



La gemmothérapie de l'hiver

(Page 02)

Safr'Inside™, le safran le plus concentré en principes actifs

(Page 02)

Préservez votre foie pendant les fêtes avec le chardon-Marie

(Page 03)

Le triphala, un trésor ayurvédique pour les intestins

(Page 03)

Idée reçue : le CBD est-il une drogue ?

Selon la législation, une drogue est une substance chimique ou naturelle qui provoque chez l'utilisateur une perturbation du fonctionnement du système nerveux central (sensations, perceptions, humeurs, motricité) ou qui modifie les états de conscience. C'est également un produit dont la consommation régulière est susceptible d'entraîner une dépendance physique et/ou psychique.

L'opinion négative dont peut souffrir le CBD (cannabidiol) vient du fait qu'il est souvent confondu avec

le THC (tétrahydrocannabinol). Bien qu'appartenant à la même famille des cannabinoïdes, ces deux substances sont pourtant très différentes !

En effet, le THC est réputé pour ses puissants effets psychotropes avec une certaine toxicité pour l'organisme, c'est pourquoi cette molécule est inscrite dans la liste des stupéfiants de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) à qui il doit son statut illicite. A contrario, le CBD n'est pas considéré comme une drogue et

sa consommation est tout à fait légale en France. D'après un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le CBD ne possède aucun effet addictogène et sa consommation n'entraîne aucun effet psychoactif euphorisant. Les experts se veulent rassurants et précisent également que le CBD posséderait une certaine valeur thérapeutique.



Le marché du CBD étant en plein essor, il est possible de trouver à la vente des produits à l'origine incertaine ou coupés avec des

matières premières douteuses. Il est donc particulièrement recommandé de choisir un CBD à la provenance certifiée et à la composition connue pour bénéficier d'une bonne traçabilité et d'une qualité garantie.

Par ailleurs, la présence de la mention « pur isolat » sur un produit garantit la seule présence de CBD avec un taux de THC à 0 %.

Référence:
OMS – Expert Committee on Drug Dependence.
39ème ECDD. Agenda Item 5.2.2017.

LE DOSSIER DU MOIS

5 astuces pour préserver sa santé en hiver

Les médecines traditionnelles comme l'Ayurveda et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) ont pour usage d'adapter l'hygiène de vie en fonction de la saison. L'hiver n'étant pas la période la plus facile à traverser, il est important d'accorder une attention toute particulière à notre hygiène de vie (...)

(À lire page 04)

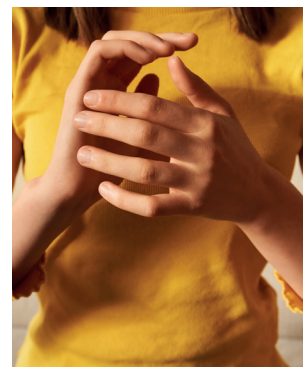


Se libérer des émotions négatives avec l'EFT

L'Emotional Freedom Techniques, abrégée en EFT, représente une pratique psycho-énergétique de libération émotionnelle fondée aux États-Unis en 1993 par un ingénieur américain du nom de Gary Craig. Cet outil s'appuie sur des thérapies traditionnelles ancestrales, alliant des connaissances en psychologie et en médecine chinoise.

Selon le fondateur, les émotions négatives relèveraient de perturbations de l'équilibre énergétique du corps. En effet, le corps est parcouru par des canaux énergétiques interconnectés, plus connus sous le nom de méridiens. Ces derniers pourraient être troublés lors de souffrances émotionnelles, donnant ainsi lieu à toutes sortes d'émotions négatives et de comportements non désirés. En EFT, le rééquilibrage énergétique consiste en des tapotements doux de points spécifiques sur les méridiens, pendant que la per-

sonne verbalise le problème ou la souffrance qu'elle souhaite libérer. La conjonction de ces deux actions permet ainsi de refaire circuler l'énergie normalement et de réduire la charge émotionnelle. L'EFT peut donc être décrite comme une variante émotionnelle de l'acupuncture, qui se pratique sans aiguilles.



L'EFT est une technique d'harmonisation du corps et de l'esprit visant à traiter les blocages émotionnels et à se libérer de schémas à l'origine de comportements néfastes (déprogrammation). L'EFT peut être utilisée en coaching pour lever les blocages qui empêchent de se réaliser et en psychothérapie pour un accompagnement en profondeur, notamment pour traiter les traumatismes sans les faire revivre, les phobies, les addictions et les troubles du comportement (troubles obsessionnels compulsifs, troubles du comportement alimentaire...).

