



© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved



Avant-propos

Une nutrition de bonne santé repose à la fois sur une alimentation variée, c'est à dire « manger de tout un peu », en évitant une surcharge en un type d'aliment (viande, fromage, céréales, sucré, salé...), nous favorisons notre bien être par d'autres aliments indispensables à notre bon fonctionnement, notre capacité à rester jeune, même en prenant de l'âge, (végétaux, légumes, fruits, poisson...). Le deuxième point est l'aide que nous apporte une complémentation de qualité, afin de corriger un problème, éliminer des excès ou toxines, ou renforcer notre organisme.

Ce guide a pour vocation d'informer, de proposer de découvrir des substances nutritionnelles et leur utilité. Au départ de l'orthomoléculaire (ce qui est bon pour moi personnellement), en synergie avec la gemmothérapie (à base de bourgeons ou jeunes pousses), plusieurs unitaires ou formules complexées y sont détaillés. Ce sont des substances nutritionnelles, et non des médicaments. Ils n'ont pas d'effets secondaires.

Le présent guide, sans prétention, n'a d'autre but que d'informer et surtout pas celui de se substituer à un avis médical.

L'auto-médication peut avoir des conséquences graves.



© EQUILIBRE
All rights reserved

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

L'orthomoléculaire

- 1
- 2
- 3

© EQUINUTRI.BE
All rights reserved



- 1 C'est Linus Pauling, double prix Nobel de la chimie, en 1954 et de la paix en 1962, qui a inventé le terme d'orthomoléculaire.
- 2 Ortho du grec «juste», se rapporte aux molécules qui conviennent à notre organisme, dans de justes proportions.
- 3 On peut comparer la cellule à une place forte, entourée de murailles. Pour traverser ces murailles, il faut disposer des bonnes clés, pour réparer les structures abîmées, fournir les bons matériaux. Il faut aussi aménager les bons moyens de défense pour lutter contre les agresseurs et les circuits de déplacement pour favoriser les échanges au sein de la cité. Enfin, pour éviter l'engorgement et l'asphyxie, il convient d'utiliser les matériaux qui produisent le moins de déchets possible, et mettre en place un service de nettoyage performant.

L'orthomoléculaire tend à offrir aux milliards de cellules qui nous constituent, la nutrition optimale, en fonction des besoins individuels de chacun. Il est important de favoriser la pénétration des principes actifs, dans le milieu cellulaire, afin que l'organisme puisse en bénéficier dans leur totalité. Lorsque ce n'est pas le cas, une part importante du principe actif n'étant pas assimilée, doit être éliminée. Cette élimination nécessite un travail important, qui n'est pas favorable au système rénal. L'idéal consiste donc à pratiquer l'orthomoléculaire, en utilisant des substances douées d'une excellente biodisponibilité cellulaire.

A quel moment prendre les produits

Les minéraux, donc les complexes de minéraux, à la fin des repas.

Les vitamines, donc les anti-oxydants et complexes de vitamines, pendant les repas.

Les acides aminés, donc les complexes d'acides aminés, l'estomac vide et 20 à 30 minutes avant les repas.

Les huiles pendant les repas.

Le Biosil, au lever si possible et surtout, l'estomac vide et 20 à 30 minutes avant 1 repas.

Les minéraux

1

2

3

Les pidolates, en complémentation, sont issus du monde végétal et 100% naturels. Ils sont particulièrement bien acceptés par l'organisme, car naturellement présents dans tous les tissus et fluides humains. Ils sont ionisés dans l'estomac et parfaitement assimilés, sans laisser de déchets dans les cellules.

Le calcium

Le calcium est le plus abondant des sels minéraux de l'organisme. Il est la clé des échanges métaboliques cellulaires et nerveux. Il est à la fois actif à l'intérieur de la cellule, dans sa membrane, et dans le milieu extracellulaire.

Le pidolate de calcium est particulièrement utile lors de la construction et la réparation osseuse, parce qu'il est facilement assimilé et est spécifique de la trame osseuse. Dans notre forteresse cellulaire, le pidolate se rend dans l'usine énergétique de la cellule, appelée mitochondrie. C'est là qu'il va intervenir dans la production d'énergie et dans la constitution de nos tissus conjonctifs et osseux. Il est en effet précurseur de la proline et de l'hydroxyproline. Le pidolate de calcium joue également un rôle dans l'équilibre hormonal de la calcitonine et la somathormone avec la parathyroïde.

