

Amidiététique®

Conseils et méthodes naturelles

n°17 - Prix : 2,50 €
40 000 exemplaires
www.amidietetique.com

DOSSIER :

LE FOIE

● Cosmétique
naturelle
p. 4

● Sciences et
Environnement
p.6

● Alimentation
saine
p.16

● Conseils de
l'herboriste
p.17

La fonction hépato-biliaire

Le foie est un organe et une glande aux multiples fonctions. Son rôle physiologique est fondamental, ce qui explique sa complexité. Il permet à notre corps de s'adapter à de nombreuses conditions d'alimentation et de vie. Le système hépato-biliaire est confronté à de multiples produits chimiques et inorganiques, étrangers et toxiques à notre organisme.

Ce dossier a pour intérêt de mieux comprendre toutes les fonctions du foie et nous permettre de prendre toutes les précautions nutritionnelles et d'hygiène de vie pour le protéger et le préserver.

Suite page 7 ►►

JOURNAL D'INFORMATION DES MAGASINS SPÉCIALISÉS EN DIÉTÉTIQUE, COSMÉTIQUE,
COMPLÉMENTATION, ALIMENTATION NATURELLE ET BIOLOGIQUE.

NATURAL DISTRIBUTION

Spécialiste du
complément alimentaire naturel
depuis 25 ans !

Nature's Plus

DIET HORIZON

SANOTINT



J/Ā/S/Ö/N



- ✓ 6 marques exclusives
- ✓ Innovation
- ✓ Qualité
- ✓ Confiance



N° Vert conseil 0805 102 563 N° Vert commande 0805 102 562

www.natural-distribution.com

Vos compléments alimentaires

Nature's Plus DIET HORIZON Lily of the desert

remboursés par la mutuelle Cap Vert

Demande de devis gratuit N° Vert 0800 160 160

EDITO



Après de nombreuses années de conseils, de recherches, de contrôles et de validation des produits naturels et biologiques, les magasins spécialisés indépendants commencent à constater un début de prise de conscience de la société et des pouvoirs publics à l'égard de la diététique et d'une alimentation saine. Nous mesurons l'intérêt croissant et justifié que portent les consommateurs pour les compléments alimentaires d'origines naturelles à base de plantes, de vitamines et de minéraux, exclusivement issus des milieux végétaux, minéraux, animaux ou marins.

Malgré cette prise de conscience, la démarche pédagogique doit être poursuivie afin que chacun d'entre nous puisse acquérir une capacité de discernement hors des intérêts mercantiles et des effets de mode.

C'est le but de ce journal, qui se veut à la fois informatif et indicatif en produits naturels. Afin de bien répondre à vos besoins, ces produits sont conseillés dans nos magasins spécialisés du réseau l'Amidiététique.

Nous espérons que vous lirez ce journal avec intérêt et qu'il répondra à vos questions sur vos possibilités de maintenir ou d'accéder à un bien-être et à une bonne hygiène de vie.

Patrice MAIROT
Ingénieur en Biologie EBI



IMPRIM'VERT®

Philaromal Digestion Revitalisez votre foie



Synergie puissante et concentrée en Artichaut et en Romarin, Philaromal Digestion est l'allié indispensable de votre foie en toute occasion.



DIETAROMA

Partageons l'essentiel

www.dietaroma.fr

Rue Claude Bernard - 69240 Bourg-de-Thizy - Tél. 04 74 64 04 87

Les annonceurs de ce journal sont des laboratoires spécialisés dont vous retrouverez les produits dans votre magasin conseil. Leur longue expérience et leur professionnalisme ne sont plus à démontrer. Comme tout complément alimentaire naturel, dont la performance et l'efficacité sont prouvées, des précautions d'emploi sont à respecter. Ils sont à consommer dans le cadre d'une alimentation saine, suffisante et variée. Demandez l'avis de votre conseiller en nutrition.

Ce journal a pour but d'informer sur les thèmes de la nutrition, physiologie, hygiène de vie, compléments alimentaires naturels, cosmétiques et aliments naturels et biologiques. Cette publication est strictement informative et ses contenus ne peuvent être considérés comme des prescriptions médicales. Toute reproduction partielle ou totale de ces articles ne peut se faire sans l'autorisation écrite de ses auteurs.

www.amidietetique.com

Document imprimé avec des encres végétales.
Impression sur papier issu de la gestion raisonnée des forêts.

Cosmétique naturelle

Depuis quelques années, le marché de la cosmétologie et de l'hygiène corporelle naturelle a pris un essor très important sous la pression des consommatrices mais aussi, de plus en plus des consommateurs. Nombreux sont celles et ceux qui aspirent à ne plus utiliser de produits qui peuvent altérer leur santé.

De nombreuses marques de cosmétiques se sont "recyclées", de manière à répondre à une tendance justifiée du public pour le naturel. En quelque sorte, l'intérêt pour les produits issus de l'agriculture biologique (la BIO) s'est étendu également pour les produits cosmétiques. Il est vrai que les produits généralement fabriqués par les laboratoires, pour des raisons diverses, utilisent des molécules issues de la chimie inorganique (pétrole, animale, minérale) plus stables, très disponibles et relativement peu chères. Mais depuis quelque temps, il est question de développement durable, de pollution des milieux naturels, de marché équitable, de protection de la biodiversité, d'écotaxe, mais surtout de la santé face à l'augmentation de maladies dites dégénératives.

A y regarder de plus près, rien n'est simple, car pour diverses raisons d'ordre économique, réglementaire, publicitaire, d'éthique, de méthode de fabrication et de contrôle/qualité, il est bien difficile, voire impossible de s'y retrouver dans cet amalgame de références et d'ingrédients aussi divers que variés. Chacun y va des bienfaits de son produit, de l'utilisation de labels cosmétiques, etc... et à moins d'avoir fait des études en chimie organique, la lecture des composants inscrits sur l'étiquetage est un vrai défi scientifique.

Depuis déjà de nombreuses années les magasins spécialisés ont sélectionné et se sont orientés vers des laboratoires qui répondaient à leurs critères de santé, d'hygiène de vie et de protection des milieux

naturels. Il eut été inconcevable que les conseillers en nutrition, pionniers de l'agriculture biologique (AB) de la reconnaissance de la biodynamie, des compléments alimentaires naturels, etc, puissent parallèlement faire manger des molécules saines et ne pas s'intéresser à la toxicité des molécules appliquées sur la peau ou les cheveux ! Rappelons que la peau est un organe sensible de notre corps qui communique avec toutes nos cellules.

Les industriels ont basé leur marketing sur des promesses de beauté et de jeunesse. Ce qui les oblige à produire en grande quantité des cosmétiques issues de la pétrochimie. Depuis que l'Europe a promulgué une directive sur le contrôle des molécules chimiques (REACH), certaines des trente milles (au moins) existantes à ce jour devraient être interdites en raison de leurs effets iatrogènes⁽¹⁾ sur la santé et de leur impact sur les biotopes (eau, air, sol).

Quelques laboratoires européens de cosmétique naturelle se sont inscrits - certains depuis près d'un demi-siècle - dans cette éthique du naturel. Les conseillers en nutrition et hygiène de vie des magasins spécialisés du réseau **Amidiététique** ont sélectionné ces fabricants depuis de nombreuses années. Des détaillants ont visité les laboratoires, vérifié l'origine des matières premières, en bref, ils n'ont pas attendu l'engouement (justifié) - ou l'effet de mode ? - de la société pour les produits naturels. Il y a bien longtemps qu'ils en sélectionnent et en conseillent.

C'est ainsi que l'on peut observer ces dernières années, notamment chez les consommatrices de moins de quarante ans, une profonde prise de conscience, de l'importance des matières premières utilisées, mais aussi de leur efficacité et des mauvaises réactions cutanées qu'elles pourraient provoquer. C'est pour cette raison que l'intérêt pour les produits naturels a amené les fabricants, avec le soutien des pouvoirs publics et des ►► Suite p5

LE BAUME AU LAIT D'ÂNESSE OLEANAT

Un lait réputé depuis l'antiquité.