FLASH

Alzheimer : des chercheurs découvrent comment la maladie progresse dans le cerveau

Une équipe internationale de chercheurs, dirigée par l'université de Cambridge, vient de découvrir la cause de la progression de la maladie d'Alzheimer dans le cerveau. Publiée dans la revue scientifique Science Advances, l'étude est la première à avoir utilisé des données d'origine humaine pour comprendre comment la maladie progresse.

Source : www.passeportsante.net

• • • •

Étudiants : le jogging, la méditation ou le Taï chi pour le moral

Les symptômes de dépression des étudiants peuvent s'améliorer avec des exercices d'aérobic, de la méditation ou des pratiques traditionnelles chinoises comme le Taï chi. C'est ce que démontre un article publié dans la revue Medicine par des chercheurs chinois sur les moyens non médicamenteux de soutenir le moral des étudiants.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Manger plus d'aliments ultra-transformés peut aggraver le changement climatique

Pour la première fois, des chercheurs ont étudié l'empreinte environnementale de la consommation d'aliments ultra-transformés. Menée au Brésil, la recherche suggère que consommer davantage de ces aliments sur trois décennies a contribué à augmenter d'environ 21 % les émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation.

Source : www.news-24.fr

• • • •

Le cerveau fonctionne différemment sous hypnose

L'état hypnotique modifie la façon dont le cerveau traite l'information, selon une étude finlandaise. Les résultats, publiés dans la revue Neuroscience of Consciousness, indiquent que le cerveau ne fonctionne pas de la même manière en état d'éveil et en hypnose. L'activité du cerveau reste soutenue sous hypnose mais il n'y a pas d'activité forte et cohérente dans les cortex frontopariétaux.

Source : www.lanutrition.fr

La gemmothérapie de l'hiver

Provenant du latin « *gemmae* » - qui veut dire bourgeon, la gemmothérapie est une branche de la phytothérapie qui consiste à utiliser les bourgeons, les jeunes pousses et les racines. Selon la théorie, ces tissus embryonnaires végétaux en croissance seraient pourvus de propriétés thérapeutiques supérieures à celles de la plante mature. En effet, ils porteraient en eux le potentiel de développement de toute la plante, un peu comme s'ils étaient à la fois les racines, les tiges, les feuilles, les fleurs et les fruits. Riches en énergie vitale, les bourgeons contiennent également de fortes concentrations d'éléments actifs comme des hormones végétales, des oligo-éléments, des vitamines et des minéraux.

En hiver, la puissance des bourgeons pourra être utilisée pour soutenir le système immunitaire. On pensera alors au bourgeon de cassis pour renforcer l'organisme en profondeur.



Il s'agit d'un puissant immunostimulant qui sera particulièrement recommandé pour les personnes fatiguées afin de protéger l'organisme contre les coups de froid. Le bourgeon d'aulne pourra également être utile pour stimuler les défenses

immunitaires. Véritable bouclier contre les attaques extérieures, il s'agit d'un puissant antiviral et anti-infectieux naturel qui aidera l'organisme à se défendre. Il est aussi indiqué pour tous les troubles de la sphère ORL, notamment lorsqu'il est associé au bourgeon de noyer qui

agit sur les muqueuses respiratoires inflammées (sinusites, angines...). En cas de bronchite, on se tournera plutôt vers le bourgeon de noisetier ou le bourgeon de viorne. En effet, ce sont deux draineurs des poumons efficaces pour désobstruer les bronches et faciliter la respiration.

Une cure de gemmothérapie d'une durée d'un à trois mois pourra être proposée pour toute la famille afin de traverser la saison froide sereinement, loin des petits maux de l'hiver.



Gemmophytol Bronches -
Gemmophytol Tonique-Immunité -
Gemmophytol Nez-Gorge
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Safr'Inside™, le safran le plus concentré en principes actifs

Le safran est une plante médicinale aux multiples bienfaits. Le safran, principal actif du safran, est une molécule agissant comme un amplificateur de la sérotonine, l'hormone du bonheur. Il a été démontré que l'efficacité du safran est statistiquement identique à celle de la Fluoxétine et de l'Imipramine, les principaux médicaments utilisés pour traiter les syndromes anxieux et dépressifs. Il est à noter que ces bénéfices ont été obtenus sans aucun effet secondaire. Le safran est également réputé pour lutter contre la fatigue, le surmenage et les troubles du sommeil.

