

Rachel Frély, Cécile Saint-Béat, Alain Tardif

LE GUIDE FAMILIAL DE LA NATUROPATHIE

Mode d'emploi + trousse de base

Les médecines douces
expliquées en pas à pas

Plus de 350 formules
classées par troubles

100 plantes et huiles
essentielles détaillées



MANGO

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

6

À PROPOS DE LA NATUROPATHIE

9

L'histoire de la naturopathie	10
Qu'est-ce que la naturopathie ?	12
Le bilan de vitalité	16
L'hygiène de vie et la naturopathie	20
L'alimentation et la naturopathie	28
Comment prévenir les maladies ?	34
Avertissement et précautions	40

PRATIQUER LA NATUROPATHIE

45

Les réflexes à adopter	46
La psychologie et l'hygiène neuropsychique	50
Les exercices physiques	53
Les techniques respiratoires	56
L'hydrothérapie	59
La réflexologie	61
La phytothérapie	66
L'aromathérapie	120
L'homéopathie	174
Les élixirs floraux	177
L'oligothérapie	180
Les compléments alimentaires	181

PRÉVENIR ET SOIGNER LES MALADIES

185

Bien comprendre les remèdes naturopathiques	186
Les trousseaux naturopathiques	187

LE SYSTÈME NERVEUX

200

Anxiété	201
Céphalées	203
Douleurs chroniques	205
Fibromyalgie	207
Hypersomnie	209
Insomnie	211
Migraine	213
Syndrome dépressif/dépression	215
Troubles neurologiques	217

LE SYSTÈME CUTANÉ

219

Acné juvénile	220
Alopécie	222
Brûlure	224
Cicatrice/crevasse	226
Furoncle	228
Herpès labial	230
Pellicules	232
Piqûres d'insecte	234
Psoriasis	236
Verrue	238
Vieillessement de la peau	240
Zona	242

LE SYSTÈME LOCOMOTEUR

244

Arthrite	245
Arthrose	247

Cervicalgie	249	Laryngite, trachéite	321
Contracture musculaire	251	Otite	323
Crampe musculaire	253	Rhinite allergique	325
Déchirure musculaire	255	Rhino-pharyngite	327
Entorse	257	Sinusite	329
Goutte	259	Tabagisme	331
Ostéoporose	261	LE SYSTÈME URO-GÉNITAL	333
Sciatique	264	Aménorrhée	335
Tendinite	266	Calculs rénaux	338
LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE	268	Cystite (infection urinaire)	340
Bourdonnements d'oreille	269	Dysménorrhée (règles douloureuses)	342
Cholestérol	271	Incontinence urinaire	344
Hématome	274	Libido	346
Hémorroïdes	276	Ménopause	348
Hypertension artérielle (HTA)	279	Mycose	350
Jambes lourdes	282	Troubles de la prostate	352
Obésité (maladie de surcharge)	284	LE SYSTÈME HORMONAL	354
Œdème des membres inférieurs	286	Fatigue surrénalienne	356
Varices	288	Problèmes thyroïdiens	358
LE SYSTÈME DIGESTIF	290	Troubles pancréatiques	361
Aphte	291	ANNEXES	365
Ballonnements, aérophagie	293	Lexique des propriétés médicinales	
Colopathie	295	des plantes et huiles essentielles	366
Constipation	297	Lexique général	368
Diarrhée	299	Index noms français - noms latins	370
Dyspepsie	301	Index noms latins - noms français	373
Foie (détox hépatique)	303	Index général	376
Gastrite	305	Récapitulatif des plantes déconseillées	
Gingivite	307	pour les enfants	380
Reflux gastro-œsophagien	309	Récapitulatif des plantes déconseillées	
LE SYSTÈME RESPIRATOIRE	311	pour les femmes enceintes	381
Angine	313	Sources bibliographiques	382
Asthme	315	Sources internet	383
Bronchite	317		
Grippe	319		

L'HISTOIRE DE LA NATUROPATHIE

DES RACINES DANS L'ANTIQUITÉ

Certains historiographes de la naturopathie font remonter cette approche de la santé à Hippocrate, célèbre médecin grec (460-370 av. J.-C.), tant ce dernier a posé les fondements actuels de la naturopathie. Il est l'auteur de la célèbre maxime : « Que ton aliment soit ta seule médecine », citation de référence chez les naturopathes. C'est également lui qui établit la notion moderne de terrain, en en définissant quatre types : le nerveux, le bilieux, le lymphatique et le sanguin. Il a également affirmé : « La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin », ce que ne renierait pas maître Yoda, mais ce qui rejoint aussi le discours du naturopathe, affirmant que ce sont les forces d'autoguérison qui permettent de rétablir la santé d'un individu. Et pour bien enfoncer le clou, citons encore Hippocrate : « C'est la nature qui guérit les malades »...

