**COMPLEMENTATION ALIMENTAIRE EN HIVER**



**Rappels :**

- L'alimentation reste le principal moyen d'apporter à votre organisme ce dont il a besoin. C'est une considération de première importance pour être en santé. Vous pouvez prendre tous les compléments alimentaires que vous voudrez, si votre hygiène alimentaire n'est pas adaptée, ils n'auront que peu ou pas d'effet.

- De même que si vous êtes attentifs à votre alimentation, vous aurez tout de même des carences (accumulées depuis des années) auxquelles vous devrez remédier pour rester en santé.

**En fait, "nous ne sommes pas exactement ce que nous mangeons", mais sommes ce que nous assimilons.**

**Suralimentés et carencés à la fois :** (rappel des raisons ...)

- Appauvrissement nutritionnel dû à la cuisson des aliments, à leur transformation et au mode de conservation.

- Problème de défaut d'assimilation des nutriments à cause d'un mauvais état de votre système digestif (très fréquent et souvent pas ou mal pris en charge).

- Le stress consomme beaucoup d'éléments essentiels.

- La prise quotidienne de molécules **toxiques** puise aussi dans vos réserves vitales :

 . Thé, café : carence en calcium, potassium, ...

 . Alcool : carence en vitamines B1 B6 B9 cystéine

 . Pilule contraceptive : carence en calcium, vitamine B6 et C, fer, cuivre, ...

 . Et bien sûr n'oublions pas les prises de médicaments, le tabagisme, les pollutions, ...

**Les compléments alimentaires :**

**Mise en garde.**

- Beaucoup des produits proposés sur le marché sont trop concentrés (dans une gélule ils peuvent proposer parfois plus de dix fois la dose journalière nécessaire).

- Ils sont aussi vendus sous une forme inassimilable (molécules de synthèse ou minéraux inorganiques associés ou non à des acides aminés pour soi-disant favoriser l'assimilation.

- Avec ce type de complémentation, un très faible pourcentage est assimilé et on ne sait pas dans quelle mesure.

A ce type de compléments reconstitués, il faut préférer l'état organique naturel vrai : le zinc de l'huître, la vitamine E de l'huile de germe de blé, les oméga 3 des huiles de poissons, la vitamine C de l'acérola, l'iode des algues, ...

**L'HIVER SAISON DE L'EAU (en médecine chinoise) :**

*L'hiver est un moment de mise au point, un temps privilégié de réflexion et de méditation, un moment de préparation à l'année à venir.*

L'organe lié à l'hiver est le rein dont le rôle est primordial dans la médecine chinoise. Pour notre corps, il est sa batterie ou la source de toutes ses énergies. Il stocke et conserve les énergies yin et yang puis les redistribue selon les besoins de celui-ci. En hiver nous sollicitons plus l'énergie que pendant aucune autre saison et nos réserves peuvent s'épuiser si nous ne respectons pas une hygiène de vie adaptée. Pendant cette saison, où le yin domine le yang, c'est le moment d'opter pour une alimentation riche en saveurs chaleureuses et épicées afin de bien nourrir l'énergie vitale.

**ENERGIE VITALE :**

Il existe en chaque être vivant une force organisatrice qui intervient uniquement dans le sens de la vie. On sait aujourd'hui que cette force est sous le contrôle de notre cerveau. Il existe en nous des ressources, une énergie que nous sommes capables de mobiliser dans le sens de notre survie. Cette énergie vitale se manifeste à travers l'énergie nerveuse et glandulaire.

Toutes les réactions de mon organisme ne sont que des réponses programmées par mon cerveau pour me permettre de survivre ! Donc également la maladie (qui est une réaction biologique voulue par l'organisme en vue d'une adaptation particulière (psychobiologie)...

**CAPTER ET DISTRIBUER L'ENERGIE VITALE**

Nous avons tous constaté qu'il existe des périodes ou notre énergie est plus basse (nous sommes fatigués irritables ...) à l'opposé des moments ou cette énergie est maximale... Ces variations de réserves d'énergie dépendent de l'équilibre entre les apports et les dépenses vitales.

Tous les êtres vivants ont à la fois la possibilité de capter cette énergie, de la stocker et de la dépenser . C'est grâce aux échanges que nous faisons avec les éléments vivants qui nous entourent que nous pouvons vivre...

Une fois cette énergie en nous, elle circule à travers les méridiens et est ensuite convertie et stockée à deux niveaux :

- au système nerveux, on parle d'énergie nerveuse

- par le système hormonal, on parlera d'énergie glandulaire

et ensuite redistribuée à l'ensemble de nos organes.