Les indications d'un apport calcique :

- Les troubles de la croissance, le rachitisme, le retard de la dentition, de la formation osseuse, l'ostéomalacie.
- Les carences calciques lors de la grossesse et l'allaitement.
- La spasmophilie, la tétanie, les troubles du sommeil.
- Les troubles métaboliques.
- La sous-alimentation chronique.
- La maigreur, l'anorexie, l'hypotrophie.
- L'arythmie cardiaque.
- La libération de neurotransmetteurs (acétylcholine, sérotonine, norépinéphrine).

Le magnésium

Le magnésium revêt une importance toute aussi considérable que le calcium, par son action de cofacteur dans de nombreux phénomènes enzymatiques et par sa participation aux métabolismes protéique, glucidique et lipidique de l'organisme.

C'est sa rapidité d'action qui fait du **Pidolate de Magnésium** un outil très performant. Une carence en magnésium aura des conséquences multiples.

1

Les indications d'un apport magnésien :

- Au niveau du système nerveux : La nervosité, l'hyperémotivité anxieuse, la spasmophilie, la tétanie. Les troubles du sommeil, les vertiges et céphalées.
- Au niveau musculaire : agitation, tremblements.
- Système gastro-intestinal : spasmes coliques, alternance constipation / diarrhée.
- Système cardio-vasculaire : extrasystoles ventriculaires, spasmes ventriculaires.
- Appareil génital féminin : troubles de la fréquence des règles, dysménorrhée, hyperménorrhée, troubles de la grossesse.
- Troubles trophiques : ongles striés, dédoublés, caries, chute de cheveux, troubles cutanés, allergies, verrues.
- Ralentissement de la croissance pondérale.

2

3

Le chrome → composant du facteur de tolérance au glucose, protège notre organisme contre le diabète, le cholestérol et le durcissement des artères. Indiqué lors de l'hypertension et la tension élevée sur l'œil. Aide à diminuer la consommation de sucre. Les besoins en chrome sont augmentés lors de la grossesse.

Le cuivre → doit être utilisé en de très petites quantités. Il est utile pour lutter contre les états inflammatoires, les infections et diminution de globules blancs. Il est cofacteur de la fixation du fer. Les excès de cuivre sont préjudiciables.

Le fer → cœur de la molécule d'hémoglobine (dans les globules rouges) et transporteur d'oxygène et de gaz carbonique dans l'organisme. Plus particulièrement utile chez la femme enceinte, et lors des poussées de croissance, et des efforts physiques intenses. Le Pidolate de fer offre une réponse rapide lors des carences avérées en fer.

Le manganèse → son rôle biologique est extrêmement important. Il active de nombreuses fonctions enzymatiques, est indispensable à la formation de l'os et du cartilage. Favorise le système nerveux, le pancréas et les gonades. Le lithothamne aide à la reminéralisation.

Le potassium → est indispensable au muscle cardiaque et d'une façon générale, à l'activité musculaire et aux conductions nerveuses. De son équilibre avec le sodium, dépendent la pénétration cellulaire et l'élimination d'eau, d'œdème, lors de la rétention. Il intervient dans l'équilibre acido-basique, régule le rythme cardiaque et la tension artérielle. Il gère les liquides de l'organisme, doit être compensé lors de forte transpiration, de diarrhée avec le magnésium. Il élimine les crampes musculaires associé au calcium et magnésium.

Le sélénium → favorablement associé à la vitamine E, son action anti-oxydante nous protège contre la prolifération des radicaux libres, le vieillissement, la cancérisation, la cataracte. Diminue les risques d'hypertension, d'arythmie cardiaque, d'infarctus du myocarde.

Le Biosil → pour pouvoir être absorbé par le canal gastro-intestinal, le silicium doit être métabolisé en acide orthosilicique par notre organisme. Cette étape supplémentaire n'a pas lieu lors de la prise de Biosil, puisqu'il est lui-même un acide orthosilicique. Il peut donc être directement absorbé au travers de la paroi gastro-intestinale, et être ainsi biologiquement actif avec une concentration remarquablement élevée. En effet, sa forme hydrosoluble est stabilisée par de la choline, ce qui permet d'apporter une dose optimum, avec une quantité minimum : 6 à 10 gouttes par jour, prises l'estomac vide et 20 à 30 minutes avant 1 repas. Elles peuvent également être réparties en 2 prises, matin et soir. On peut le verser tel quel sur la langue, ou le prendre avec quelques gouttes de jus de citron. Les études scientifiques

8 | L'orthomoléculaire

ont montré une régénération du collagène dont les effets sont : fixation du calcium. Fortifie la densité osseuse, la peau, les cheveux, les ongles. Fortifie les cartilages. Cicatrisation des tissus de l'organisme et de l'ulcère de l'estomac.