Il faut préciser qu'Hippocrate a lui-même hérité des concepts développés par les médecins de l'Inde, notamment du Sud, tenants de la médecine ayurvédique, qui elle-même s'appuyait sur une vision de terrain. Les ayurvédistes définissent trois terrains : vata, pitta et kapha, le vata pouvant être rapproché du nerveux, le pitta du bilieux et du sanguin, et le kapha du lymphatique.

LES ORIGINES MODERNES DE LA NATUROPATHIE

Le terme « naturopathe » est attribué à John Scheel, en 1885, repris et popularisé par Benedict Lust. À l'origine, cette discipline était désignée par le terme *Nature's path*, qui accrédite la thèse étymologique anglo-saxonne. Ces deux naturopathes américains se sont eux-mêmes inspirés d'un grand pionnier allemand, praticien de l'hygiénisme, l'abbé Sébastien Kneipp. Encore lycéen, Kneipp est atteint de tuberculose et, devant la condamnation des

médecins classiques, il applique en les perfectionnant des techniques contenues dans un ouvrage de médecine naturelle fondée sur les traitements par l'eau froide. Et il guérit... En 1855, Kneipp est envoyé dans un monastère bavarois, à Bad Wörishofen. C'est dans cette ville d'eaux qu'il fonde un établissement de bains, après avoir perfectionné ses techniques thérapeutiques par l'hydrothérapie. En 1870, après la guerre contre Napoléon III, Kneipp reçoit une médaille de l'Allemagne pour avoir guéri des soldats considérés comme incurables par les médecins classiques.

Il écrit plusieurs ouvrages, dont un qui indique des conseils d'alimentation, d'hygiène vitale, et pose ainsi les premières pierres de la naturopathie. Sa renommée fut telle qu'il conseilla même le pape Léon XIII.

À la suite de Kneipp, John Scheel et Benedict Lust fondent aux États-Unis les premières écoles de naturopathie. Ainsi, Lust crée à New York l'American School of Naturopathy en 1901, et commence à délivrer des diplômes, qui seront ensuite reconnus dans plusieurs États américains. Malheureusement, à partir des années 1930, le gouvernement américain commande de grandes études fédérales médicales, qui décrivent la naturopathie comme une pratique de charlatanerie, ce qui finit par discréditer cette approche. Le rapport Abraham Flexner – qui n'était pourtant pas médecin – contribue en 1910 à mettre la naturopathie au ban de l'enseignement de la santé. Plus tard, en 1968, la naturopathie est même évincée des systèmes de sécurité sociale américains.

L'ESSOR DE LA NATUROPATHIE AU XX^E SIÈCLE

Cependant, en Allemagne et en Suisse, la naturopathie prend racine avec plus de succès, vers la fin du XIX^e siècle, grâce notamment à Rudolf Steiner, le fondateur de l'anthroposophie. Cela amène Hitler à



reconnaître la naturopathie et à établir un diplôme de naturopathe en 1939. Malgré cette mauvaise publicité, après la guerre, la naturopathie reste populaire en Suisse et en Allemagne, et gagne ensuite largement la France, le Royaume-Uni, l'Italie, l'Espagne, puis revient aux États-Unis, à la faveur du mouvement new age, dans les années 1980 en particulier. En France, le premier naturopathe est Pierre-Valentin Marchesseau, qui publie ses premiers écrits sur la question en 1935. En 1973, il

fonde la première école de naturopathie, et forme ainsi de nombreux naturopathes, dont certains créent à leur tour des écoles. Parmi les successeurs directs ou indirects de Pierre-Valentin Marchesseau, on peut citer Robert Masson, Jean-Pierre Willem ou encore André Passebecq. Actuellement, on compte une quarantaine d'écoles, dont certaines sont affiliées au Syndicat des professionnels de la naturopathie (SPN), et d'autres à la Fédération française des écoles de naturopathie (Féna).

LES RÉFLEXES À ADOPTER

DIFFUSER DES HUILES ESSENTIELLES

Pour purifier et assainir l'air ambiant, vous relaxer, améliorer la qualité de votre sommeil, renforcer vos défenses immunitaires... diffusez des huiles essentielles qui vont s'évaporer dans l'atmosphère en répandant leurs principes actifs. Pour profiter de leurs bienfaits, il suffit de verser quelques gouttes d'huile essentielle (ou de plusieurs) sur un coton posé dans une coupelle, sur un support inerte comme un galet poreux, dans l'humidificateur du radiateur ou dans un diffuseur. En boutique ou sur Internet, vous trouverez de nombreux modèles de diffuseurs – par nébulisation, ventilation, brumisation, chaleur douce... –, à choisir en fonction de votre budget et de l'usage que vous désirez en faire. De 10 à 20 minutes 2 ou 3 fois par jour suffisent, inutile de le laisser branché de façon continue !