**Notre niveau de vitalité dépendrait donc de notre capacité à capter, stocker et librement distribuer l'énergie en nous**

**PREVENTION DES MAUX DE L'HIVER**

Fatigue, frissons, toux, fièvre, nez qui coule… Le froid n’est pas en cause, c’est la promiscuité, les contacts avec les autres qui contribue à la propagation des virus. Les refroidissements se transmettent facilement par de minuscules gouttelettes projetées lors de la toux ou des éternuements ou par les mains. Les germes et les virus se déposent sur les poignées de porte, les téléphones, … et ils peuvent vivre des heures, ce qui rend les infections hivernales très contagieuses. Mais grâce à un système immunitaire fort, vous ne succomberez pas aux germes !

## Des repères alimentaires

Pour soutenir votre système immunitaire, votre alimentation doit vous procurer tous les nutriments qui nourrissent vos défenses. Les fruits et les légumes doivent être présents en bonne quantité pour leurs précieux apports :

* Persil, légumes verts, salade, kiwi et agrumes (pour ces derniers, à moduler selon votre constitution) : riches en **vitamine C** qui est un excellent soutien contre les infections, elle est particulièrement conseillée aux fumeurs car le tabac contribue à la détruire.
* [céréales complètes ou demi-complètes](http://mon-naturopathe.com/alimentation/les-cereales-cote-nutrition), oeufs  : pour fournir des vitamines B, en particulier la **vitamine B6** qui renforce l’action de la vitamine C et favorise une meilleure résistance au stress et la **vitamine B12** qui aide à lutter contre la fatigue et facilite l’absorption du fer.
* [poissons](http://mon-naturopathe.com/alimentation/peut-on-encore-manger-du-saumon), crustacés, lentilles et autres légumineuses, moules : pour éviter les carences en **fer** source de fatigue et de sensibilité aux infections à répétition. Source également de **zinc** important pour l’immunité.
* [amandes](http://mon-naturopathe.com/alimentation/lamande), noix, … les oléagineux sont riches en minéraux et notamment en **magnésium**, indispensable pour combattre le stress et préserver l’intégrité du système immunitaire.
* huiles riches en [acides gras polyinsaturés](http://mon-naturopathe.com/alimentation/faire-la-difference-entre-bonnes-et-mauvaises-graisses) et poissons gras : les **oméga 3** participent à un meilleur fonctionnement immunitaire et neurologique.

## Des cures naturelles.

## Le thym :

Avec le thym, on a une plante pour lutter efficacement contre les maux d’hiver. Le thym : en infusion, inhalation, frais, séché, huile essentielle… quelque soit la forme que vous utilisez, vous pouvez compter sur lui pour être actif dans la guerre froide !

## L’infusion au thym contre le rhume

Nez qui coule, gorge enflammée, ce sont les premiers symptômes du rhume. Ne laissez pas s’installer ce rhume et sans traîner, prenez une branche de thym, faites là infuser 10 mn dans une tasse d’eau chaude, buvez bien chaud. Répétez l’infusion plusieurs fois dans la journée, vous verrez vos symptômes s’estomper avant de disparaître. A condition toutefois de le faire dès les premiers signes de refroidissement, dès que ça commence à vous gratouiller ou à couler.

En prévention, on peut boire une infusion de thym le matin et une autre l’après midi, pour utiliser au mieux ses propriétés antibactériennes

Le thym a de fortes propriétés antiseptiques, et plus particulièrement sur la sphère respiratoire.

Si la gorge est douloureuse, ajoutez un peu de miel. Sachez que le miel de ronce est particulièrement efficace pour les enrouements.

Au niveau alimentaire,  dans le même temps faites l’impasse sur tous les produits laitiers, les sucres et les produits gras. Tous ces aliments qui favorisent la production de mucosités, c’est le bon moment pour les oublier.

## Une inhalation à l’huile essentielle de thym à thujanol

Et une inhalation ? oui, très bonne idée pour dégager le nez. Préparer une infusion à base de thym séché ou frais, ou même versez 1 à 2 gouttes d’huile essentielle de thym à thujanol.

Attention : il existe plusieurs variétés d’huile essentielle de thym. Le thym à thujanol n’est pas agressif et peut être utilisé en respectant les précautions classiques en voie externe ou interne, il sera bien supporté tout en étant très actif. Ce qui n’est pas le cas de l’huile essentielle de thym à thymol, très puissant et dermocaustique. Ne pas confondre !

