retard.

2. Je mets de l'énergie dans mon assiette.

Je privilégie les sucres lents qui libèrent leur énergie de façon progressive : pain, céréales et féculents. Les légumes secs sont à l'honneur dans les plats d'hiver, riches en sucres lents, protéines végétales, fibres, magnésium...

3. Je me fais plaisir en variant mes plats.

Je cherche des recettes simples et rapides à réaliser, qui mettront de la fantaisie dans mes menus habituels. Inutile de manger davantage ou différemment en hiver si je n'ai pas d'activité physique particulière, ou si je mène une vie sédentaire. En revanche, les personnes qui sont souvent dehors (travail en extérieur, sportifs, enfants) voient leurs besoins énergétiques augmenter pour lutter contre le froid.

4. J'équilibre mes repas tout au long de la journée.

Je prends un vrai petit-déjeuner pour entamer la journée avec suffisamment d'énergie (laitage, céréales, fruit ou jus de fruits frais, boisson chaude). Je ne saute pas de repas et je mange à heures régulières. Le soir, je prévois plutôt un repas léger pour un sommeil réparateur.

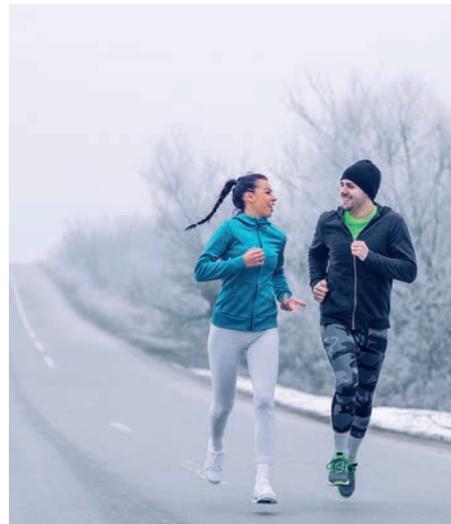
5. Je bois régulièrement...

Même si j'ai plutôt moins soif en hiver. Certains chauffages ou systèmes de climatisation augmentent nos pertes en eau et

favorisent la déshydratation. Comme tout au long de l'année, je continue à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Je pense aux tisanes, soupes, jus de fruits frais... En revanche, j'évite les sodas souvent trop caloriques, et je limite ma dose quotidienne de café et de thé.

6. Je prends soin de ma peau.

La peau est très sensible aux conditions climatiques extrêmes ainsi qu'aux brusques écarts de température (lorsqu'on rentre dans une pièce chauffée en arrivant du froid par exemple). Elle se déshydrate, rougit et tiraille plus facilement. Vive les



crèmes « doudounes » pour choyer les peaux sèches, les masques apaisants ou hydratants selon les besoins. Je ne néglige pas non plus les soins du corps : hydratation obligatoire sur l'ensemble du corps, et en particulier sur les jambes.

7. Je bouge, je bouge : 1, 2, 3, partez !

Malgré le froid, je ne renonce pas à mon activité physique hebdomadaire : c'est dur au début, mais je me sens tellement mieux après ! Si possible, j'opte pour une activité à pratiquer à deux pour être plus motivé. Natation, jogging, stretching, vélo... A choisir selon mes goûts, l'important étant de m'y tenir. Ou encore : une demi-heure de marche tous les jours, c'est aussi bien.

8. Je prends du temps pour moi.

Un bain chaud, une séance soin du corps, une pause lecture, une sortie au cinéma, une soirée « cocooning » à « buller » sans complexe dans le canapé... Même si mon emploi du temps est surchargé, je m'accorde quelques moments de liberté et je me fais plaisir sans culpabiliser.

9. Je respire et je reste zen.

En période de stress, quand je suis débordé, au travail, à la maison, dans les embouteillages en voiture ou dans le métro : j'arrête de courir, je m'assois et je respire plusieurs fois en ne pensant à rien d'autre. J'apprends à me calmer dès que le besoin s'en fait sentir : zen, zen, zen, quoi qu'il arrive !

10. Je fais le plein de vitamines et minéraux.

Les vitamines sont les grandes alliées de notre bonne santé. La vitamine C notamment renforce nos défenses immunitaires, et nous aide à lutter contre les agressions microbiennes. Je profite donc des fruits et légumes de saison : agrumes (oranges, clémentines...), kiwis, litchis, poires, pommes. Côté légumes, les plus riches en vitamine C sont les choux et choux de Bruxelles, poivrons, persil, cresson, brocolis. Sans négliger les fruits secs (noix, noisettes, amandes...), riches en vitamines E et B, ainsi qu'en magnésium (idéal pour le tonus et pour le moral).

Si nécessaire, j'opte pour une supplémentation en complément alimentaire qui me permettra de pallier mes besoins nutritionnels.

Diane Berger



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