LES BIENFAITS

Les huiles essentielles sont dotées de multiples propriétés : antalgiques, stimulantes, anti-infectieuses, diurétiques, dépuratives, toniques, antiparasitaires, antiseptiques, décongestionnantes des voies respiratoires... (voir chapitre « L'aromathérapie », p. 120.)

AÉRER SON LOGEMENT ET METTRE DES PLANTES DÉPOLLUANTES

On sait que l'air extérieur est pollué, mais l'air que nous respirons à l'intérieur l'est aussi. C'est un facteur déterminant dans l'accroissement de la fréquence d'allergies, d'irritations des voies respiratoires et de diverses pathologies chroniques. Les sources de polluants sont multiples : tabagisme, appareils de chauffage et de combustion, matériaux de construc-

tion, d'ameublement, de bricolage et de décoration (colles, peintures, isolants, laques...) , produits d'entretien et cosmétiques. Les contaminants biologiques (bactéries, virus, allergènes, moisissures...) et physico-chimiques (monoxyde de carbone, composés organiques volatils – COV – ou semi-volatils comme les biocides ou les phtalates...) se retrouvent en concentrations plus ou moins importantes dans l'air intérieur des logements.

Ces polluants sont en effet susceptibles d'avoir des effets plus ou moins graves sur la santé. Ils peuvent générer ou aggraver certains troubles ou maladies (fatigue, maux de tête, troubles respiratoires, insomnies, irritations...) ou déclencher des réactions allergiques (conjonctivites, rhinites, asthme...) ou même engendrer des pathologies plus graves à long terme (certains cancers, perturbations endocriniennes...).

CE QU'IL FAUT FAIRE

Diminuez la concentration des polluants dans l'air intérieur, en aérant au moins 10 minutes par jour (même l'hiver), et installez des plantes dépolluantes utiles dans l'absorption des gaz nocifs et dans l'assainissement de l'air intérieur.

LES BIENFAITS

Certaines plantes dépolluantes – chrysanthème, philodendron, anthurium, azalée, ficus... – réduisent le niveau de dioxyde de carbone, augmentent l'humidité atmosphérique, réduisent les poussières en suspension et absorbent certains polluants (benzène, formaldéhyde...). Certaines sont bénéfiques pour la santé, protectrices notamment contre les ondes émises par les appareils électriques. Elles ont aussi un effet psychologique bénéfique.

METTRE DES PLANTES CHEZ SOI POUR CRÉER UNE AMBIANCE ZEN

Selon les principes du feng shui, le chi (l'énergie vitale) influence depuis toujours la qualité de vie des hommes au travers de l'orientation du logement et de son exposition au vent, à l'eau... Pour obtenir une ambiance zen chez vous, installez une ou deux plantes, associée(s) à des pierres, de l'eau, du sable, des bougies. Avant d'installer les plantes, vérifiez les éléments (bois, métal, feu, terre, eau) qui leur sont associés.

LES BIENFAITS

Outre leurs vertus dépolluantes pour certaines, les plantes jouent un rôle fondamental en procurant protection, sécurité, calme et paix.

SE SYNCHRONISER AVEC SON HORLOGE BIOLOGIQUE ET SE COUCHER À LA BONNE HEURE

Nous n'avons pas tous besoin du même nombre d'heures de sommeil. Essayez de trouver votre bon rythme en notant sur un carnet pendant un mois vos heures de coucher, d'endormissement, de lever et la qualité de votre sommeil. Vous saurez ainsi quel est le temps de sommeil qui vous convient le mieux et l'heure à laquelle vous réussissez à vous endormir.

LES BIENFAITS

Vous dormirez mieux et vous serez en meilleure forme durant la journée.

SE LANCER DANS LE COLORIAGE : UNE VÉRITABLE ART-THÉRAPIE !

Très en vogue, les coloriages (de monuments historiques, de plantes, d'animaux...) et les mandalas (des

sins venus d'Inde en forme de cercle, avec des motifs répétitifs et symétriques) ne sont plus réservés uniquement aux enfants ! Achetez le matériel (pastels, crayons de couleur, feutres, aquarelle, peinture...) et un carnet de coloriage (vous pouvez aussi imprimer des planches de dessins disponibles sur Internet).

LES BIENFAITS

Pour évacuer le stress, vous détendre, limiter la fatigue, améliorer la concentration et vous aider à combattre les insomnies passagères.

SE SOIGNER ET SE RELAXER GRÂCE À LA MUSIQUE

Le simple fait d'écouter de la musique, au-delà du plaisir qu'elle procure, peut avoir des effets positifs sur la santé physique et mentale. Les sons peuvent, entre autres, moduler la fréquence respiratoire et la sécrétion des médiateurs chimiques produits par le cerveau.

LES BIENFAITS

La musique améliore la qualité du sommeil, elle est bonne pour le cœur et pour le moral. Elle permet aussi d'accroître les performances physiques et intellectuelles et de diminuer le stress.

