

BIEN-ÊTRE

Article publié le 16/05/2007 à 13:41 | Lu 7704 fois

Restez jeune et améliorez son capital santé par des méthodes naturelles, par Maryline Hourlier

Maryline Hourlier*, conférencière diplômée de la faculté de médecine en phytothérapie, en aromathérapie et en nutrithérapie propose les 8 et 29 juin prochains à Paris, un séminaire intitulé « Restez jeune et améliorez votre capital santé par des méthodes naturelles ». En attendant la tenue de ce rendez-vous, cette spécialiste vous offre d'ores et déjà quelques conseils sur les plantes anti-oxydantes.

Les plantes anti-oxydantes sont indispensables à notre santé car elles nous aident à réduire le processus du vieillissement cellulaire et nous permettent de lutter contre les maladies tels que le diabète, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

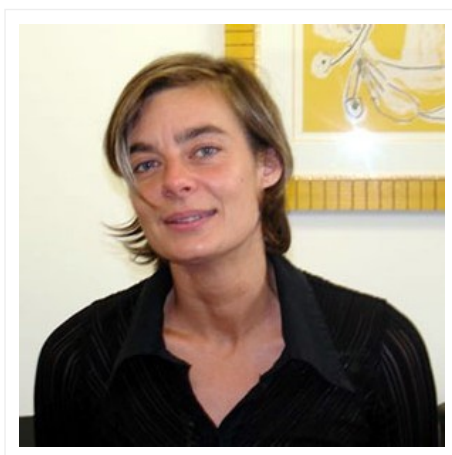
Les cellules du corps produisent de l'énergie à partir des aliments et de l'oxygène mais laissent derrière elles des polluants : les radicaux libres. Un radical libre est une espèce chimique possédant un ou plusieurs électrons.

La présence d'un électron célibataire confère à ces molécules, la plupart du temps, une grande instabilité.

Ces radicaux libres notamment oxygénés, sont responsables de réactions en chaînes aboutissant à l'altération de membranes de cellules et des organes cellulaires. Pour éviter ces altérations, il convient de neutraliser ces radicaux libres le plus rapidement possible.

Pour cela, nous vous proposons l'utilisation de certaines plantes anti-oxydantes :

Le **thé vert** très efficace. Des études épidémiologiques montrent que les buveurs de thé vert ont un risque significativement minoré d'être atteint de nombreuses maladies comme les maladies cardio-vasculaires. Le thé vert diminue aussi le risque de cancer du pancréas, du colon et du rectum... Les constituants actifs du thé vert sont les polyphénols de puissants anti-oxydants, dont les bienfaits pour la santé vont bien au-delà de leur capacité à neutraliser les radicaux libres. .../...



Le **Curcuma** -appelé safran des Indes- est une plante très ancienne cultivée depuis au moins deux mille ans en Inde. Cette plante contient plus d'une douzaine de composés phénoliques appelés curcuminoïdes qui produisent différents effets

bénéfiques pour la santé. Le curcuma réduit de façon significative le taux de cholestérol dans le sang en diminuant sa réabsorption intestinale, en augmentant la transformation du cholestérol en acides biliaires et en augmentant l'excrétion de la bile. En médecine Ayurvédique, le curcuma est utilisé aussi depuis des millénaires pour traiter les affections à caractère inflammatoire.

Le **Ginkgo Biloba** est vraisemblablement le plus vieil arbre du monde, le seul survivant du très ancien ordre des ginkgoales très répandus sur terre, il y a trois cents millions d'années (commun en Amérique du Nord et en Europe avant les glaciations), plante qui agit sur la circulation cérébrale et contre les vertiges. De nombreux essais cliniques ont été réalisés sur les extraits de Ginkgo et ont conduit à retenir que cette plante permet d'augmenter la circulation cérébrale chez la personne âgée. Le Ginkgo biloba a démontré aussi des effets sur les vaisseaux sanguins : il dilaterait les artères, les capillaires et les veines et ce, grâce aux flavonoïdes que ses feuilles contiennent.

Plusieurs recherches sur les effets de l'absorption de Ginkgo, ont démontré en effet une augmentation de la quantité de glucose envoyé au cerveau, favorisant ainsi son activité électrique, c'est à dire le raisonnement et la mémorisation. Selon une autre étude, il améliore aussi le temps nécessaire pour interpréter les informations visuelles. On pense enfin que l'accroissement de l'apport en oxygène au cerveau préviendrait l'étourdissement et les maux de tête.

Si nous souhaitons prolonger notre vie et rester en bonne santé, nous devons opter aussi pour une alimentation saine, riche en fruits et légumes, consommer des céréales bio, du poisson, favoriser les œufs, le soja, le pain complet bio. Ces aliments nous permettent d'avoir un apport suffisant en protéines et d'entretenir une belle peau.

Si nous souhaitons prévenir des maladies, entretenir notre corps dans sa globalité des méthodes simples et naturelles répondent le mieux pour notre santé, nous avons une richesse à notre portée, pourquoi s'en priver.

*Maryline Hourlier

Cette consultante, diplômée universitaire de Conseil et Information en Phytothérapie de la faculté de médecine de Paris XIII a déjà réalisé une centaine de conférences auprès du grand public mais également auprès des professionnels de santé. Elle intervient aussi en tant que conférencière auprès des maisons de retraite ou des mairies (Paris, Colombes, Suresnes ou Puteaux).

D'autre part, Mme Hourlier propose des formations auprès des médecins en aromathérapie et en phytothérapie. Elle travaille également en collaboration auprès du Docteur Yves Requena, médecin acuponcteur, directeur de l'Institut Européen de Qi Gong, Expert en Qi Gong, formateur et conférencier depuis plus de trente ans, auteur de nombreux ouvrages et articles sur la Médecine Traditionnelle Chinoise et le Qi Gong.

Séminaire vendredi 8 ou 29 juin 2007 à Paris de 9h30 - 17h30

Restez jeune :

Le rôle d'une alimentation saine, équilibrée.
Exemple de menus simples et faciles

L'importance de l'exercice physique :

Sports reconnus et efficaces

Méthodes naturelles :

Les huiles essentielles, leurs rôles, leurs propriétés, leurs utilisations

La lavande, le bois de rose, la marjolaine des jardins, etc....

Se soigner par les plantes :

Ralentir le vieillissement cellulaire, retrouver le sommeil, bien digérer

Conseils de prescriptions, recommandations d'utilisation

Conclusion : un outil pédagogique complet sur Cd-rom pour vous donner les moyens simples de rester en bonne santé et d'assurer

Prix du séminaire : 75 euros

S'inscrive en contactant :

Maryline HOURLIER

Tél. 01 46.22.46.93 – Fax. 01 53 01 37 06

Email : maryline.hourlier3@worldonline.fr

J'aime 0

Tweet

 Partager

Partager cet article sur :



Dans la même rubrique :



Combattre la fatigue avec la chiropraxie



Personnes âgées : 40% ne portent pas de lunettes adaptées à leur vue !