# [Chlorure de magnesium et delbiase](http://mon-naturopathe.com/blog/techniques-naturopathiques/chlorure-de-magnesium-et-delbiase) :

chlorure de magnésium : les comprimés Delbiase

Un produit de base à avoir dans la pharmacie familiale, un remède efficace contre d’innombrables maux et qui plus est, vraiment pas cher, c’est quoi ?

**Le chlorure de magnésium** bien sûr !

## Delbiase

Le produit mis au point par le docteur Pierre Delbet, le Delbiase, est de nouveau en vente libre en pharmacie sous forme de comprimés, alors qu’il avait été supprimé pour d’obscures raisons il y a quelques années. Il est aujourd’hui disponible pour notre bien plus grand bien être.

Le docteur Delbet a mis en lumière les extraordinaires effets curatifs et préventifs du chlorure de magnésium. Ses travaux scientifiques ont prouvé l’efficacité du chlorure de magnésium pour augmenter la résistance de l’organisme aux infections et son fort pouvoir antiseptique.

## Les indications du chlorure de Magnésium

Le chlorure de magnésium est excellent pour faire de **la prévention**, il soutient et stimule l**e système immunitaire.** Ses indications sont donc très larges, en période d’hiver, le prendre en cure pour rester en forme et éviter rhume, grippe ou angine est un usage courant.

S’il y a un début de fièvre ou d’infection, il faut avoir le réflexe chlorure de magnésium, pour éviter que ça n’empire, il suffit de rapprocher les prises sur quelques jours.

La prise régulière de chlorure de magnésium est très efficace pour **lutter contre les crampes et les courbatures,** ou pour faciliter la fixation du calcium dans les cas de décalcification.
Le système nerveux lui aussi peut profiter de la prise de chlorure de magnésium : fatigue et déprime disparaissent et font place au tonus.

On obtient aussi de très bons résultats en utilisant le chlorure de magnésium sur des compresses à appliquer sur la peau, très efficaces **contre l’acné**, les furoncles ou les maladies de peau, mais également utiles pour désinfecter les blessures.

Pas de surdosage possible, puisque l’organisme élimine de lui-même, au pire, on risque des selles plus molles, c’est l’effet laxatif du chlorure du magnésium. Il suffit alors de diminuer légèrement la dose.

Pas de contre-indication non plus, ni pour les femmes enceintes, ni pour les enfants, simplement, adapter la posologie en fonction de l’âge. Mais prudence si vous souffrez d’une affection des reins ou d’hypertension, le chlorure de magnésium est un sel.

## La posologie du Delbiase

Le Delbiase se présente sous forme de comprimés, qui contiennent du chlorure et du bromure de magnésium, proche de la formule initiale du Dr Delbet.

En entretien courant, 2 comprimés par jour sont suffisants : on laisse fondre dans un verre d’eau les comprimés pour prévenir les infections, quelque soit leur origine.

## Les sachets de chlorure de Magnésium

On trouve aussi du chlorure de magnésium seul sous forme de poudre en sachet (pharmacie), moins cher que le Delbiase, mais plus difficile au goût (quoique, on avale d’un coup et on s’y fait très bien !).

Posologie d’entretien : laisser dissoudre le sachet dans une bouteille d’eau de source, et boire ½ à 1 verre tous les matins. Remettre la bouteille au frais, ça se conserve très bien.

## Le sel de Nigari

En boutique bio, il y a le Nigari, très riche en chlorure de magnésium.

Mode d’emploi : faire dissoudre une cuillère à soupe de paillettes de Nigari dans un litre d’eau de source. Boire ½ à 1 verre tous les matins.

L’avantage du Nigari, c’est qu’on peut également l’utiliser dans l’alimentation, et en saupoudrer directement les aliments (éviter de saler en même temps).

# [Chlorure de magnésium ou sel de Nigari ?](http://mon-naturopathe.com/blog/techniques-naturopathiques/chlorure-de-magnesium-ou-sel-de-nigari)

## Le sel de Nigari

Le Nigari est du chlorure de magnésium naturel. Bon marché, il se trouve en boutique bio et il est composé à 84 % de chlorure de magnésium. Sa composition riche en chlorure de magnésium en fait un complément alimentaire aux nombreuses vertus, tout comme le chlorure de magnésium ou [les comprimés Delbiase](http://mon-naturopathe.com/sante-naturelle/chlorure-de-magnesium-et-delbiase) que l’on achète en pharmacie.