Des séances de musicothérapie existent, notamment dans certaines stations thermales ou de thalassothérapie.

MAXIMISER SON ÉNERGIE VITALE

Insomnie, fatigue, palpitations, mal de dos, nervosité, angoisse, irritabilité, coup de blues... L'un ou plusieurs de ces maux vous concernent ces derniers temps. Pour vous aider à les soulager, sachez distinguer deux modes dans le rythme cardiaque : le chaos et la cohérence. En période de grand stress, le rythme cardiaque s'accélère, c'est le chaos.

LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES

Manque de sommeil, de confiance ou de concentration, anxiété, stress, surmenage, fatigue, irritabilité... Voici des exercices respiratoires à pratiquer pour être plus zen, diminuer l'anxiété et réduire la tension artérielle. Pour pratiquer ces exercices, installez-vous confortablement à même le sol ou sur une chaise.

LA RESPIRATION ALTERNÉE

LES BIENFAITS

Voici un exercice respiratoire pour rééquilibrer au mieux le système nerveux orthosympathique (qui correspond à la mise en état d'alerte de l'organisme et à la préparation à l'activité physique et intellectuelle) et le système nerveux parasympathique (qui contrôle les activités involontaires des organes, glandes, vaisseaux sanguins conjointement avec le système orthosympathique). Il intervient dans certains troubles pathologiques comme les évanouissements, les vomissements, les diarrhées, les larmes...

L'EXERCICE

Bouchez votre narine droite avec l'annulaire gauche, inspirez profondément avec la narine gauche. Bouchez ensuite la narine gauche avec le pouce gauche et expirez par la narine droite, puis inspirez du même côté. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire droit et inspirez profondément avec la narine droite. Bouchez ensuite la narine droite avec le pouce droit et expirez par la narine gauche, puis inspirez du même côté, et ainsi de suite. Faites cet exercice 3 fois de chaque côté au minimum.

QUAND FAIRE CET EXERCICE RESPIRATOIRE ?

Pour déstresser, rester zen avant une réunion professionnelle, un rendez-vous chez le dentiste...

LA RESPIRATION FREINÉE

LES BIENFAITS

Cet exercice permet de diminuer l'énerverment ou un état d'excitation.

L'EXERCICE

Bouche ouverte, inspirez puis expirez mais toujours en soufflant, comme si vous vouliez souffler sur une paille ou faire de la buée. Cela doit venir du fond de la gorge.

À faire au début bouche ouverte puis, avec un peu d'entraînement, essayez bouche fermée.

QUAND FAIRE CET EXERCICE RESPIRATOIRE ?

Si vous êtes excité, énervé, si vous respirez toujours par le haut et si vous avez une respiration plutôt courte.

LA RESPIRATION CARRÉE

LES BIENFAITS

Si vous avez des difficultés d'endormissement ou si vous vous sentez très énervé.

L'EXERCICE

La respiration se fait en quatre temps identiques : inspiration, rétention pleine, expiration, rétention vide. Commencez à respirer en sentant les mouvements de l'abdomen. Il va se gonfler naturellement avec l'inspiration, le diaphragme descend, puis le ventre va se dégonfler avec l'expiration. Cet exercice se fait en quatre parties de durée égale : inspiration en comptant mentalement environ 2 secondes,



suspension du souffle en poumons pleins en comptant jusqu'à deux, expiration en comptant jusqu'à deux et suspension du souffle en poumons vides en comptant toujours jusqu'à deux.

Essayez de faire une dizaine de cycles de respirations carrées.

Le comptage se fait mentalement durant 2 secondes pour chaque phase et vous devez respirer uniquement par le nez. Ne forcez surtout pas sur votre respiration.

QUAND FAIRE CET EXERCICE RESPIRATOIRE ?

Lorsque vous désirez vous relaxer en moins de 10 minutes !

LA RESPIRATION TRIANGULAIRE

LES BIENFAITS

Cet exercice permet de gérer une situation de stress ou de surmenage, de contrôler votre excitation pendant l'acte sexuel.