Cléopâtre, reine d'Egypte, puisait sa beauté dans un bain au lait d'ânesse. Tout comme l'impératrice Poppée qui faisait suivre dans ses déplacements un troupeau de 300 ânesses afin de ne pas manquer de lait ! Enfin, Hippocrate le recommandait pour toutes sortes de maux (douleurs articulaires, cicatrisation des plaies, ...). Le lait d'ânesse est de retour aujourd'hui !

La production de lait au cœur du Dauphiné

La production du lait d'ânesse nécessite de la patience et un savoir-faire minutieux. La traite de l'animal s'effectue à la main de 4 à 6 fois par jour, en présence de son petit : l'ânon. Une traite régulière permet d'obtenir modestement de 1,5 à 2 litres par jour (contre 30 litres pour une vache). Mais tous ces efforts sont récompensés par les vertus du lait d'ânesse.

Les vertus du lait d'ânesse

Le lait d'ânesse possède une composition très proche du lait maternel. Grâce à sa combinaison exceptionnelle d'acides gras essentiels et de vitamines A, E et Omega 3 et 6, il prévient le vieillissement cutané et régénère la peau. Nourrissant et assouplissant, ce baume au parfum crémeux hypoallergénique convient parfaitement aux peaux fragiles et sensibles. Il est recommandé également pour les peaux à eczéma, acné et psoriasis. La synergie du lait d'ânesse avec le beurre de karité apporte à ce baume de grandes propriétés réparatrices.

Les « Plus » (mode d'utilisation)

Pour une utilisation optimale, déposez une noisette de ce baume au creux de la main. En le malaxant, il prend une texture souple. Ainsi la température de votre corps le rendra doux et onctueux et vous facilitera ainsi son étalement et sa pénétration. Après un gommage du visage, effectuez un massage facial avec le baume au lait d'ânesse. Détendez-vous dans votre bain ou même sous une douche chaude pour que la chaleur ambiante augmente le taux de pénétration du baume. Enlevez l'excès de l'émulsion avec de l'eau. Votre visage sera régénéré et retrouvera sa luminosité.



OFFRE SPÉCIALE OLEANAT

19 € d'achat* = 1 savon de marseille à l'huile d'olive OFFERT**

*en produit Oleanat hors savon d'Alep, dans la limite des stocks disponibles, dans les magasins participants à l'opération. Valable jusqu'au 01/11/10. Un savon par famille sur présentation du magazine non découpé - ** Savon 300 g

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

SAVOURER LE SOLEIL NATURELLEMENT.

ANNEMARIE BÖRLIND Sun protège du soleil et du vieillissement prématuré de la peau grâce à un filtre UV spécial, à un extrait d'algue Kombu, à la vitamine E et à la provitamine B5. Le gel après soleil hydratant rafraîchit et calme la peau après l'exposition au soleil grâce à ses précieux composants naturels.

NOUVEAU



Annemarie Börlind Bureau de liaison France, 2 rue Thomas Edison, BP 71073, 67452 Mundolsheim Cedex, Tél. 03 88 81 82 28, Fax 03 88 81 86 03, www.boerlind.com

►►► détaillants en produits naturels, à élaborer des produits d'hygiène et de cosmétique qui répondent à l'esprit des consommateurs proches de produits dits "naturels". En France, en Allemagne et en Suisse, à partir de cahiers des charges nationaux (Cosmébio, BDIH, NaTrue, Nature&Progrès, Ecolabel), des cosmétiques diversement labellisés, dites « bio » ou « naturelles » sont nées.

Cependant, il faut le préciser, il est très difficile qu'un produit puisse être totalement « bio » puisque selon le cahier des charges de l'agriculture biologique française, seuls les composants végétaux pouvant être alimentaires peuvent recevoir la validation AB. Par ailleurs, ce qui ne simplifie pas les choses, en alimentaire, pour qu'un produit reconstitué puisse être AB, il faut qu'il possède au moins 95% de composants ayant reçu l'agrément par l'un des organismes de certification agréé par le ministère de l'agriculture française. Ceci dit, même si tous les composants ne sont pas agréés AB, de nombreux laboratoires du circuit des magasins

Amidiététique, font en sorte de respecter certaines règles et méthodes de sélection et de production assurant la protection de l'environnement tout en respectant la peau des utilisatrices et utilisateurs. Le plus souvent, ils emploient des ingrédients exclusivement d'origine végétale, minérale ou sous-produits animaux,

- sans pesticides,
- sans ingrédients chimiques de synthèse (pas de molécules issues de l'industrie pétrochimique),
- sans parfum, ni colorant, ni conservateur de synthèse,
- sans matières premières de l'agriculture produisant des OGM,
- sans traitement ionisant (traitement de stérilisation par radioactivité),
- sans test sur les animaux,
- sans nano-particules.

En outre, des tests allergéniques sont pratiqués selon un protocole garantissant l'efficacité du produit. Dans les années à venir, les laboratoires de cosmétique et de produits d'hygiène naturelle devraient pouvoir augmenter dans les formulations, leur pourcentage de composants issus de l'agriculture

biologique ou mieux encore : biodynamiques (nous préférons le terme organique, à la place de biologique).

Mais attention, si la tendance est au naturel, il est délicat de se substituer aux laboratoires de cosmétologie. Leur savoir faire et leurs moyens scientifiques ne sont pas à mettre en doute. Il n'est pas démontré que l'on puisse se substituer sans risque à des spécialistes de la cosmétique et de l'hygiène naturelle. Il convient de prendre des précautions lorsque l'on souhaite fabriquer ses propres produits de cosmétique (crème, onguent, huile de massage ou d'hydratation, etc). Il est vivement recommandé de demander l'avis d'un conseiller en cosmétique, lorsque par exemple sont utilisées sans précaution des huiles essentielles. La fabrication domestique de sa cosmétique peut être porteuse de bactéries ou d'agents allergènes ou irritants.

Apprenez à lire les étiquettes des produits et demandez à vos conseillers en esthétique de votre magasin spécialisé, ils sont à votre service.

Le bisphénol A

INQUIÉTUDES ET SIGNAUX D'ALERTE !

Après le Canada qui a été depuis 2008 le premier pays au monde à réglementer l'emploi du bisphénol A (BPA), les États-Unis et maintenant la France par l'intermédiaire de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (afssa) mentionne dans un avis "des signaux d'alerte" après une exposition "in utéro" et post-natale au bisphénol A à "des doses inférieures à celle sur laquelle se fonde la dose journalière tolérable". L'agence Européenne de Sécurité Alimentaire (efsa) devrait prendre en mai 2010 un avis défavorable à l'utilisation du bisphénol A.

Le Canada a évalué les risques à partir d'un rapport de scientifiques du ministère de l'environnement qui concluait que le bisphénol A pollue les milieux naturels à partir des eaux usées, des résidus de lavage et par la lente percolation des déchets des décharges. D'autant que la décomposition du bisphénol A est très lente dans l'environnement, notamment en l'absence d'oxygène. Cette lente décomposition laisse supposer que ce composé chimique issu de la réaction entre deux équivalents de phénol et d'acétone, pourrait, au fil du temps, s'accumuler dans les eaux et nuire ainsi aux poissons et autres organismes.

Le bisphénol A est un perturbateur endocrinien⁽¹⁾ présent dans 90% à 95% des biberons en plastique. Il entre dans la composition du plastique bicarbonate dont on se sert pour fabriquer des bouteilles d'eau et biberons réutilisables, mais aussi la paroi de certains récipients alimentaires ou de résines de scellements dentaires.

Philaromal Probiotic

Dynamisez votre flore intestinale



Nos ferments lactiques exclusifs, naturels et vivants vous aident à rééquilibrer votre flore intestinale et à renforcer son action, pour une multitude de bienfaits au quotidien.



DIETAROMA

Partageons l'essentiel

www.dietaroma.fr

Rue Claude Bernard - 69240 Bourg-de-Thizy - Tél. 04 74 64 04 87

NOTES ET RECOMMANDATIONS DE L'AMIDIÉTÉTIQUE.