Le Nigari est un élément naturel, extrait du sel gris de mer, originaire du Japon. Il contient à l’état naturel du chlorure de magnésium, mais aussi des minéraux et des oligo-éléments. Sa composition est naturellement plus riche que celle des sachets de chlorure de magnésium purifié de pharmacie, il est aussi le plus souvent mieux supporté par les intestins fragiles.

Cependant, le Nigari, comme les sachets de chlorure de magnésium ou les comprimés Delbiase, présente des propriétés laxatives. La posologie reste précise et demande à être individualisée, l’idéal étant de ne pas provoquer d’accélération du transit. Le sel de Nigari est souvent mieux toléré, et plus apprécié car son goût est un peu moins amer. Il se présente sous forme de petites paillettes blanches ou de poudre blanche, faciles à diluer dans de l’eau.

## Les principales propriétés du chlorure de magnésium (et donc du Nigari)

* antiseptique, antiviral, anti-inflammatoire
* tonique, euphorisant
* stimulant du système immunitaire
* calmant, relaxant, antidépressif
* antispasmodique

## Les contre-indications du chlorure de magnésium (et donc du Nigari)

Le chlorure de magnésium et le sel de Nigari sollicitent les reins et les intestins. Il n’y a pas de réelles contre-indications, mais si vous souffrez des troubles suivants, prenez conseil auprès d’un praticien de santé pour évaluer le dosage.

* hypertension artérielle
* insuffisance rénale ou néphrite
* diarrhée, déshydratation
* hémophilie
* régime sans sel

## La préparation du sel de Nigari

La dilution du sel de Nigari se fait à 20/1000.

Munissez vous d’une bouteille en verre d’1 litre (évitez le plastique pas assez stable pour résister à la corrosion par le sel). Versez 20 gr de sel de Nigari et complétez avec de l’eau de source ou de l’eau filtrée. Le sel de Nigari se dilue très facilement. Conservez la bouteille au frais quelques jours. En effet, même si vous pouvez boire immédiatement, l’amertume a tendance à disparaître en plaçant la bouteille 2 à 3 jours au réfrigérateur. Secouez la bouteille avant de servir.

Pour faciliter l’absorption, vous pouvez ajouter un jus de pommes ou un jus de carotte, ou encore quelques gouttes de jus de citron.

## Posologie

Il peut y avoir une accélération du transit lorsque vous prenez pour la première fois du sel de nigari ou du chlorure du magnésium. En cas d’infection ou de constipation, une réaction d’élimination est bien souvent bienfaisante… Cependant, il ne faut pas entretenir une diarrhée. Chacun a sa propre tolérance. Elle est à évaluer individuellement, mais aussi selon la problématique à traiter. Le sel de Nigari présente une plus grande tolérance que le chlorure de magnésium. Pour les adultes et les enfants de plus de 8 ans :

### En prévention des maux d’hiver

Un verre le matin. On peut faire des cures de 3 semaines, puis arrêt une à deux semaines avant de reprendre si nécessaire.

### En cas de fatigue ou pour stimuler le système immunitaire en période d’infection

Un verre matin et soir. A poursuivre le temps que les résultats soient obtenus.

## En cas de problèmes aigus, fièvre, infection, grippe, rhume

Plusieurs verres à prendre au cours de la journée, au rythme d’un verre toutes les 3 heures. Ne dépassez pas 6 verres dans la journée.

[En savoir plus sur le chlorure de Magnésium et le Delbiase](http://mon-naturopathe.com/blog/techniques-naturopathiques/chlorure-de-magnesium-et-delbiase)
Le 2e et le 3e jour : un verre toutes les 6 heures.
Puis, selon les besoins, un verre matin et soir jusqu’à amélioration nette.
Continuez avec un verre le matin pendant une semaine.

En cas de diarrhée légère, poursuivez les prises en les espaçant. Puis reprenez pour trouver le dosage qui ne provoque pas d’inconfort intestinal.

En cas de diarrhée sévère, **stoppez** le chlorure du magnésium.

# [Huiles essentielles anti-virales](http://mon-naturopathe.com/blog/sante-naturelle/huiles-essentielles-anti-virales) :

## En diffusion : désinfecter, purifier

* **Ravintsara** (cinnamomum camphora) : anti-virale et anti-infectieuse puissante, oxygénante, antiseptique du système respiratoire
* **Citron** (citrus limonum) : antiseptique large spectre, à utiliser en prévention de toute maladie contagieuse et infectieuse pour la désinfection de l’air
* **Eucalyptus Radiata** (eucalyptus radiata) **:** décongestionne le nez et facilite la respiration, anti-virale

Quelques gouttes d’un mélange des huiles essentielles à diffuser dans l’atmosphère 15 mn toutes les 3 heures.