L'EXERCICE

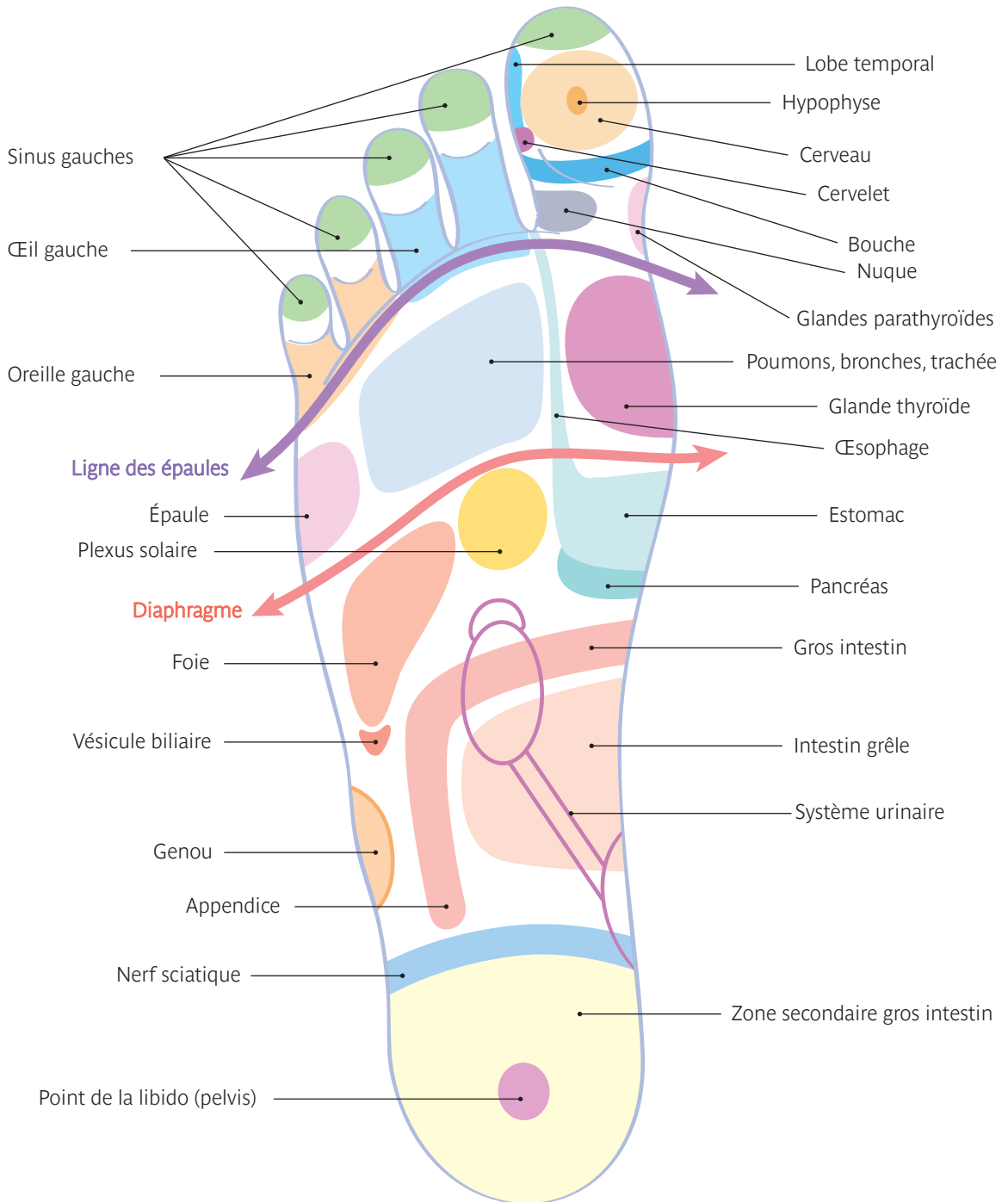
Il se pratique sur trois temps : inspiration – rétention pleine (pause poumons pleins) – expiration, etc. Maintenez chaque temps sur la même durée (4 secondes environ).

QUAND FAIRE CET EXERCICE RESPIRATOIRE ?