Le safran étant un ingrédient de première qualité, les falsifications sont fréquentes. Il est donc essentiel d'acheter un safran de haute qualité. En ce sens, Safr'Inside™ est un actif breveté composé à 100 % de safran pur (*Crocus sativus* L.) cultivé en Iran, dans le petit village de Seno. Exempt de toute pollution urbaine, il est exclusivement obtenu à partir de la partie la plus rouge des stigmates

de safran, correspondant à la qualité Sargol, c'est-à-dire la qualité de safran la plus pure et la plus riche en composés actifs. Safr'Inside™ est certifié sans OGM, sans allergènes et est garanti sans ingrédients artificiels ou produits chimiques de synthèse.



Afin de concilier qualité et efficacité, Safr'Inside™ est issu d'un procédé d'extraction permettant d'obtenir un extrait standardisé de safran avec des concentrations optimales en bio-actifs, notamment en safran. De plus, Safr'Inside™ bénéficie d'une technologie d'encapsulation, ce qui protège le safran des altérations et préserve

sa composition native. Ainsi, cet actif breveté permet d'offrir la plus forte concentration en safran du marché. D'après une étude clinique réalisée auprès de personnes supplémentées avec 15 mg de Safr'Inside™ à raison de 2 fois par jour pendant 30 jours, il a été observé que 77 % des consommateurs se sentaient plus heureux et plus optimistes. Enfin, 3 consommateurs sur 4 ont également constaté une nette amélioration de leur équilibre émotionnel et ont profité d'une meilleure qualité de sommeil.

Références :

1. Noorbala et al, 2005.
2. Etude propriétaire - Activ'Inside.



Safral sublingual - Safral tri-actif
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Préservez votre foie pendant les fêtes avec le chardon-Marie

Originaire du bassin méditerranéen, le chardon-Marie est une plante facilement repérable à ses jolies fleurs violettes et à ses pétales dont les marques blanches proviendraient, selon la légende, du lait de la Vierge Marie. En Occident, il s'agit d'une des plantes les plus couramment utilisées pour combattre les troubles digestifs, les maladies du foie et de la vésicule biliaire.

Son fort potentiel thérapeutique provient de trois substances (la silybine, la silychristine et la silydianine) formant un complexe hépato-protecteur connu sous le nom de silymarine.

Ces molécules posséderaient le pouvoir de régénérer les tissus abîmés du foie en plus de protéger cet organe contre les toxiques naturels (champignons, alcool...) ou synthétiques (solvants, médicaments...)¹. La silymarine est aujourd'hui considérée comme étant l'une des substances les plus puissantes pour soulager le foie et stimuler le renouvellement des cellules hépatiques.

Aussi, de nombreux essais cliniques ont démontré son efficacité dans la prévention et le traitement

de divers troubles hépatiques comme l'hépatite virale, la cirrhose, la dégénérescence graisseuse du foie ou encore l'ictère (jaunisse)². De plus, la Commission E et l'Organisation Mon-



diale de la Santé (OMS) reconnaissent l'usage des graines de chardon-Marie pour soigner la dyspepsie (lourdeurs digestives, ballonnements, douleurs gastriques...).

Associé à d'autres plantes hépato-protectrices comme le desmodium et l'artichaut, le chardon-Marie permet d'obtenir un excellent effet de drai-

nage et de protection hépatique. Il s'agit donc d'un précieux allié en période de fête où notre système digestif est souvent mis à rude épreuve.

Une cure en fin d'année vous aidera à mieux digérer les excès et renforcera naturellement la santé de votre sphère digestive.

Références:

1. Luper S. A review of plants used in the treatment of liver disease: part 1. *Altern Med Rev*. 1998 Dec;3(6):410-21. Review.
2. Milk thistle, a herbal supplement, decreases the activity of CYP3A4 and uridine diphosphoglucuronosyl transferase in human hepatocyte cultures. Venkataramanan R, Ramachandran V, Komoroski BJ, et al. *Drug Metab Dispos*. 2000 Nov;28(11):1270-3.