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

Le sulfate de glucosamine/chondroïtine → améliore l'état des cartilages, qu'il reconstruit progressivement. Il nécessite des cures prolongées et doit être associé à un complexe de minéraux, (complexe des articulations ou Calcium Magnésium super), pour un effet optimum.

Le MSM → (méthylsulfonylméthane) forme naturelle de soufre organique constitue un apport intéressant. Cette forme de soufre se retrouve dans tous les organismes vivants; les fruits et légumes frais, les produits marins, ainsi que la viande et le lait de vache. La poudre de MSM est parfaitement soluble dans l'eau, ce qui lui confère une grande facilité d'utilisation. Ce méthylsulfonylméthane est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoire, antiallergique, antiparasitaire et pro-circulatoire, sans provoquer d'effets secondaires indésirables.

Le MSM restaure :

- les liaisons flexibles entre les cellules cutanées; le tissu conjonctif, les muscles, la kératine, la peau, les cheveux, le cartilage.
- améliore le passage des liquides intercellulaires au travers des membranes, l'entrée des nutriments dans la cellule, et l'élimination des toxines.

Le zinc → cet élément indispensable à la quasi totalité des processus cellulaires, est un constituant essentiel de plus de 80 enzymes. Ses rôles sont innombrables, c'est la raison pour laquelle on le retrouve dans de nombreux complexes spécifiques. Sa carence affecte notre immunité, notre système nerveux, cutané, reproducteur, cardio-vasculaire et digestif.

Le lithothamne → extrait d'une algue rouge très riche en minéraux, surtout calcium et magnésium ainsi que des oligoéléments, acide aminés et vitamine C. Indispensable lors de toutes les périodes de croissance, de transformation de l'organisme; adolescence, grossesse, ménopause ou de perte de densité osseuse. Il neutralise le PH et harmonise le tissu minéral de l'organisme. Ceci est d'un intérêt majeur dans une époque où presque toute la population est en acidose.

Le ginseng panax poudre/racine → la racine de ginseng peut être utilisée dans tous les cas d'asthénie, qu'elle soit physique ou psychique. On y dénombre pas moins de 150 principes actifs, qui favorisent le bon équilibre de l'organisme. Etant anti-oxydante et adaptogène, elle est capable de renforcer toutes nos fonctions et réactions physiologiques, ainsi que les défenses immunitaires. Elle améliore également la résistance au stress et les facultés intellectuelles, la concentration, l'éveil. Il est bon d'adapter les prises individuellement et de ne pas forcer la dose chez les hypertendus.

D'autres vecteurs de minéraux ont un effet considérable, ce sont les sels d'**EAP calcique** et le **calciretard**. Ces deux sels particuliers de calcium participent à la défense immunitaire de nos cellules, contre les agressions telles que virus, bactéries, inoculation de poison. Ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale grave. Ne pas associer à onagre et bourrache. L'EAP calcique combat également les agressions auto-immunes.

La phosetamine NE → citrate de calcium, magnésium et potassium + lécithine d'œuf, améliore les systèmes musculaire et nerveux. Contribue à éliminer l'acidité de l'organisme.

Le trophicard → facilite les apports en magnésium et potassium, pour les personnes sensibles à une charge importante en calcium. Il a des effets très favorables sur le cœur, en luttant contre la nécrose musculaire, cardiaque et l'excès d'acide lactique. Il lutte contre les extrasystoles ventriculaires.

* *EAP calcique : ne pas utiliser lors des insuffisances rénales. Ne jamais l'associer à l'huile d'onagre et de bourrache, mais le consommer en alternance avec celle-ci.*

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

1

2

Les complexes de minéraux

Les complexes à base de PIDOLATES bénéficient de leur excellente capacité de pénétration de la membrane cellulaire, ainsi que de leur participation aux métabolismes de notre organisme. Les pidolates ainsi que les substances qui y sont associées entrent naturellement dans la composition des organes humains et mammifères.

Le système cardiaque

Centr'or & Centr'or bis

Le complexe du cœur

Répond aux besoins des muscles et plus particulièrement du cœur. Il améliore la contractilité cardiaque, la circulation artérielle et veineuse, le rythme. Il équilibre la pompe à sodium, par l'apport de potassium. Avec le magnésium, il permet une bonne oxygénation cardiaque, favorise la cicatrisation des lésions post-infarctus, et régule la tension. En cas d'artériosclérose, de caillots, on ajoutera des enzymes capables de les dissocier.