Le principe de précaution étant inscrit dans la constitution française, il appartient aux autorités nationales de prendre rapidement des dispositions afin que soient interdites l'utilisation, la vente, l'importation du bisphénol A. Dans l'attente d'études complémentaires, nous ne pouvons que recommander que des précautions soient prises pour que les femmes enceintes et les enfants en bas âge ne soient pas sujets à l'absorption (alimentaire, pica⁽²⁾ et cutanée) du bisphénol A. L'utilisation de biberons en verre est vivement recommandée au moins pour les enfants de moins de 18 mois.



VEDIC

HERBES AYURVÉDIQUES

www.vedicremedies.fr

«La Tradition Ayurvédique au Service de Votre Bien Être»

VEDIC REMEDIES - BP 70016 - 71001 MACON Cedex 06 62 44 66 92

eZinux

www.ezinux.com
04 74 09 82 60

Gestion Point de vente et commerciale

Les magasins spécialisés du réseau indépendant de l'Amidiététique sont équipés du système informatique ezinux.

Compatibilité totale



La Fonction Hépatique

CHIFFRES CLÉS

1,4 à 1,6 kg
poids du foie.

2% du poids corporel.

4 lobes.

100 mille lobules.

300 milliards d'hépatocytes travaillant en lobule.

800 à 900 g de sang.

1 litre de bile par jour.

Le foie est le plus gros organe du corps humain

Un peu de morphologie du foie :

- **Le lobe droit**, volumineux, est situé à droite de la région supérieure de l'abdomen, sous la coupole du diaphragme, s'enfonçant en profondeur jusque dans la cage thoracique.

- **Le lobe gauche**, plus petit, peut être palpé à la pointe du sternum, juste sous l'arc costal.

- **Les lobes caudé et carré** se situent sur la face postéro-inférieure.

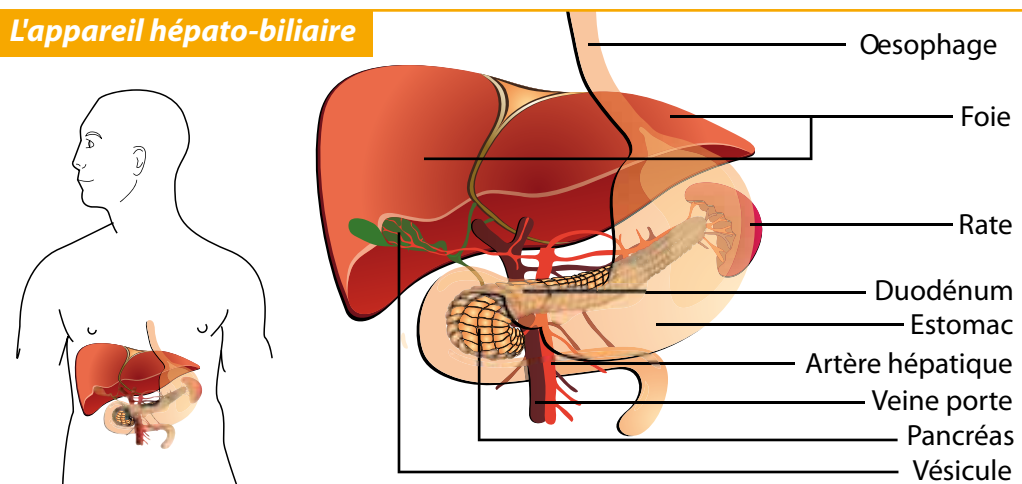
Au milieu d'eux se trouve la vésicule biliaire, poche en forme de poire d'une petite dizaine de centimètres servant à stocker la bile produite par le foie, dans l'attente de remplir sa fonction digestive. Les lobes du foie se composent d'environ 100 mille lobules hépatiques, de formes

hexagonales, qui confèrent au foie son aspect granulé. Chaque lobule est lui-même constitué de cellules hépatiques, nommées hépatocytes, près de 300 milliards pour l'ensemble du foie !

Par l'intermédiaire de l'artère hépatique issue de la ramification de l'aorte, le foie est alimenté d'une façon massive en sang oxygéné. Un deuxième grand afflux sanguin provient de la veine porte qui transmet au foie le sang provenant de l'intestin grêle, de la rate et du gros intestin. Ce sang contient des éléments nutritifs issus du catabolisme digestif. La veine hépatique, elle, se charge des déchets toxiques excrétés par le foie.



L'appareil hépto-biliaire



? Souffrez vous de paresse hépatique

Les signes de l'insuffisance hépatique (on dit aussi paresse) sont multiples, ils se manifestent :

- Par une sensation de réplétion oppressante qui se produit dans la région droite de l'abdomen à la fin des repas. On ressent une certaine fatigue après avoir mangé, une pesanteur, une envie de dormir.
- L'hépatique souffre souvent de constipation chronique. Sa langue est chargée (blanche) et sa bouche pâteuse, il peut avoir mauvaise haleine.
- On observe une coloration jaune du blanc de l'œil et de la peau du visage (excès de bile dans le sang). Un prurit peut se développer (démangeaisons cutanées désagréables).
- Le réveil matinal de l'hépatique est difficile, la nuque lourde, les paupières gonflées, avec de fréquentes douleurs articulaires. L'urine du matin est très concentrée, malodorante.
- Fatigue générale, gonflement de l'abdomen, œdèmes, ..., peuvent se manifester.
- En conclusion, si vous vous êtes reconnu dans cette énumération de signes physiologiques, ce dossier peut vous concerner, ou l'un de vos proches. Des mesures préventives d'hygiène alimentaire et de dépuratation sont à effectuer en suivant nos recommandations.

RAPPEL

Les fonctions essentielles du foie

1. Glycogénèse et néoglycogénèse (énergie).
2. Synthèse des protéines. Stockage de vitamines.
3. Synthèse et dégradation des lipides.
4. Détoxification et dépuratation des poisons.
5. Urogénétique (acides nucléiques).
6. Sécrétion biliaire.
7. Fonctions martiales⁽¹⁾ et hormonales.

⁽¹⁾ fonction martiale : recyclage du fer sanguin

Les fonctions de « l'usine hépatique »

Pour rester en bonne santé, nous sommes étroitement dépendants du bon fonctionnement de notre foie. Il est vrai que le foie est souvent comparé à une « usine », assurant plusieurs fonctions majeures. Voici les principales :

La sécrétion de la bile

La vidange de l'estomac commence environ 3/4 d'heure après la déglutition des premiers aliments. Projeté avec force vers le pylore, le chyme alimentaire en sort sous forme liquide, les protéines et les glucides étant en solution alors que les lipides (graisses) flottent en surface "comme les yeux dans un bouillon gras".

Dans le duodénum, cette émergence provoque une contraction, un mouvement de va-et-vient qui entraîne la production de sécrétine et de l'hormone cholécystokinine déclenchant le déversement de jets de bile et de suc⁽¹⁾ pancréatique. La bile agit alors comme un détergent, émulsionnant (solubilisant) les graisses qui surnagent dans le chyme alimentaire.

Chaque jour, notre foie secrète 1 litre de bile !

C'est un liquide visqueux, amer, fabriqué par les hépatocytes. La bile est stockée dans la vésicule biliaire entre deux épisodes digestifs. C'est le canal cholédoque qui la conduit au duodénum, la première partie de l'intestin grêle.

La bile a une fonction secondaire, mais essentielle : elle favorise l'absorption intestinale du calcium, nous absorbons moins de calcium sans bile.

La filtration sanguine

Le foie est le **grand filtre de l'organisme, servant à éliminer les déchets et les toxines** qui nous empoisonneraient s'ils s'accumulaient dans l'organisme. Tout ce que nous absorbons passe dans le sang (nutriments, alcool, médicaments, produits chimiques de notre environnement) rejoignant le foie qui se charge de faire le tri : ce dont nous avons besoin pour vivre est assimilé, ce qui est nocif est excrété dans la bile. Le foie est un agent essentiel de détoxification et de dépuration.