## En friction\* : renforcer l’organisme et ses capacités d’auto-guérison

* **Ravintsara :** immunostimulante et anti-infectieuse ORL, anti-virale, expectorante, anti-inflammatoire
* [**Niaouli**](http://mon-naturopathe.com/techniques-naturopathiques/huile-essentielle-de-niaouli) (melaleuca quinquenervia) : anti-virale puissante, anti-catarrhale, stimulante immunitaire
* **Eucalyptus Radiata :** immuno-modulante remarquable sur les infections respiratoires

Diluées dans une huile végétale, en onction sur la poitrine, le plexus solaire et le long du dos.

\*Prudence chez la femme enceinte et l’enfant de moins de 3 ans

# [Vitamine C, l’alliée de l’hiver !](http://mon-naturopathe.com/blog/alimentation/vitamine-c-lalliee-de-lhiver)



## Les bienfaits de la vitamine C

La vitamine C joue de multiples rôles dans l’organisme :

* co-facteur enzymatique,
* [antioxydant majeur](http://mon-naturopathe.com/blog/techniques-naturopathiques/cest-quoi-les-radicaux-libres-et-le-stress-oxydatif),
* etc.

En clair, la vitamine C intervient dans toutes les réactions du métabolisme. C’est ainsi :

* qu’elle aide à [lutter contre la fatigue](http://mon-naturopathe.com/blog/techniques-naturopathiques/stress-epuisement-ou-burnout-quelles-sont-les-solutions-en-naturopathie),
* qu’elle renforce [le système immunitaire](http://mon-naturopathe.com/blog/alimentation/renforcer-son-systeme-immunitaire),
* qu’elle participe à la synthèse du collagène (une arme anti-rides !),
* à celle des neuro-transmetteurs comme [la sérotonine](http://mon-naturopathe.com/blog/pensee-positive/la-serotonine) ou la dopamine,
* qu’elle contribue à la régulation du cholestérol et au métabolisme des métaux, dont le fer (elle augmente l’absorption du fer),
* etc.

## L’alimentation et la vitamine C

L’homme ne sait pas synthétiser la vitamine C, contrairement à certains animaux et aux végétaux. Il semble que l’homme aurait perdu cette capacité il y a des centaines de milliers d’années au cours d’une mutation génétique… Depuis, la source principale de vitamine C est les fruits et les légumes. La vitamine C ne se stocke pas dans l’organisme, il faut des apports quotidiens.

Les fruits contiennent beaucoup de vitamine C : les fruits exotiques, notamment la goyave, mais aussi les agrumes et de façon générale la plupart des fruits. Les teneurs varient de 100 à 150 mg, voire 300 mg pour 100 gr de fruits. Mais attention, la maturité du fruit, le moment de la cueillette, le délai écoulé entre la cueillette et le moment de la consommation peuvent entraîner une perte de vitamine très importante.

Pour les légumes, nombreux sont ceux qui sont riches en vitamine C. Mais la chaleur dégrade très vite la vitamine C, c’est pourquoi il est recommandé de les consommer crus.

## Les apports nécessaires

Il existe officiellement des apports indispensables et quotidiens, l’AJR de la vitamine C est de 60 mg pour un adulte, mais certains vont jusqu’à 1 ou 2 gr par jour, voire plus ! En fait, c’est une des légendes qui perdure encore aujourd’hui, [on éviterait les rhumes](http://mon-naturopathe.com/blog/techniques-naturopathiques/lutter-contre-le-rhume-avec-lhuile-essentielle-deucalyptus-radiata) en prenant 1 à 2 gr de vitamine C. De 60 mg à plusieurs grammes, on fait le grand écart ! Cela dépend de l’âge du capitaine, de l’activité physique, de l’alimentation, … Si vous êtes fumeur, un apport complémentaire en vitamine C est systématiquement nécessaire.