(voir enzymes, bromelase, papaïne, lécithine...)

Les problèmes ostéo-articulaires

Articulaton (douleurs d'arthrose et arthrite)

Lorsque les cartilages sont usés, diminués, et que les douleurs d'arthrose surviennent, il est urgent de leur apporter du matériel de reconstruction. Il faut fournir à l'organisme, un panel de minéraux tels que le calcium, le cuivre, le magnésium, le manganèse, le zinc. La forme pidolate est garante de l'action de réparation, au niveau cartilagineux, osseux et des tissus qui entourent les articulations. Les pidolates de calcium, de zinc, de cuivre et de manganèse luttent contre l'inflammation et diminuent les douleurs. Le sulfate de chondroïtine contribue à la régénération du cartilage. *(voir aussi Biosil)*

Le sulfate de glucosamine/chondroïtine

Améliore l'état des cartilages, qu'il reconstitue progressivement. Il nécessite des cures prolongées et doit être associé à un complexe de minéraux, (complexe des articulations), car il prive la cellule de minéraux, lors de son assimilation.

Bone Protect (protection du système osseux)

le pidolate de calcium a la capacité d'équilibrer les fonctions hormonales de la constitution de l'os, il ne laisse pas de déchets dans le milieu cellulaire, il est ionisé dans l'estomac. Associé aux pidolates de magnésium, de manganèse et de zinc, qui interviennent dans le métabolisme osseux, il permet la réparation d'une fracture et la constitution d'une densité osseuse de bonne qualité. La présence de flavonoïdes et de vitamine E contribuent à la bonne élasticité du collagène, luttent contre le vieillissement, améliorent la résistance de l'os.

(voir aussi Biosil, sulfate de glucosamine / chondroïtine)

12 | L'orthomoléculaire

La peau, les cheveux, les ongles



Cheveux (favorise la repousse des cheveux)

Les cheveux dont la chute est amorcée tomberont, quoi que l'on fasse. Pour favoriser le bon état du cuir chevelu et la pousse de nouveaux cheveux, on agira dans le milieu interne avec les pidolates de calcium, magnésium et zinc. L'acide aminé L-cystine, constituant de la kératine, améliore la peau, les ongles et les cheveux, de même que la prêle, par son apport en silice (voir *BIOSIL*). La vitamine B6 et le zinc régulent la production de séborrhée.

(voir aussi un complexe de vitamines B)

La présence de lithothamne constitue un apport nutritionnel supplémentaire.

Peau (favorise l'état de la peau)

La peau est appelée à subir différentes agressions, lors des changements climatiques et saisonniers. Pour passer sans dommages, des brûlures du soleil à l'humidité et au froid, elle a besoin de protection. Les vitamines B1, B2, B3 ont montré leurs capacités dans ce domaine, avec le bêta-carotène (anti-oxydant) et le zinc. Cet ensemble favorise l'immunité et la cicatrisation des lésions.

Présolaire (préparation à l'ensoleillement et protection)

Les peaux claires et fragiles nécessitent une préparation particulière à l'ensoleillement. Une bonne protection leur sera apportée par des vitamines du groupe B, spécifiques du système cutané, de la vitamine E et du bêta-carotène pour prévenir les brûlures et empêcher le vieillissement. Les pidolates de calcium, de magnésium et de zinc sont indispensables pour maintenir la qualité des tissus contre la sécheresse.

Zincnet (le complexe de l'acné)

Un apport en zinc, bêta-carotène avec les vitamines B6, C et E favorisera l'élimination progressive de l'acné. *(voir Orme et Platane)*

Dermastress (le complexe des troubles cutanés)

Ces troubles souvent amplifiés par l'état de stress seront améliorés par le renforcement du système nerveux. L'association de pidolates de calcium et de zinc et des vitamines du groupe B protège l'équilibre nerveux et l'immunité cellulaire contre l'eczéma, le psoriasis. L'oxydation du milieu cellulaire est neutralisée par l'apport de bêta-carotène et de vitamine E. *(voir aussi onagre ou EAP calcique®)*. Le lithothamne reminéralise et désacidifie l'organisme.

Le système nerveux

Pidostress (retrouver le calme)

La gestion du stress demande l'intervention de toutes les substances qui jouent un rôle dans la stabilité du système nerveux et émotionnel. Elles doivent soutenir la transmission des influx nerveux, les surrénales et le système immunitaire. Elles doivent combattre la déminéralisation et les risques d'hypoglycémie. Les pidolates de calcium, de chrome et de zinc sont indispensables, soutenus dans cette action par la présence de vitamines B6 et C et le lithothamne, à titre de reminéralisant.