La fonction martiale

Le foie renferme une importante concentration de fer, sous forme de ferritine⁽²⁾ et d'hémoglobine⁽³⁾. Ceci est consécutif à la récupération du fer de l'hémoglobine (fer endogène) et du fer intestinal apporté par certains aliments (fer exogène).

►► Suite p9

 Vecteur Santé®

trans'activ®






Vecteur Santé®

10, rue des Priers - F - 78410 Aubergenville - France

vecteursante.fr - tél. +33 (0)1 30 90 08 77 - fax +33 (0)1 30 90 38 58

L'HORLOGE BIOLOGIQUE BILIAIRE

*La vidange biliaire se fait entre 2h et 4h du matin.
Elle peut être à l'origine de troubles du sommeil.
Pour l'éviter, utilisez des plantes drainantes
du foie et de la vésicule biliaire.*

La solution **Minceur**
facile et innovante

Nuit & Jour



COMBUSTION DES GRAISSES

ÉLIMINATION DES LIQUIDES

Api-Nature
Qualité et efficacité

1-3, Place Marcel Rebuffat, Parc d'Activités de Villejust,
91971 Courtaboeuf Cedex. **Tel:** 01 60 14 82 75
Fax: 01 60 14 63 86 **Email:** apinature@wanadoo.fr

8 • ⁽¹⁾ **suc pancréatique** : liquide visqueux, limpide, alcalin sécrété par le pancréas et déversé dans le duodénum (production de 500 à 1200 ml/jour). ; ⁽²⁾ **ferritine** : protéine féérique stockée dans le foie, la muqueuse gastro-intestinale, la rate et la moelle osseuse. ; ⁽³⁾ **hémoglobine** : pigment jaune foncé qui contient du fer.

La fonction uréique

En manque de lipides et de glucides, ce sont les acides aminés qui sont « brûlés » dans les mitochondries⁽¹⁾ cellulaires. Cette combustion produit des déchets azotés toxiques (ammoniaque) qui sont transformés en urée par les hépatocytes. Lorsque l'urée est produite en quantité modérée, elle ne met pas en péril l'organisme puisqu'elle est normalement éliminée par les reins (urine) et la transpiration. Par contre, si la consommation alimentaire de protéines est trop importante, que les reins ne les éliminent pas suffisamment et/ou que les hépatocytes du foie ne fonctionnent pas correctement, il s'ensuit des risques d'urémie.

La synthèse protéique

Le foie assure la synthèse de plusieurs protéines véhiculées par le plasma sanguin :

- **L'albumine**, qui permet de réguler les échanges d'eau entre notre sang et nos tissus.
- **La prothrombine**, qui intervient dans la coagulation du sang à l'aide de la vitamine K.
- **La globine**, qui est un composant protéique important de l'hémoglobine.
- **Les lipoprotéines** assurant le transport des graisses (HDL, LDL, VLDL).
- **Les protéines de structure et de plasticité** qui sont nécessaires à notre intégrité génétique et fonctionnelle, à nos activités enzymatiques et hormonales et à notre immunité...
- **La ferritine**, protéine ferrique stockée par le foie.



RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE ET STOCKAGE DU GLYCOGÈNE

Glycogène

Au terme de leur fragmentation digestive, tous les types de glucides (sucres) franchissent la muqueuse intestinale sous une forme simple, le glucose.

Transporté par la veine porte, il gagne le foie où il est stocké selon une structure formée de longues chaînes moléculaires, le glycogène.

Ce glycogène est le sucre mis en réserve par l'organisme. Il est stocké pour partie dans le foie lui-même, et pour partie au sein des muscles et du cerveau qui en sont les plus gros consommateurs.

Glycogénèse

Pour satisfaire nos besoins énergétiques (ne serait-ce que pour le métabolisme basal concernant le fonctionnement de nos organes) nous faisons d'abord appel à ce sucre (le glycogène) que nous avons mis en réserve.

Le foie réalise alors la glycogénèse qui est l'opération inverse de la précédente : il fractionne les molécules de glycogène en glucose, lequel est déversé dans le sang qui le transporte jusqu'aux sites d'utilisation dans notre corps (tissus, organes).

Glyconéogenèse

Si nous manquons de sucre (comme en cas de restriction glucidique au cours d'un régime) notre organisme a la capacité de produire du glucose à partir de substances non glucidiques, principalement le glycérol, qui est un composant des lipides. Ce processus métabolique (synthèse de sucre à partir des graisses) s'appelle la glyconéogenèse. Les régimes alimentaires amincissants qui préconisent la suppression drastique des sucres reposent sur ce principe : en manque de sucre, l'organisme brûle les graisses (triglycérides) qu'il a en réserve, puis les protéines.

TRANSAXANIUM

**TRANSIT
intestinal**
50 capsules



Après de longues années de recherches et d'expérience, **Biokosma a mis au point une capsule pour contrôler le transit sans irriter les parois intestinales.**

Transaxanium :

- **est doux et performant**
- **n'irrite pas le colon**
- **est détoxifiant**
- **évite la lourdeur digestive**

*Recommandé en cas de paresse intestinale, ballonnements et particulièrement pour solliciter la perte de masse pondérale.
Non recommandé aux femmes enceintes.*

Biokosma - 03 84 24 46 80 - www.biokosma.com

⁽¹⁾ **mitochondries** : organites cytoplasmiques participant aux fonctions enzymatiques de toutes nos cellules.

La Dépuration

"Comme la suie qui se concentre dans les tuyauteries d'un appareil de chauffage, les déchets se déposent à l'intérieur de la cheminée formant une croûte noire. On doit régulièrement faire ramoner cette cheminée, au risque d'une dangereuse asphyxie". Or la **dépuration** s'apparente à un "ramonage" de notre organisme. En effet, le fonctionnement

du corps humain nécessite la combustion du carburant que sont nos aliments. Au sein de chaque cellule, cette combustion s'opère continuellement. Les nutriments issus des glucides, des lipides et des protéines qui composent notre nourriture sont brûlés dans des «chaudières» appelées mitochondries, produisant l'énergie (ATP)⁽¹⁾ dont nous avons besoin pour vivre. Mais la combustion n'est pas totale, il reste des déchets comparables à la suie de la cheminée ou aux cendres produites par le bois ou le charbon.

Ces déchets sont alors éliminés par nos émonctoires⁽²⁾ dans la bile, les fèces, les urines, la sueur et les gaz respiratoires. Mais il y a un problème : l'élimination de ces déchets suppose le bon fonctionnement du foie, des reins, des intestins, de la peau et des poumons. Sinon, une fraction d'entre eux s'accumule. Ils deviennent toxiques, encrassent nos cellules, congestionnent nos tissus. Notre

organisme « asphyxié » marche alors au ralenti tel un appareil de chauffage dont les tuyaux n'auraient pas été ramonés.

Il s'ensuit nombre de troubles : fatigue générale, maux de tête, insomnie, prise de poids, teint gris, ballonnements, sensibilité accrue aux infections, accélération du vieillissement ...

L'organisme est empoisonné par ses propres déchets. Sa dépuration est essentielle, au moins une fois par an. Mieux encore, à chaque changement de saison. Elle suppose la stimulation des émonctoires excréteurs, foie, intestins et reins (sans oublier les poumons et la peau).

Les plantes à fonctions dépuratives sont nombreuses : artichaut, bardane, boldo, bouleau, bourdaine, bourrache, centaurée, chardon Marie, chicorée sauvage, chiendent, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, romarin, radis noir, saponaire, souci, sureau, tussilage, desmodium, chrysanthellum, camomille, ...

Sans oublier le complément alimentaire « roi » de la dépuration, l'élixir du suédois (voir page 18).



Les hormones et le foie

Chez les mammifères, dont l'Homme, ce sont les systèmes nerveux (SNC⁽³⁾ et périphérique) et hormonaux (endocrinien, paracrinien) qui répondent aux stimulations venant du monde extérieur.