Desmodium tri-actif®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le triphala, un trésor ayurvédique pour les intestins

Le triphala est une préparation à base de plantes médicinales qui a été utilisée pendant des milliers d'années dans la médecine traditionnelle ayurvédique.

De nos jours, il reste encore l'un des remèdes les plus utilisés en Inde. Son nom provient de l'ancienne langue sanskrite et signifie « trois fruits ». En effet, le triphala se compose d'un complexe de trois baies: le bibhitaki (*Terminalia Belerica*), l'amalaki (*Emblica officinalis*) et l'haritaki (*Terminalia Chebula*).

Cette formule ancestrale permettrait d'équilibrer les 3 doshas qui correspondent, en Ayurveda, aux 3 énergies vitales (vata, pitta et kapha) responsables des processus physiologiques et psychologiques. Le triphala favoriserait ainsi la santé et le bien-être. Il serait également considéré comme un légendaire détoxifiant intestinal doux et un tonique général.

Les vertus millénaires du triphala ont fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques

contemporaines, confirmant ainsi son action bénéfique sur la sphère gastro-intestinale.

Il présente effectivement de légères propriétés laxatives facilitant le passage des selles dans le côlon¹. Contrairement à certaines solutions laxatives plus classiques, le triphala n'est pas



irritant et ne diminue pas la motricité intestinale après utilisation (effet rebond de constipation). Il favorise également la croissance des « bonnes » bactéries du microbiote, tout en stimulant l'assimilation intestinale des nutriments et l'élimination des toxines.

De plus, le triphala contribue à garder le tractus digestif exempt de parasites. Enfin, certaines substances contenues dans le triphala seront naturellement transformées par le microbiote intestinal en composés anti-inflammatoires et antioxydants protecteurs de la muqueuse intestinale².

Références:

1. Tarasiuk A, Mosińska P, Fichna J. Triphala: current applications and new perspectives on the treatment of functional gastrointestinal disorders. *Chin Med*. 2018 Jul 18;13:39.
2. Peterson CT, Denniston K, Chopra D. Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine. *J Altern Complement Med*. 2017 Aug;23(8):607-614. doi: 10.1089/acm.2017.0083. Epub 2017 Jul 11.



Triphala synergisé®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

5 astuces pour préserver sa santé en hiver

Les médecines traditionnelles comme l'Ayurveda et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) ont pour usage d'adapter l'hygiène de vie en fonction de la saison. L'hiver n'étant pas la période la plus facile à traverser, il est important d'accorder une attention toute particulière à notre hygiène de vie pendant ces quelques mois froids et humides.

Adapter son alimentation

Durant la saison estivale, nous avons tendance à alléger notre corps et à le refroidir grâce à des aliments comme les fruits et légumes frais, riches en eau et favorisant l'élimination des toxines. Inversement, en hiver, nous avons besoin d'aliments chauds qui contribueront à maintenir la température du corps. Attention, les plats industriels réchauffés ne comptent pas. Démunis de toute vitalité et d'une grande partie de leur valeur nutritive, ils participent activement à la prise de poids, souvent accrue en hiver. En effet, le corps a tendance à stocker davantage les aliments qu'il reçoit afin de se prémunir du froid. C'est en mangeant de bonnes choses naturelles que l'élimination de la graisse accumulée pendant la saison froide sera facilitée au retour des beaux jours. Même si l'alimentation en hiver n'est généralement pas composée d'une majorité de fruits et légumes frais, il reste important d'en consommer afin de bénéficier de leurs vitamines qui stimuleront notamment les défenses immunitaires. Pour éviter la perte des vitamines au cours de la cuisson, privilégiez la cuisson à la vapeur qui préservera toute la valeur nutritionnelle de vos aliments. Aussi, pour lutter contre le froid, le corps consomme beaucoup d'énergie. Pensez alors aux féculents et aux légumineuses qui représentent de bonnes sources d'énergie : lentilles, haricots secs, pâtes et riz complets... Enfin, l'hydratation reste primordiale en hiver car le froid induit naturellement une perte d'eau. Pensez donc à boire régulièrement au cours de la journée : eau, thé, tisane...