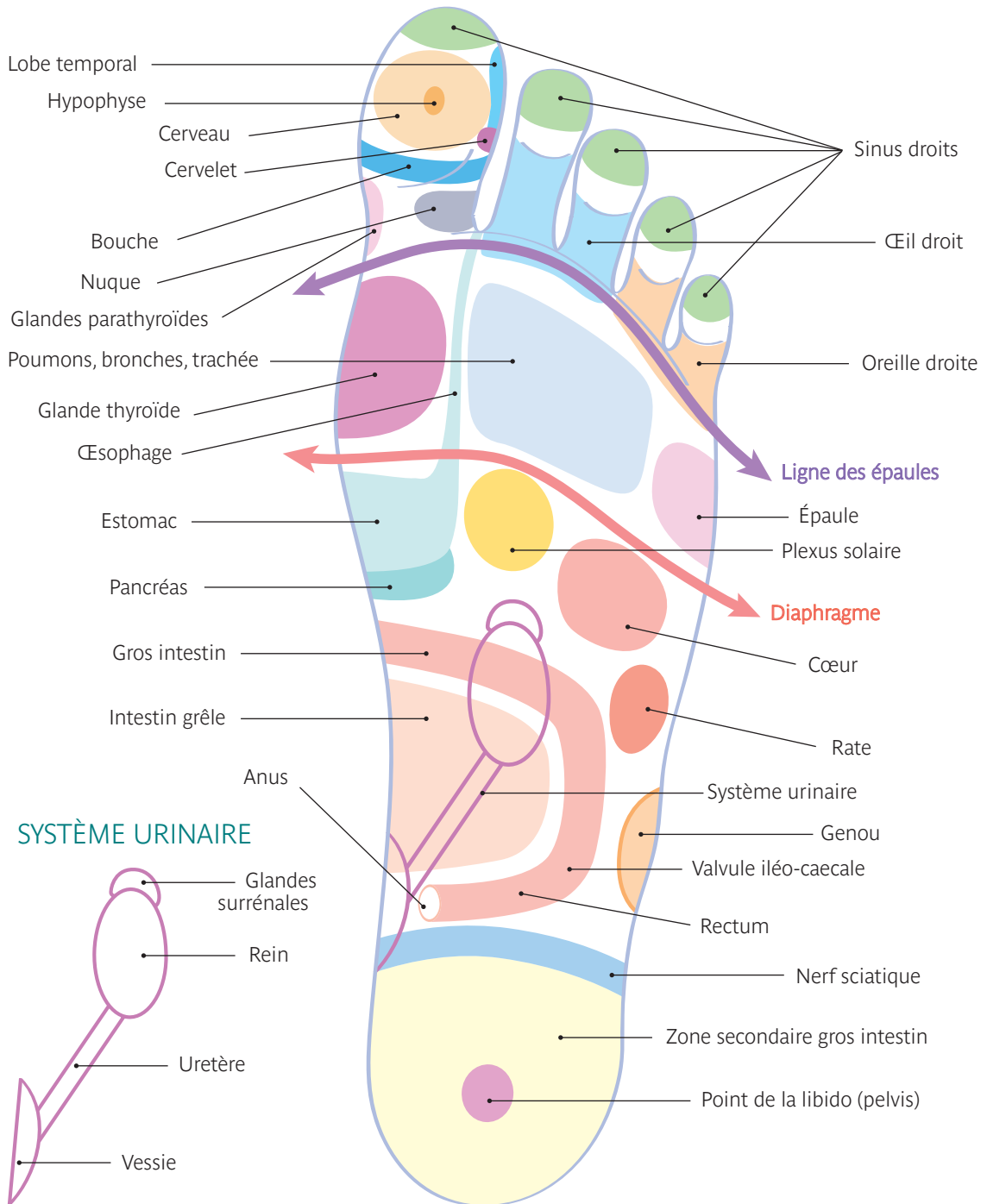
Quand vous vous sentez stressé, anxieux, surmené ou en cas d'éjaculation précoce.

FACE PLANTAIRE BILATÉRALE

PIED DROIT



PIED GAUCHE



BLEUET

Nom latin : *Centaurea cyanus* L.
Famille botanique : Astéracées
Partie de la plante utilisée : l'inflorescence



LE CASSE-LUNETTES

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Le bleuet est appelé populairement « casse-lunettes » car sa fleur possède des propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes des yeux. Il est très utile par exemple pour calmer une conjonctivite, des irritations dues à des allergènes ou à des polluants atmosphériques. Par ailleurs, ses pigments contiennent des polyphénols de type anthocyanosides, qui protègent les parois des vaisseaux sanguins de la rétine et favorisent ainsi l'acuité visuelle. Le bleuet possède également des vertus calmantes des inflammations cutanées, en application locale.



FORMULE CONSEILLÉE



On peut utiliser cette plante par voie orale ou en compresses locales. Pour traiter un trouble oculaire de fond, prendre 1 cuillère à soupe d'hydrolat de bleuet dans un peu d'eau, le matin et le soir. En complément de ce traitement de fond, vous pouvez utiliser la myrtille fruit, en jus par exemple. Pour calmer une irritation oculaire, telle une conjonctivite, appliquez des compresses imbibées d'hydrolat de bleuet le soir au coucher.

CONTRE-INDICATION

Le bleuet est déconseillé en cas :

- de troubles digestifs (graine, fruit).

AUTRES FORMULES PROPOSÉES

- **Système cutané :** vieillissement de la peau p. 241.
- **Système hormonal :** problèmes thyroïdiens p. 360.

BOUILLON BLANC

Nom latin : *Verbascum thapsus* L.
Famille botanique : Scrophulariacées
(anciennement Verbascées)
Partie de la plante utilisée : la fleur



LE DRAINANT EXPECTORANT DES BRONCHES

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Le bouillon blanc est populaire depuis quelques siècles. Il fut ainsi utilisé en Angleterre au XIX^e siècle, pour combattre avec succès la tuberculose. La fleur de cette plante possède des propriétés puissamment expectorantes, notamment parce qu'elle stimule l'activité des cils vibratiles des cellules qui tapissent les bronches. Avec l'activation de ces cils, les muqueuses sont nettoyées efficacement des impuretés qui peuvent les encombrer. Une propriété utile pour les fumeurs, les personnes exposées à des polluants atmosphériques, mais aussi en cas d'asthme chronique ou de bronchite, et dans les cas de toux grasses. C'est donc la plante des poumons par excellence.