Notre système hormonal est spécialisé dans une réaction lente et continue de signaux chimiques, des messagers appelés hormones capables par la voie sanguine de parcourir de longues distances dans notre corps pour atteindre des récepteurs spécifiques puis en retour (rétroaction) aptes à renvoyer d'autres messagers jusqu'aux glandes émettrices pour en modifier, sous le contrôle de l'hypothalamus, puis de l'hypophyse, leurs productions et fonctions.

Le foie est un organe important de la fonction hormonale. Il produit, contrôle et dégrade une substance de départ des hormones stéroïdiennes (issue du cholestérol). C'est à partir du cholestérol que de nombreuses étapes enzymatiques intermédiaires produisent des hormones actives indispensables aux hormones sexuelles femelles et mâles, mais aussi toutes les autres hormones stéroïdiennes dont notamment les hormones corticosurrénales. Chez la femme, les hormones stéroïdiennes (œstrogène et progestérone) jouent un rôle important dans les

cycles menstruels, le développement des caractères féminins, la procréation, l'accouchement, l'allaitement et la ménopause. Chez l'homme, les hormones androgènes stimulent le développement sexuel mâle.

Le rôle important du foie et du bon fonctionnement du système hépato-biliaire sont majeurs pour un bon état de santé et une vie harmonieuse.



Sans hormones

Sans soja

Sans souci

Ménodyne

Bouffées de chaleur ?
Sueurs nocturnes ?

Enfin la solution à l'efficacité prouvée !

- ▶ 63 % sur les bouffées de chaleur
- ▶ 65 % sur les sueurs nocturnes
- ▶ 75 % sur la fatigue



Conseillé à tous les stades de la ménopause

(1) Étude n° 3705 de mars 2005 réalisée auprès de 101 volontaires. Résultats de satisfaction de femmes après un mois de cure à raison d'1 capsule / jour.

Mauvais Calculs

Les calculs biliaires sont des concrétions de structure pierreuse se développant dans la vésicule biliaire. Ils peuvent obstruer le canal cholédoque, et empêcher l'écoulement de la bile.

Ces calculs se forment lorsque la bile contient trop de cholestérol et insuffisamment de sels biliaires.

Il s'ensuit ce que l'on nomme une « lithiase biliaire » qui se manifeste par des douleurs intercostales droites provoquées par les efforts que l'on doit faire, à chaque digestion, pour excréter la bile malgré l'obstruction par des calculs.

La lithiase biliaire se traduit par de violentes contractions, des coliques.

D'autre part, le transit intestinal est ralenti.

Ces calculs se développent en amas ou restent isolés. On peut en dénombrer une grande quantité de structure, de composition, de taille et de couleur variables (80% de cholestérol, 20% de pigmentaires). Mieux vaut éviter l'opération (la cholécystectomie⁽¹⁾), en suivant un régime alimentaire hypocholestérolémiant pauvre en graisses saturées, supplémenté avec de la lécithine de soja et de jus de radis noir (très progressivement et régulièrement).



Repas festif ... crise de foie !

L'hépatique se sait sensible à certains aliments qu'il digère mal et dont il se prive volontairement afin de ne pas souffrir. Il s'ensuit une certaine monotonie alimentaire. Or, si le fait de suivre un tel régime est bénéfique au quotidien, le moindre écart à ce régime a de fâcheuses conséquences. Les circonstances ne manquent pas.

Un repas festif, une cérémonie, une invitation ... et c'est la catastrophe.

Le foie de l'insuffisant hépatique, fonctionne habituellement au ralenti, il est dépassé par les

événements, par cette avalanche d'aliments qui émergent successivement dans son tube digestif désemparé, et qui devient incapable de les digérer, sans parler de l'alcool, des apéritifs, ou le mélange de vins, l'excès de chocolat, ...

C'est l'accident, la « crise de foie ».

Et quelle crise ! Violents spasmes intestinaux (sous la forme de crampes abdominales), flatulences, éructations, vomissement de bile. Ce douloureux inconfort digestif est le prix à payer, pour les hépatiques, lorsqu'ils font un écart à leur régime. Attention, aidez votre foie !



Gallexier Bio, vivez léger !

GALLEXIER BIO, IL Y A UNE VIE ENTRE LES REPAS !

Alimentation déséquilibrée, stress, fatigue sont souvent la cause d'une digestion difficile.



GALLEXIER BIO, tonique aux plantes est un biostimulant des fonctions gastro-intestinales.

Sa forte concentration en artichaut et pissenlit aide à améliorer les fonctions des cellules hépatiques. Les extraits de plantes médicinales (chardon béni, fenouil, fleur de camomille, curcuma), permettent une meilleure utilisation nutritionnelle des aliments.

Pris avant le repas, **GALLEXIER BIO** contribue à stimuler l'appétit et à augmenter la sécrétion des sucs gastriques. Après les repas, il participe à une meilleure digestion et une bonne assimilation.

Les plantes soigneusement sélectionnées veillent à l'efficacité de **GALLEXIER BIO** Artichaut-Pissenlit.

Gallexier Bio ne contient ni conservateur, ni colorant, ni alcool et convient aux diabétiques.

En vente dans les magasins de diététique et les magasins biologiques.

Distribué par Pur Aliment
BP 32 - 4 rue A. Kastler - 67541 Ostwald cedex
tél. 03 88 098 098
www.salus-nature.fr



LA NATURE COMME PERSONNE

(1) **Cholécystectomie** : ablation de la vésicule biliaire.



DESMODIUM

L'allié de votre foie



Le desmodium est une plante herbacée des régions tropicales qui pousse à l'état sauvage contre les troncs de certains arbres du Cameroun, Mali, Sénégal, Ghana. Le desmodium est connu pour être l'allié du foie et favoriser :

- ✓ le drainage du foie et des voies biliaires,
- ✓ le bon fonctionnement du foie,
- ✓ une action protectrice sur le foie.

Pilulier de 120 ou 200 gélules.
Flacon de 200 ml.

www.mgdnature.com

La stéatose hépatique

Un problème majeur de santé publique

Le terme médical de **stéatose hépatique** concerne un état que l'on peut qualifier de «foie gras» !

Pour obtenir du foie gras d'oie ou de canard, les éleveurs procèdent deux fois par jour au gavage : ils introduisent un tuyau dans le tube digestif puis ils injectent une grande quantité d'une bouillie de céréales.

Chez l'homme, le gavage est (heureusement) d'une tout autre forme, plus sournoise, plus lente, mais tout aussi néfaste.

La surconsommation permanente de corps gras saturés d'origine animale, de lipides TRANS et de sucres rapides raffinés entraîne une véritable congestion hépatique, la graisse s'accumulant dans le foie.

Cette affection est la stéatose⁽¹⁾, à propos de laquelle le Ministère de la Santé déclare que ce sera un problème majeur de santé publique, en France, dans les

prochaines décennies.

En effet, la stéatose entraîne des dysfonctionnements multiples : obésité, diabète, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, risque accru d'accident cardiovasculaire ...

Heureusement, **la stéatose hépatique est réversible**. Pour inverser le processus, il faut s'attaquer aux causes du mal, ce "foie gras", source de mal-être, par : réduction pondérale, équilibrage du diabète, régulation de la tension artérielle et du cholestérol (total, LDL), ... en suivant un régime alimentaire approprié, le plus digeste possible, pauvre en corps gras, et en **prenant certains compléments alimentaires spécifiques, selon les conseils d'un conseiller en nutrition dans votre magasin de produits naturels**.



L'alcool est l'ennemi du foie

Les personnes qui consomment de l'alcool en excès et en permanence doivent le savoir : c'est l'ennemi de leur foie, quelque soit cet alcool, bière ou vin, apéritif ou digestif ... L'alcoolisme (puisque'il faut bien appeler cette dépendance toxique par son nom) entraîne en effet une dégénérescence du foie que l'on nomme cirrhose.

La cirrhose est une forme de fibrose, un « surmenage » hépatique provoqué par les agressions répétées de l'alcool contre le foie, causant des lésions et laissant de véritables cicatrices qui entravent la libre circulation du sang dans l'organe.

La structure du foie en est bouleversée. Il s'épaissit, devient fibreux et se durcit. Ce néo tissu fibreux explique la qualification de la cirrhose : fibrose. Arrêter de boire permet de stopper ce processus. Le sevrage alcoolique est une nécessité absolue en cas de cirrhose.