Plusieurs facteurs à prendre en compte, mais clairement 60 mg ne représentent que l’apport indispensable pour éviter le scorbut, ce n’est pas suffisant pour faire de la vitamine C un réel protecteur de la santé. Aujourd’hui, on considère que l’apport optimum serait de 200 à 500 mg chaque jour.
Veillez à avoir chaque jour dans votre assiette des aliments riches en vitamine C, le plus frais possible. Mais sans consommer chaque jour de grosses quantités de fruits et légumes frais, il est difficile de combler tous les besoins. C’est pourquoi les compléments alimentaires sont les bienvenus, particulièrement en hiver…

## Choisir un complément alimentaire de vitamine C

Privilégiez les compléments sous la forme la plus naturelle possible, car l’efficacité des vitamines C de synthèse est bien moindre. La forme naturelle est extraite des fruits et des légumes, c’est celle dont nos cellules ont besoin, ce qui rend la vitamine C complètement biodisponible pour l’organisme.
L’acérola est un fruit d’Amazonie, il renferme une forte proportion de vitamine C, et comme pour tous les fruits, il contient d’autres éléments, les polyphénols, qui stabilisent la vitamine C.

Quand vous choisissez votre complément, prenez garde aux mentions sur les emballages, quand il est écrit 1000 mg d’acérola, cela ne représente pas 1000 mg de vitamine C, mais seulement 170 mg. Ceci dit, l’absorption de la vitamine C au niveau intestinal se fait de façon optimale à une dose comprise entre 180 et 200 mg… Alors, il n’est pas utile d’en prendre trop à la fois, car le surplus sera éliminé par les urines. Mieux vaut prendre de petites doses à plusieurs reprises dans la journée.

## Les règles élémentaires d’hygiène

* se laver les mains très souvent
* respecter l’alternance travail-repos (on devrait y arriver en ce mois de mai !), car le sommeil est un vrai remède contre les infections. Savez vous que le repos renforce le système immunitaire ?
* [se nourrir](http://mon-naturopathe.com/alimentation/alimentation-individualisee-alimentation-sante) sobrement et [sainement](http://mon-naturopathe.com/alimentation/les-aliments-de-limmunite). Vitamines, minéraux, etc. sont les constituants même d’un organisme vivant et plein d’énergie.

**AUTRES GRANDS COMPLEMENTS ALIMENTAIRES POLYVALENTS UTILES :**

**- ECHINACEA :** l'intérêt de cette plante dénommée **Echinacea**, qui a deseffets préventifs et curatifs vis-à-vis des rhumes.

### Utilisation interne

Stimulation du système immunitaire ; anti-inflammatoire respiratoire ; antibiotique naturel, anti-infectieux ; antigrippal, antiallergique.

### Utilisation externe

Cicatrisant.

### Indications thérapeutiques usuelles

Prévention et traitement des infections grippales et septiques ; stimulation du système immunitaire, en préventif et en curatif ; effets sur les septicémies.

### Autres indications thérapeutiques démontrées

Protège de différentes allergies ; accélère la guérison des plaies et la [cicatrisation](http://dictionnaire.doctissimo.fr/definition-cicatrisation.htm) de la peau ; traite localement les retards de cicatrisation et les dermatites.

### - POLLEN : Utilisation interne

Stimulant de l'organisme ; euphorisant ; fortifiant ; reconstituant ; rééquilibrant fonctionnel ; anti-allergène ; stimulant du transit.

### Utilisation externe

Pas d'utilisation externe en [phytothérapie](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/phytotherapie.htm).

### Indications thérapeutiques usuelles

Le pollen permet de lutter efficacement contre la fatigue, qu'elle soit physique ou intellectuelle ; il permet d'augmenter les performances de l'organisme et aide à améliorer la mémoire, surtout chez les personnes matures. Il est utile pour les convalescents ; il stimule le système immunitaire et se révèle utile pour la prévention les infections. Le pollen aiguise l'appétit et favorise la prise de poids. Il est utilisé pour lutter contre la [constipation](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/constipation.htm).

### Autres indications thérapeutiques démontrées

En cure préventive, le [pollen](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/allergies/niv2/allergies-pollens-allergenes.htm) permet de diminuer les effets des allergies saisonnières.

### - PROPOLIS : Utilisation interne

Améliore les défenses de l'organisme contre les infections bactériennes, fongiques et virales, grâce à une stimulation du système immunitaire et à ses propriétés antibiotiques. Traite les affections de l'appareil respiratoire et de la sphère ORL par ses effets anti-inflammatoire, antitussif et anesthésique.

### Utilisation externe

Antiseptique et désinfectant. Sur les plaies et blessures : action nettoyante et réparatrice, effet stimulant sur la régénération et la croissance des tissus. Contre les affections de la peau : verrues, mycoses et [pied d'athlète](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mycoses/articles/9254-pied-athlete.htm).