CONTRE-INDICATION

On ne connaît pas de contre-indication au bouillon blanc.

AUTRES FORMULES PROPOSÉES

- Trousse « de l'hiver » p. 190.
- Système respiratoire : asthme p. 316, bronchite p. 318, laryngite/trachéite p. 322, rhino-pharyngite p. 328, tabagisme p. 332.

FORMULES CONSEILLÉES



Mélangez 15 gouttes d'alcoolature de bouillon blanc en teinture mère ou en extrait de plante fraîche dans 1 verre d'eau, à prendre le matin à jeun. Vous pouvez combiner cette plante avec le noisetier en cas d'insuffisance respiratoire, pour renforcer les tissus pulmonaires.



Faites infuser 1 poignée de fleurs séchées dans 50 cl d'eau chaude pendant 10 minutes à peine, à prendre le matin, le midi et le soir en fin de repas.



Sous forme d'ampoules, en prendre 1 dans un peu d'eau, le matin à jeun. À noter que le bouillon blanc sert à préparer, en Alsace, un digestif à base d'alcool blanc. Par ailleurs, si vous connaissez bien la botanique, vous pouvez aussi faire macérer des fleurs fraîches de bouillon blanc dans du lait de chèvre ou de brebis pendant quelques heures, puis boire le tout. C'est ainsi que les Anglais l'employèrent au XIX^e siècle.



TROUSSE « DE L'ADOLESCENT »

HUILES ESSENTIELLES

- **LAURIER NOBLE** : régulateur du système nerveux sympathique et parasympathique, favorise la confiance en soi et permet ainsi de mieux gérer son stress ; c'est aussi un antibactérien majeur.
- **CAROTTE** : drainante cutanée avec une action à la fois hépatique et rénale.
- **MARJOLAINE** : sédative et calmante nerveuse importante, fongicide et puissante antibactérienne.

PLANTES

- **GINKGO** : la feuille de cet arbre, très concentrée en antioxydants, a une action sur la mémoire et la concentration en améliorant la circulation cérébrale ; il est principalement vasculoprotecteur dans les troubles de la circulation veineuse des jambes.
- **BARDANE** : drainante de la peau dans le cadre d'acné, de furoncles ou de panaris.
- **PRÊLE DES CHAMPS** : sa concentration en silice lui confère une action particulièrement reminéralisante dans les cadres de l'adolescence et de l'âge d'or.

PROBLÉMATIQUES COURANTES

- **Bouton naissant** : faites des cures de 30 jours de gélules de poudre de racine de bardane : 2 à 3 gélules par jour pendant les repas. Potentialisez l'effet assainissant de la peau de la bardane avec le zinc sous forme ionisée, à prendre matin et soir loin des repas. Pour éliminer les imperfections cutanées, mélangez 2 gouttes d'HE de carotte avec 3 gouttes d'HV de calophylle inophyle et appliquez localement.
- **Poussées de croissance** : utilisez la prêle des champs en poudre pour son aspect pratique et mettez tous les jours 2 cuillères à café de poudre de prêle des champs sur vos plats du midi et/ou du soir ; en cure de 3 mois avec pause les week-ends. Vous pouvez optimiser la fixation du calcium sur le tissu osseux en prenant le macérat glyciné de jeunes pousses de sapin pectiné : 16 gouttes dans un peu d'eau juste avant le petit déjeuner, en cure de 2 mois.

- **Premières règles à venir** : prenez le macérat glyciné de jeunes pousses de framboisier à la dose de 16 gouttes dans un peu d'eau tous les jours avant le petit déjeuner ; arrêtez la cure dès que les premières règles seront arrivées.
- **Préparation aux examens** : 3 mois avant les examens, boostez la mémoire avec 50 à 100 mg d'extrait sec de feuilles de ginkgo pris chaque jour, 3 fois par jour avant les repas. Quelques minutes avant les épreuves, déposez 1 goutte d'HE de laurier noble à l'intérieur du poignet, à respirer profondément, tout en visualisant la réussite. Si le trac est encore trop important, ajoutez 1 goutte d'HE de marjolaine au niveau du plexus solaire et respirez amplement.
- **Soulager les yeux des écrans** : utilisez le macérat glyciné de bourgeons d'argousier en cures de 2 mois de la façon suivante : 16 gouttes dans un peu d'eau, à prendre juste avant le petit déjeuner.



Prévenir et soigner les maladies

CHOLESTÉROL

DÉFINITION

On appelle la présence excessive de cholestérol sanguin l'hypercholestérolémie. On distingue le « bon » cholestérol, ou HDL, et le « mauvais » cholestérol, ou LDL.