Facteur aggravant : 1/4 des hépatites évolue vers une cirrhose.

Hépatites, mieux vaut prévenir que guérir

Au sens propre du terme, une hépatite est une inflammation du foie pouvant être provoquée par un virus (hépatite virale) ou d'autres facteurs : abus d'alcool, intolérance aux médicaments, déficience immunitaire, intoxication par des substances chimiques, infection par certains champignons ou parasites.

On distingue 3 formes d'hépatites virales :

● Hépatite A.

C'est la moins grave, celle qui se soigne le plus facilement. Elle se transmet, principalement dans la zone intertropicale, par ingestion d'aliments ou d'eau contaminés.

● Hépatite B.

C'est la plus répandue dans le monde. Elle se transmet par le sang et le sperme, la contamination s'opérant lors de contacts sexuels non protégés avec des partenaires infectés ou chez les drogués lors d'échange de seringues avec des personnes contaminées.

● Hépatite C.

C'est la plus dangereuse, car ce virus est le plus résistant. Comme l'hépatite B, elle se transmet par le sang et le sperme, la contamination s'opérant lors de contacts sexuels non protégés avec des partenaires infectés ou chez les drogués lors d'échange de seringues avec des personnes contaminées.

Prévention

La prévention de l'hépatite A est bien connue. En voyage dans les pays à risque, ne buvez jamais l'eau du robinet et ne l'utilisez pas pour vous brosser les dents. Buvez de l'eau en bouteille décapsulée devant vous. A défaut, stérilisez l'eau en la faisant bouillir pendant cinq minutes. N'ajoutez pas de glaçons à vos boissons. Ne mangez pas d'aliments crus, salades, poissons crus, fruits de mer et crustacés.

Quant à la prévention des hépatites B et C, elle est élémentaire, compte tenu de leur mode de contamination sexuelle ou sanguine (voir ci-dessus). Mieux vaut également éviter de se faire tatouer par une personne ne respectant pas la déontologie en vigueur, ce genre de pratique est à risque.

Mieux vaut prévenir que guérir !



PHYTABILIUM

Ampoules

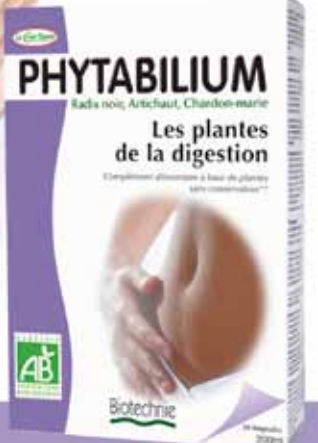


Les plantes de la digestion



Les extraits de plantes contenus dans Phytabilium ont été sélectionnés pour leur effet stimulant sur la digestion. Cette synergie de plantes aide votre organisme à digérer un repas trop lourd et s'utilise idéalement en cas de sensation de ballonnement.

Produits vendus en magasins spécialisés.



Biotechnie

470 Avenue de l'Islebourg - 69480 Anse
Tél : 04 74 09 97 00 - Fax : 04 74 09 97 01

www.cosmediet.fr

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

Souvent, l'hépatite demeure longtemps silencieuse (non douloureuse). Elle risque d'avoir causé des dommages quand les symptômes d'une hépatite aiguë se manifestent notamment par :

- Une perte d'appétit et un spectaculaire amaigrissement.
- De la fièvre, une intense transpiration en fin de journée.
- Des douleurs abdominales et des nausées.
- Une jaunisse (ictère) affectant la peau et le blanc des yeux.
- Des urines foncées et un brutal gonflement du ventre.

Nota : Si vous constatez ces symptômes, consultez votre médecin traitant.

Soulagez votre foie en facilitant votre digestion

23 POINTS CONSEILS

- 1.** Mangez dans une atmosphère calme et détendue.
- 2.** Mangez à heures régulières et ne sautez pas de repas.
- 3.** Laissez au minimum quatre heures entre deux repas (sauf activités physiques intenses).
- 4.** Ne grignotez pas entre les repas pour éviter le surmenage digestif.
- 5.** Allégez votre repas du soir afin de mieux dormir.
- 6.** Mangez lentement, mastiquez complètement les aliments.
- 7.** Mâchez les féculents pour éviter les flatulences, la salive facilite leur digestion (amylases).
- 8.** Buvez modérément pendant les repas, pour ne pas trop diluer le bol alimentaire.
- 9.** Mangez de préférence des produits frais, naturels, issus de culture biologique ou mieux, biodynamique.
- 10.** Ne buvez pas d'eau glacée ni de soda, ils peuvent entraver la digestion.
- 11.** Limitez votre consommation de produits manufacturés et raffinés.
- 12.** Mangez des aliments riches en fibres, fruits, légumes, céréales et pains complets.
- 13.** Si votre transit est ralenti, consommez des graines de lin, des pruneaux, des figues... et aidez le foie.
- 14.** Consommez des bifidobactéries lactiques favorables à l'écosystème intestinal.
- 15.** Evitez les sucres rapides et les graisses animales saturées TRANS (charcuterie, sauces, ...).
- 16.** Diversifiez vos protéines, mangez des oeufs, du poisson et des protéines végétales (tofu, céréales avec légumineuses).
- 17.** Tenez compte des associations alimentaires compatibles.
- 18.** Evitez l'excès d'aromates et d'épices irritants pour les muqueuses digestives (piment très fort).
- 19.** Prenez des compléments alimentaires naturels digestifs : badiane, angélique, mélisse, fenouil, cumin ...
- 20.** En cas de digestion difficile, utilisez le charbon végétal suractivé, la propolis, l'argile, la levure de bière vivante, ...
- 21.** Faites des cures hépato- stimulantes : artichaut, pissenlit, radis noir, romarin, gentiane, cardamome, camomille romaine, boldo, aubier de tilleul, ...
- 22.** L'élixir du suédois favorise les fonctions hépato-biliaires et digestives. Il peut être consommé à petite dose plusieurs fois par jour.
- 23.** Eliminez l'acide urique par des cures d'aubier de tilleul et de sève de bouleau.

Certains traitements médicaux peuvent interférer avec la fonction hépato-biliaire. Si besoin, pensez à demander l'avis de votre médecin.

Exigez la recette véritable*!

Elixir du Suédois en ampoules SANS ALCOOL

L'Elixir du Suédois des laboratoires St.Benoît associe la synergie de 59 composants pour détoxifier et purifier l'organisme des déchets qu'il ne sait pas éliminer seul. Ainsi libéré de ses toxines, le corps tout entier est revitalisé. Aussi l'Elixir apporte des effets bénéfiques sur la digestion, l'élimination et la peau.

*Recette du Dr. Samet.

Les laboratoires
St-Benoît



Boîte de 20 ampoules

Produits vendus en magasins spécialisés.

www.cosmediet.fr

Le pissenlit, un ami de notre foie !



Le pissenlit (*Taraxacum dens leonis*) est un ami de notre foie. Il est surnommé **dent de lion** en raison de la forme de ses

feuilles dentelées. On connaît bien cette plante herbacée vivace de nos campagnes comprenant :

- **Une racine pivotante**, d'un brun rougeâtre, de la grosseur d'un doigt, à la chair blanche et succulente, d'une délicate amertume quand elle est fraîchement récoltée.
- **De grandes feuilles dentelées**, toutes regroupées à la base de la plante sous la forme d'une rosette. Ce sont elles que l'on mange en salade.
- **Des hampes florales** qui apparaissent au début du printemps, terminées par de magnifiques capitules d'un jaune vif.
- **Des fruits**, sphères d'akènes à aigrettes de soie qui se détachent sous l'action du vent lorsqu'ils sont arrivés à maturité.
- **Le suc**, latex blanc qui s'écoule après incision des tiges portant les fleurs.

Même si tout est bon dans le pissenlit, ce sont surtout les racines (inscrites à la pharmacopée française depuis 1884) qui concentrent principalement de nombreux principes actifs utiles à la santé.