### Indications thérapeutiques usuelles

[Maladies des voies respiratoires](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/maladies-respiratoires.htm) ou ORL d'origine bactérienne, atteintes virales ou inflammatoires (maux de gorge, rhumes, toux, pharyngites, sinusites, laryngites, angines, otites, rhinites), extinction de voix, cicatrisation des plaies.

### Autres indications thérapeutiques démontrées

Améliore l' [hygiène bucco-dentaire](http://www.doctissimo.fr/html/sante/dentaire/sa_dents5.htm) (prévention des caries et des aphtes) et diminue les douleurs associées aux parodontites et aux gingivites. Réduit le risque de récidive de l'herpès labial et génital. Antispasmodique, efficace contre l'acidité gastrique et les inflammations de l'intestin ou du colon, tout en régénérant la flore. Prévient et guérit les mycoses vaginales, même récidivantes. Soulage les douleurs musculaires et rhumatismales. Calme et cicatrise les brûlures et les coups de soleil.

### - GELEE ROYALE : Utilisation interne

La gelée royale agit comme un véritable stimulant général de l'organisme, particulièrement pour les défenses immunitaires. Elle est aussi un producteur d'énergie, tant mentale que physique. Elle aide à lutter contre la [fatigue](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/fatigue/fatigue.htm) par exemple. Elle comble aussi les carences de l'organisme, régule les problèmes de métabolisme, revitalise les fonctions physiologiques.

### Utilisation externe

Action contre le vieillissement de la peau, notamment sur les rides. Elle permet de combattre l' [eczéma](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/eczema.htm) et traite les peaux sèches. Action de renforcement des ongles et des cheveux. Aide à lutter contre l'acné.

### Indications thérapeutiques usuelles

La gelée royale stimule le système immunitaire. Elle permet de lutter contre la fatigue, l'épuisement et même contre l'état dépressif. Dans d'autres cas, elle s'avère être aussi très efficace contre l'impuissance, la frigidité ou encore la perte de mémoire par exemple. C'est un véritable fortifiant et stimulant.

### Autres indications thérapeutiques démontrées

La gelée royale a un effet anticancérigène. Elle soutient les personnes en [convalescence](http://dictionnaire.doctissimo.fr/definition-convalescence.htm). Elle a aussi une action protectrice vis-à-vis des maladies et des agressions de l'extérieur comme les bactéries.

**- JUS D'HERBE :** Le jus d'herbe de blé est un des aliments le plus complet que la nature peut nous offrir. Ce jus, en quantité modérée, est parfaitement assimilable pour l'organisme humain.

Le jus d'herbe de blé s'avère être l'une des sources les plus riches en vitamines A, B, C, et E. Ce surprenant végétal contient 92 des 116 minéraux. Il contient également 18 acides aminés dont les 8 essentiels. De plus, il est une excellente source de protéines et d'enzymes.

Le jus d'herbe de blé contribue fortement à la reconstruction du système immunitaire grâce à tous ses nutriments. Il procure au sang le fer nécessaire à une bonne circulation et favorise la digestion et la stabilisation du taux de sucre dans le sang. Entre autres, la chlorophylle est très efficace dans les cas de troubles chroniques, favorisant l'élimination des dépôts et toxines accumulés au cours des ans dans notre organisme. Elle contribue à une purification du foie, des poumons et du colon, favorisant ainsi une cicatrisation rapide.

Excellent régénérateur du sang et du corps, la chlorophylle a la capacité de générer un environnement défavorable à la croissance et au développement des bactéries.

**- BAIE DE GOJI :** la perle rouge de l'Himalaya, est un petit fruit semblable à une petite cerise rallongée. Délicatement sucrées et légèrement acides, les **baies de Gogi séchées** sont consommées depuis bien longtemps en Chine et au Tibet. Le **Gogi** est abondant en vitamines, en oligoéléments et en minéraux. Il renferme 18 types d'acides animés et 21 oligo-éléments comme le phosphore, le calcium, le lithium, le fer, le Germanium organique, ...

Enormément prescrit par la médecine chinoise pour ses propriétés uniques, le **fruit de gogi** est utilisé comme un revitalisant qui rallonge l'espérance de vie et qui raffermit le système immunitaire.