Maintenir sa pratique sportive

Pas toujours simple de se motiver lorsque les jours raccourcissent et que le froid s'installe. Pourtant, la pratique d'une activité sportive régulière aide le corps à lutter contre les multiples affections hivernales. Outre sa capacité à renforcer le système immunitaire, elle permet de mieux dormir, d'alléger l'esprit, et ainsi de lutter contre le stress et la morosité. Il est par conséquent plus que recommandé de pratiquer une activité sportive durant cette période. Pourquoi ne pas se mettre au sport en intérieur (fitness, vélo elliptique, tapis de course...) pour continuer à se dépenser tout en restant confortablement installé chez soi ou au chaud en salle de sport ? Pour garder la motiva-

tion, invitez vos amis à se joindre à vous ou optez pour des cours collectifs en salle : réchauffement garanti ! Pour les plus courageux et les adeptes de sport d'extérieur, les pratiques telles que la course à pied, la marche ou encore les sports collectifs (foot, rugby...) peuvent se poursuivre. Aussi, pensez aux activités telles que le yoga ou la méthode Pilates, qui favorisent l'harmonie du corps et de l'esprit, et amènent ainsi la détente.

Lutter contre la baisse de luminosité

Au cœur de l'hiver, le manque de lumière se fait souvent ressentir sur le moral (fatigue excessive, dépression saisonnière...). Sans qu'on le ressentie réellement, la lumière tient un rôle central dans nos vies : ajustement du rythme veille-sommeil, régulation de l'humeur... Pour lutter contre ce manque



de lumière, il est possible de recourir à la luminothérapie. Quelques minutes journalières d'exposition à une lumière artificielle mimant la lumière naturelle du soleil, et les effets se font déjà ressentir. L'exposition au soleil assure la production de vitamine D, une vitamine aux multiples rôles dans l'organisme. Une exposition de 15 à 20 minutes par jour au soleil suffit à fabriquer la dose journalière de vitamine D nécessaire à notre organisme. Le respect de cette durée n'est pas toujours possible en hiver. Une cure de vitamine D peut alors être intéressante pour lutter contre la carence hivernale. Privilégiez la vitamine D3 qui est la forme naturellement produite par l'organisme.

Prendre soin de son microbiote

Le microbiote intestinal (ou flore intestinale) est constitué de 100 000 milliards de micro-organismes, qui jouent un rôle fondamental dans la digestion, et également dans le fonctionnement du système immunitaire. Au sein de ce microbiote, tout est question d'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Un changement de régime alimentaire, ou encore une prise d'antibiotiques sont des facteurs qui peuvent

venir déséquilibrer cette flore intestinale. Divers désagréments peuvent alors apparaître, et notamment un déficit immunitaire. Pour rétablir l'équilibre, les probiotiques peuvent être de précieux alliés. Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui viennent moduler positivement la composition de la flore. Une supplémentation permet alors d'accroître naturellement l'immunité liée au microbiote, et ainsi de protéger l'organisme des possibles attaques d'agents pathogènes, plus fréquentes en hiver.

Se prémunir des maux de l'hiver

Les virus et bactéries sont les premiers facteurs qui pèsent sur la qualité de l'air intérieur, et d'autant plus en hiver, lorsque les épidémies sont plus courantes. L'aération régulière des pièces (5 à 10 minutes) est le premier geste à adopter pour maintenir un air ambiant sain. Pour assainir un intérieur de la manière la plus naturelle possible, l'aromathérapie est aussi un classique. Il est possible de confectionner soi-même son spray assainissant en mélangeant 25 cl d'eau, 30 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Pour son utilisation, il convient de bien l'agiter avant de vaporiser. Pour aider l'organisme à lutter contre ces micro-organismes, la célèbre vitamine C est particulièrement préconisée. Elle tire d'ailleurs sa réputation de son rôle clé dans le maintien et l'amélioration des défenses immunitaires de l'organisme. Il est toutefois important de savoir que seulement 10 à 20 % de la vitamine C « classique » hydrosoluble est assimilée par l'organisme. Optez plutôt pour une forme de vitamine C hautement assimilable : la vitamine C liposomale. Enfin, les champignons médicinaux tels que le shiitaké, le maïtaké ou le reishi sont aussi de redoutables alliés contre les affections hivernales. Ces puissants adaptogènes accompagnent l'organisme face aux stress et sont d'excellents stimulateurs de l'immunité.



Vitamine C Liposomale - Probiotiques immunité
Vitamine D3 végétale 1000 UI - HE Eucalyptus -
HE Tea tree - Shiitaké Maïtaké Reishi
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, 79184 Chauray CEDEX**



Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79184 Chauray CEDEX.