La racine se compose de :

Taraxacine et taraxétine (principes amers stimulant les fonctions hépato-biliaires), de l'inuline (fructo-oligosaccharide à fonction prébiotique régulant l'écosystème intestinal), des alcaloïdes, chlorophylle, bêta-carotène, choline, acide folique, mannitol, calcium, potassium, magnésium, phosphore, silice, fer, soufre, ...

Utilisation culinaire :

On arrache les racines de pissenlit à l'automne. On les lave, et parfois stérilise, pour éliminer la terre puis on les épluche, comme on le ferait avec des carottes. On les coupe alors en rondelles fines que l'on fait sécher à l'abri du soleil. On en fait des décoctions dépuratives recommandées à ceux qui ont le foie paresseux et la vésicule biliaire qui fonctionnent au ralenti.

Dans le Sud du Massif Central on fabrique un apéritif amer à base de pissenlit en faisant macérer les racines dans de l'alcool.

RECOMMANDATIONS CONSEILS

Les conseillers en nutrition utilisent le pissenlit sous forme liquide (ampoule, suc, extrait de plantes fraîches, décoction) pour favoriser l'élimination et la dissolution douce des déchets du corps (foie, reins, sang). En boisson pendant plusieurs mois, il favorise l'élimination des lithiases (calculs) biliaires et urinaires. L'action de cette plante est directement liée au volume d'eau qui doit être consommé journalièrement.

Le pissenlit est un **dépuratif général de l'organisme**. Ce stimulant hépatobiliaire, diurétique, laxatif et hypocholestérolémiant est recommandé en cas d'insuffisance hépatique, de lithiase biliaire, de constipation fonctionnelle chronique, de digestion difficile, d'excès pondéral, de mauvais cholestérol et de dermatoses.



HÉPADREL

L'allié du foie et de la digestion



La synergie de six extraits de plantes dépuratives et détoxifiantes pour aider le foie et les fonctions biliaires.

Composé de :

- Desmodium,
- Aubier de tilleul,
- Romarin,
- Chardon-marie
- Chrysanthellum américain.

Naturège®

90 gélules végétales

Tél. 04 74 60 72 72 - www.naturege.com

Alimentation saine

LE GOJI : une baie quasi extrêmophile⁽¹⁾ !

Les véritables baies de Goji (*Lycium Barbarum*) sont originaires du grand plateau tibétain de l'Himalaya. Les baies sont utilisées depuis des milliers d'années en médecine traditionnelle tibétaine et chinoise pour améliorer l'état physique général, renforcer les défenses immunitaires de l'organisme, aider au bon fonctionnement du foie, de la circulation sanguine et de la vision. De nombreuses études réalisées en Chine confirment l'intérêt de ce fruit contre le vieillissement. Les autorités locales n'ont pas hésité à déclarer la baie de Goji trésor national et fruit de première importance pour leurs sportifs. Ces études ont montré que la baie de Goji possède principalement des propriétés anti-oxydantes.

La baie de Goji contient principalement :

- des polysaccharides uniques, tels que le rhamnose, le xylose, le mannose, l'arabinose et le galactose,
- des caroténoïdes dont la bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine,
- 19 acides aminés essentiels et 8 vitamines dont les vitamines B1, B2, B5, B6, B12, E, très rares dans les autres fruits et de la vitamine C et A,
- 21 minéraux et oligo-éléments dont du germanium très rare dans les aliments, du fer, magnésium, zinc, cuivre, sélénium, calcium, phosphore, ...
- des oméga 3 facilement assimilables,
- des fibres diététiques, de la bêta-sitostéro et de la physaline, ...

L'AVIS DU CONSEILLER EN NUTRITION

Nous avons observé ces dernières années, avec la vulgarisation de la consommation du goji dans le monde, la mise en œuvre au Tibet et en Chine de méthodes de production conventionnelles qui demandent à nos importateurs-transformateurs de réaliser des contrôles de la qualité et des analyses nombreuses pour garantir un produit sain. Avec ou sans le label biologique, le professionnalisme et la rigueur des contrôles sur les lots par les importateurs distributeurs sont essentiels (entre autre, l'analyse des pesticides). Les fournisseurs nous communiquent obligatoirement ces éléments de contrôle et d'analyse.

NOTA : En ce qui concerne l'usage des produits phytosanitaires (contestables), il faut rappeler que certains pays n'ont pas les mêmes normes d'innocuité qu'en Europe.

GOJI ONE®

IMPORTATEUR DIRECT

BAIES DE GOJI DE L'HIMALAYA

Le « secret de jeunesse » tibétain



PHYSIO-CONCEPT
Concepts écologiques et physiologiques

PHYSIO-CONCEPT
BP 36 - 67560 ROSHEIM
Tél : 03 88 48 63 00

EN CHIFFRES

40 g de baies séchées de Goji
(soit 1/4 de tasse) contient :

- 100%** besoins (AJR)⁽¹⁾ en **vitamine C**
- 100%** en **vitamine A (AJR) (rétinol)**
- 130%** en **magnésium (AJR)**
- 25%** des besoins journaliers en **fer (AJR)**
- 8,5g** de **fibres diététiques** (33% AJR)
- 6 g** de **protéines végétales** (12,4 % AJR)

MARCUS ROHRER

SPIRULINA



- 100% algue spiruline
- contient plus de 60 nutriments
- augmente la résistance et l'endurance
- facilite la récupération après l'effort
- nettoie le corps et stimule les défenses immunitaires
- améliore l'oxygénation des muscles

Disponible en magasins bio et magasins de running
Renseignements : 04.75.32.43.60 • E-mail : euro-nat@euro-nat.com
www.spirulina-mr.com

Conseils de l'herboriste

Le chardon-marie : l'ami du foie

(*Silybum marianum*) Famille des Astéracées

Gilles Corjon - Dr. en pharmacie - Herboriste à Grenoble.

Enseignant en phyto-aromathérapie et nutrition, responsable scientifique au ELPM.

Origine et habitat : Originaire du bassin méditerranéen, le chardon-marie est une plante herbacée bisannuelle de plus d'un mètre de haut. Ses feuilles sont armées d'épines acérées. Les fleurs, rose-violacées ressemblent à celles de l'artichaut, tandis que les fruits sont des akènes noirs poilus.

● INDICATIONS USUELLES

Le chardon-marie est recommandé dans les états congestifs chroniques du foie et dans le traitement des troubles fonctionnels digestifs liés à l'insuffisance hépatique. Son rôle protecteur et régénérateur des hépatocytes est mis à profit dans l'accompagnement des affections hépatiques sévères telles les hépatites virales ou médicamenteuses, les ictères, la cirrhose, les stéatoses alcooliques et pour remédier aux dommages hépatotoxiques causés par diverses toxines naturelles ou synthétiques.

● PROPRIÉTÉS RECONNUES

Protection et régénération des fonctions du foie. Cette puissante activité hépato-protectrice peut s'expliquer par la conjonction de plusieurs effets :

- Inhibition de la pénétration membranaire des toxiques hépatiques.
- Activité anti-oxydante : captation des radicaux libres produits par des substances hépatotoxiques.
- Favorise la mise en réserve du glutathion intra-cellulaire, le principal agent de la détoxification hépatique.
- Favorise la régénération des hépatocytes par stimulation de l'activité de la RNA polymérase⁽¹⁾.
- Action anti-inflammatoire.

● USAGES TRADITIONNELS

- **alimentaire :** jusqu'à la fin du XIXème siècle, les feuilles débarrassées de leurs épines étaient consommées en salade comme des épinards ; les racines comme des salsifis, et les graines torréfiées pouvaient se substituer au café.
- **médicinal :** le chardon-marie était déjà connu dans la Grèce antique pour soigner les troubles hépatiques et biliaires. Avec l'isolement de la silymarine, l'activité hépato-protectrice de ses graines fut confirmée.

Formes galéniques utilisées ?

DÉCOCTION DES FRUITS SECS :

20g/litre d'eau, ébullition 15 minutes.
1 tasse avant les repas.