**- PLASMA DE QUINTON (plasma marin)** :

Le plasma marin est de l'eau de mer traitée ; son usage médical exige que l'eau marine soit préalablement débarrassée de ses impuretés, du plancton et des divers micro-organismes présents. Elle doit être filtrée et stérilisée, sans pour autant porter atteinte à sa structure complexe et fragile d'où émanent ses propriétés thérapeutiques

C'est un soluté proche de la formule sanguine normale. Cette eau de mer contient les 92 éléments de la table de Mendeleïev : tous les oligoéléments ainsi que la totalité des sels minéraux dont notre corps a besoin. Ces substances se trouvent à l'état d'ions actifs, ce qui facilite leur absorption. Le plasma marin est un produit naturel qui ne combat pas les maladies mais agit sur le terrain déséquilibré qui a favorisé leurs apparitions.

Le Plasma de Quinton n'est pas un médicament. C'est un supplément nutritionnel rééquilibrant, que l'on peut administrer à tout âge, en même temps que des médicaments allopathiques, homéopathiques ou naturopathiques.

Il existe sous la forme hypertonique : très salé avec une concentration en sels minéraux supérieure à celle du plasma sanguin.

Sous la forme isotonique : il s'agit d'une formule hypertonique (trois fois plus que l'isotonique) ramenée à l'isotonie avec l'ajout d'une eau minérale non médicinale, stérile et bactériologiquement pure, afin de posséder la même concentration en minéraux et oligoéléments que notre plasma sanguin, d'une teneur en sodium de 9 g/litre. Le plasma marin isotonique est buvable, injectable (sous-cutané, intraveineuse ou intramusculaire) ou transfusable. Pour la forme injectable, veuillez vous référer à un médecin compétant.

**- ARGENT COLLOIDAL :** L'argent est un antibiotique naturel universel. Il est actif contre germes, virus, fungi ou parasites. L'argent inhibe la croissance et la reproduction des bactéries.

**Quelles qualités associe-t-on à l'argent colloïdal ?**

. Maintient et renforcement du systême immunitaire.
. Antibiotique
. Antibactérien
. Antifongique
. Cicatrisant
. Anti-inflammatoire
. Antiviral
. Analgésique local

**Utilisation générale et questions fréquentes:**

Le dosage habituel pratiqué est de 5 ml ou une cuillère à café ;

- Adulte: 1 à 3 cuillères, 3 fois par jour, pour une cure de 2 à 3 mois.
La dose peut être doublée en cas de maladie lourde sur une période déterminée.
La dose peut être divisé par 2 en cas de prise préventive (entretient).
Au long court, 3 semaines de soins par mois.
- Enfant: 1/2 dose adulte
- Nourisson: 1 quart de la dose adulte
- chiens, chats, chevaux, oiseaux, poissons,…directement sur les plaies, pur, ou par voie orale. On peut en mettre, pur, dans les narines, les oreilles.

**Utilisations pratiquées**

- Désinfectant (éponges, brosse à dents, peigne et brosse à cheveux, rincage de fruits-légumes)
- Traitement et arrosage des végétaux
- Purification de l'eau (4 cuillérées à café d'argent colloïdal à 10ppm pour 1 litre d'eau)
- Ingestion
- Inhalation et nébulisation
- Application locales (brulures, plaies, piqure d'insectes)
- Yeux, 3 gouttes d'AC à 10 ppm maxi
- ORL
- Lavements nasaux, buccaux, vaginaux, etc..

**Y'a-t-il des effets secondaires en cas d'ingestion ?**

Le seul effet secondaire engendré par l'ingestion d'argent colloïdal est l'effet dit "d'Herxeimer", ou réaction d'Herxeimer, pouvant se produire lorsque le corps ne parvient pas à évacuer assez rapidement les déchets provoqués par la lyse (destruction) d'un trop grand nombre d'agents pathogènes.
Cet effet peut se traduire par divers symptomes, semblables à ceux d'une petite grippe (nausée, mal de gorge, mal de tête, diarhée..) et peuvent durer quelques jours. De même en cas de maladie, la prise d'argent colloïdal peut provoquer une aggravation passagère des symptômes, toujours par le même mécanisme. Si la réaction d'élimination devient gênante, réduire ou stopper provisoirement.

**- ALGUES :** on sait que la consommation régulière de légumes (dont les algues) contribue à maintenir une bonne santé et à prévenir une foule d’affections. L’action particulière des algues sur les maladies cardiovasculaires, le diabète, l’hypercholestérolémie et l’hypertension serait due entre autres aux antioxydants, aux fibres et aux phytostérols qu’elles contiennent.