CAUSES

L'hypercholestérolémie provient d'un trouble hormonal, et notamment d'une hypothyroïdie, d'une alimentation excessivement calorique, ou bien encore de la sédentarité. Le foie peut également être en cause.

Dans le cas d'un trouble thyroïdien, l'hormone thyroïdienne est produite insuffisamment. Or elle permet d'activer le métabolisme cellulaire (métabolisme dit « basal »), ce qui contribue à brûler les calories lors de la respiration cellulaire et du métabolisme de la cellule.

Par ailleurs, chez la femme, à la ménopause, le taux de cholestérol sanguin peut augmenter, du fait que le cholestérol est le précurseur des hormones des glandes sexuelles. La production de celles-ci étant en diminution, le taux de cholestérol sanguin augmente, même si la femme a un régime alimentaire normal en apports caloriques.

Une paresse hépatique peut également engendrer une élévation du taux de cholestérol, car celui-ci est normalement transformé en sels biliaires. Ainsi, une insuffisance biliaire peut favoriser l'hypercholestérolémie.

La sédentarité, elle aussi, constitue un facteur important car les calories ne sont pas suffisamment consommées par l'activité physique.

Enfin, de nombreux aliments favorisent la hausse du taux de cholestérol : la cacahuète, la noix de coco, le porc, les viandes rouges, le mouton, les laitages en général et tout excès de céréales et de féculents. L'association de matières grasses et de féculents est particulièrement favorable à cette élévation.

SYMPTÔMES

L'hypercholestérolémie se détecte par des analyses de sang. Aujourd'hui, les normes indiquent un taux compris entre 1,8 et 2 g par litre de sang. Ce cholestérol sanguin peut favoriser la formation de plaques d'athérome (épaississement inflammatoire de la paroi artérielle avec réduction du diamètre du vaisseau concerné) même s'il n'entre que dans 10 % des facteurs d'apparition de cette affection artérielle.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

- Modifier votre hygiène de vie est capital : suppression du tabac ; perte de poids ; pratique régulière d'une activité physique ; réduction de la consommation d'alcool et des graisses saturées (viande grasse, charcuterie, produits laitiers, huile de tournesol, huile de palme).

- Privilégiez une alimentation riche en antioxydants : vitamines A, C, E et sélénium. Adoptez le régime de type crétois riche en fruits, légumes, céréales complètes, fibres, acides gras polyinsaturés (poissons et noix) et huile d'olive. Évitez les produits trop salés et sucrés. Consommez 1 verre de vin rouge par jour. Privilégiez les aliments riches en arginine et pauvres en lysine comme les oléagineux. Buvez du thé vert peu infusé, une eau riche en magnésium et en calcium, sans excès de sel. Privilégiez les aliments riches en chrome : céréales complètes, sucre complet, levure de bière.

- Faites des séances de Bol d'air Jacquier (méthode d'oxygénation naturelle à l'aide d'une machine).

- L'activité physique régulière devra être stimulante pour un bon fonctionnement cardio-vasculaire : un minimum de 30 minutes d'activité modérée ou intense, idéalement chaque jour, sinon au moins 5 jours par semaine (marche rapide, natation, jogging, vélo).

- Faites des cures de drainage de 20 jours à chaque changement de saison : jeûne liquide avec infusions et/ou jus à l'extracteur de plantes détoxifiantes (radis noir, artichaut, frêne, bardane, bouillon blanc et pissenlit), que vous pouvez combiner avec la sève de bouleau.

- Faites des cures de poudre de psyllium blond.





LE GUIDE FAMILIAL DE LA NATUROPATHIE

Découvrez un guide complet et très illustré pour soigner les maux de toute la famille avec la naturopathie. Les trois auteurs experts ont rassemblé pour vous des informations ultra pratiques et actualisées pour une consultation et un usage simplifiés.

Tout ce qu'il faut savoir sur la naturopathie : régime alimentaire, hygiène de vie, techniques manuelles, exercices, mode d'emploi des médecines douces expliquées en pas à pas (aromathérapie, phytothérapie, homéopathie, fleurs de Bach, réflexologie...).

10 trousseaux pour parer aux problématiques principales : remèdes naturopathiques indispensables, trousseaux d'urgence ou de voyage, trousseaux classés par saisons ou par thématiques (maux féminins, enfant, adolescent).

50 plantes médicinales + 50 huiles essentielles détaillées pour bien connaître leurs atouts et leurs spécificités d'utilisation. Pour chaque fiche, plusieurs recettes vous sont présentées pour une utilisation optimale.

75 troubles analysés et plus de **350 formules** proposées pour trouver la solution la plus adaptée à chacun des membres de la famille.

MANGO

www.mangoeditions.com

19,95 €



9 782317 013218

MDS : 63709