FORMES LES PLUS COURANTES :

Extraits hydro-alcooliques de plantes fraîches, comprimés ou gélules d'extraits standardisés en silymarine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Il n'existe aucune contre-indication. En cas de diabète, la silymarine réduit la résistance à l'insuline. (*Demandez l'avis de votre médecin*).

Constituants

Les graines contiennent principalement des flavonolignanes regroupés sous le nom de silymarine. Il s'agit d'un mélange de silybine, de silydianine et de silychristine. La composition des feuilles est différente de celle des graines, on trouve surtout de l'apigénine, du kaempférol, du lutéolol, ..., qui confirment l'usage des feuilles dans les troubles fonctionnels hépato-biliaires.

Parties utilisées :

les fruits à maturité débarrassés de leurs aigrettes, les feuilles séchées.



Ne prenez pas la santé de vos intestins à la légère !

INTESTCARE, UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE

Manque d'exercice, stress, déséquilibres alimentaires : nos modes de vie sollicitent fortement intestins et paroi intestinale.



Une cure préventive d'**INTESTCARE** aide à soutenir les fonctions digestives et contribue au maintien de la santé de vos intestins. **INTESTCARE** vous permet ainsi de retrouver une sensation de bien-être.

CURCUMA ET MAGNÉSIMUM, DES ALLIÉS POUR VOTRE SANTÉ

Complément alimentaire, **INTESTCARE** équilibre les apports en **magnésium**, essentiels pour favoriser le transit et tonifier les muscles intestinaux. Anti-oxydant naturel, la **curcumine** contenue dans la racine de curcuma, contribue à préserver la santé des cellules et de la paroi intestinale. Régulateur, riches en **fibres**, **INTESTCARE** est également biostimulant grâce aux **extraits de plantes** (menthe poivrée, artichaut, romarin, gingembre) activant la digestion.

Complément alimentaire pour fortifier et entretenir les fonctions intestinales, aux extraits de fruits et de plantes, sans conservateur, sans colorant, sans alcool, sans arôme artificiel.

En vente dans les magasins de diététique et les magasins biologiques.

Distribué par Pur Aliment - BP 32 - 4 rue A. Kastler
67541 Ostwald cedex - tél. 03 88 098 098

www.salus-nature.fr



LA NATURE COMME PERSONNE

⁽¹⁾ **RNA polymérase (ou ARN) :** Amplification sélective par une enzyme spécifique d'un fragment d'acide ribonucléique. ; ⁽²⁾ **Cytochrome P450 :** Enzyme d'oxydation des molécules toxiques dans le foie.

L'Elixir du Suédois deux millénaires de traditions

Cet "élixir de longue vie" est un complément alimentaire majeur de la stimulation hépato-biliaire grâce à sa fonction dépurative et digestive.

A toutes personnes qui sont sujettes à une paresse hépatique, il est conseillé d'en faire une cure à chaque changement de saison pour éliminer les toxines du corps.

Cet élixir est le **précieux héritage de deux millénaires de traditions** en un domaine fécond, celui de la fabrication de thériaque, mot dérivé du grec «theriaca» désignant une préparation formulée avec de multiples composants qui en font une panacée, c'est-à-dire un remède capable de « guérir tous les maux ».

Le grand précurseur fut Claude Galien. A la fois anatomiste, clinicien et chirurgien, ayant vécu sous les règnes des empereurs Marc-Aurèle et Commode, il rédigea plus de 500 ouvrages. Il formula d'innombrables produits à partir des matières premières actives de son temps, précisant comment les excipients devaient être utilisés et leur mode opératoire. Aujourd'hui encore, à l'aube du 3^{ème} millénaire, nous appelons « galénique » l'art et la manière de préparer les produits.

C'est lui qui formula ce que l'on nomme la « Thériaque de Galien » ou l'élixir de longue vie, chronologiquement la première dans l'histoire, comportant plusieurs dizaines d'ingrédients : manne, rhubarbe, séné, zédoaire, camphre, carline, myrrhe, safran, aloès, iris, quintefeuille, aristoloche, scille, daucus, agaric, castoréum, calament, dictame, opoponax, galbanum, benjoin, ...

Avec la décadence de l'empire romain, cette formulation tomba dans l'oubli. Puis c'est à Venise, vers 1550, alors qu'une épidémie de peste ravageait l'Europe, que fut formulé ce qui sera alors appelé la «Thériaque Vénitienne», qui allait connaître un retentissement considérable, étant réputée guérir cette redoutable maladie.

Une fois par an, un collège de thérapeutes se réunissait pendant une dizaine de jours et préparait cette Thériaque Vénitienne selon un cérémonial secret. Tous les apothicaires d'Europe désirant l'acquérir, venaient alors s'approvisionner directement à cette source unique.



Les deux véritables Elixir du Suédois Dr. Theiss et du Laboratoire St Benoit s'inscrivent dans cette lignée historique selon la formule authentique. Du « Jardin d'herbes de Maria Treben » consignée dans son ouvrage de référence, de réputation mondiale depuis 30 ans : « **La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu** ».

Dans le souci d'améliorer la qualité de ses composants, l'Elixir du Suédois Dr. Theiss est certifié biologique (AB). À consommer 4 fois par an si vous êtes hépatique, régulièrement en apéritif ou digestif. L'Elixir du Suédois a bien d'autres usages que vous indiqueront les conseillers en nutrition des magasins de l'Amidiététique. ■

Eurl Claudine VALLEE

... De la plante entière au produit fini !

Plantes entières, coupées ou en poudre pour infusion, compléments alimentaires (gélules, capsules...), extraits végétaux liquides...
Formulation et conditionnement à votre marque

VENTE DETAIL

ZA du Bon René – 49750 CHANZEAUX

Tél. : 02.41.74.01.01

Fax : 02.41.74.01.40

www.claudine-vallee.com



Le seul & unique Élixir du Suédois

du jardin d'herbes de Maria Treben
avec l'authentique macération de plantes

BIO



DR.THEISS



DE-001-Öko
Kontrollstelle

**DISTRIBUÉ ET RECONNU
À TRAVERS LE MONDE
DEPUIS PLUS DE 30 ANS !**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommer avec modération.

tél. 03 88 59 89 69 - fax 03 88 59 89 60 | www.naturwaren.fr

PROTECTION ET STIMULATION DU FOIE

L'Extrait de Plantes Fraîches Chardon-Marie favorise la digestion et purifie l'organisme. Seul ou en association avec notre Complexe Digestion, il est le meilleur allié de votre foie.



Nos compléments alimentaires sont élaborés à partir de plantes fraîches soigneusement sélectionnées selon la philosophie A.Vogel.



Pionnier du Bien-être Naturel
-depuis 1923

A. Vogel

La prise d'un complément ne se substitue pas à une alimentation saine et variée.



**Les magasins
Amidiététique
sont adhérents à une
charte d'éthique et de
contrôle qualité.**

Réseau de magasins indépendants spécialisés

Nos trois principaux engagements :

- le contrôle de la qualité des produits naturels,
- le conseil personnalisé,
- le bien-être et la santé de nos clients.

A l'instar des pionniers de notre profession, notre engagement est de continuer à développer le savoir-faire, l'éthique et l'expérience avec les nouvelles connaissances scientifiques. Nous nous engageons à vous conseiller sur les vertus d'une alimentation saine et d'une complémentation alimentaire naturelle personnalisées.

www.amidietetique.com

Retrouvez-nous sur le site internet
ou par téléphone au 04 74 09 82 60



Journal d'actualité et d'information des magasins
spécialisés en diététique, alimentation naturelle et
biologique.

EJINOV SARL - 33 rue Paul BERT - 69400 Villefranche
Tél 04 74 09 82 60 - info@amidietetique.com
Directeur de publication : Patrice MAIROT
Comité de rédaction : J. MAIROT, JL DARRIGOL, B. BURLET,
G. CORJON, P. MAIROT
N° ISSN 1282-8955 - Dépot légal Juin 2010

L'Amidiététique est un journal d'information
indépendant publié par la société Ejinov® 04 74 09 82 60