Pasméor (le type spasmophile)

En présence de manifestations spasmophiles, on ajoutera aux substances précédentes (Pidostress), le pidolate de magnésium, pour son effet spasmolytique. Pour combattre les désordres digestifs, souvent présents en cas de spasmophilie, la bromelase et la papaïne

sont utiles pour gérer les désordres alimentaires. La vitamine E favorise le système neuro-musculaire. (voir aussi B-50 complexe, Phosétamine ainsi que Doucibel)

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

1

Plénor (le complexe de l'état dépressif)

Dans le cas de dépression, le besoin en magnésium est considérablement augmenté, la forme pidolate permet une pénétration cellulaire particulièrement efficace. La présence de vitamines B6, B3 et de l'acide aminé L-phénylalanine procure la stabilité émotionnelle, l'apaisement et le calme. Ils améliorent l'état d'esprit, luttent contre le cafard.

(voir *Doucibel* et *Duo Sérénité*)

2

Dreamor (le complexe du sommeil)

Dans le cas d'insomnies, les pidolates de calcium, de magnésium et de zinc vont favoriser l'état de décontraction qui permet un sommeil réparateur. La présence du neurotransmetteur choline, associé à l'inositol et à la vitamine B6 agit sur les influx nerveux, diminue l'état d'agitation, stabilise les troubles émotionnels. Ce complexe contribue à calmer et apaiser progressivement. (voir *Noctibel* et *Duo Nuit Paisible*)

3

Céminor (maux de tête)

L'association du pidolate de calcium qui contribue à favoriser les échanges transmembranaires des cellules avec la L-phénylalanine, soutient le système nerveux et diminue les douleurs. Il peut être associé au magnésium, au B-50 complexe ou au Doucibel.

Le système immunitaire

Algéor (le complexe anti-allergies)

Il s'agit de protéger les personnes qui présentent des réactions exagérées à différents allergènes. Pour contrer ces réactions excessives de l'organisme, il faut renforcer son immunité. Un apport en pidolates de calcium, de manganèse et de zinc y contribuera, grâce à leur participation à toutes nos fonctions. Les vitamines B6 et C vont amplifier la résistance à l'inflammation et aux infections. (voir *Allergobel* et *Duo Immuno Défense*)

Respir (le complexe du système respiratoire)

Les troubles respiratoires demandent la mise en œuvre d'une bonne défense immunitaire. On interviendra avec les pidolates de calcium, de zinc et de cuivre, afin de lutter contre les spasmes et l'inflammation. Le sélénium, pour lutter contre l'oxydation et protéger le milieu cellulaire. Enfin, les enzymes bromelase et papaïne pour accentuer encore ces actions, en améliorant la digestion et luttant contre la fermentation intestinale, par l'élimination des déchets de l'organisme. Le lithothamne pour favoriser la reminéralisation et lutter contre l'acidification. (voir *EAP calcique* ou *onagre*)

DEZACID (l'organisme acidifié)

Un taux d'acidité élevé dans l'organisme se retrouve dans tous les processus inflammatoires et aggrave tous les problèmes de santé comme l'arthrose, l'arthrite, les dysfonctions du tube digestif et organes annexes. Les sports intensifs peuvent provoquer une acidose. L'immunité est affectée, les organes sont affaiblis. Lors de traitement spécifique, le Dézacid favorise et amplifie les améliorations des troubles ressentis. L'acidification de l'organisme est un facteur de cancérisation.

Le système digestif

Disglylor (assimilation du sucre, protection du pancréas)

L'action recherchée est à la fois protectrice de la cellule, enzymatique et stimulatrice de

l'assimilation des sucres. Les pidolates de calcium, de magnésium et de zinc y contribuent, tout en favorisant la digestion. La L-carnitine lutte contre les triglycérides. Un ensemble de substances enzymatiques, telles que la bromelase, la papaïne constituent également une aide à l'assimilation du sucre et à la digestion. La présence de lithothamne favorise la désacidification.



© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

Easylor (le complexe des envies de sucre)

Certaines personnes n'arrivent pas à réprimer leurs envies de sucreries. Elles seront aidées par la prise de L-glutamine et de L-tyrosine. Cette association permet de donner au cerveau l'énergie dont il a besoin, et de restituer un état de calme et d'éveil positif. La vitamine B6 et C améliorent la stabilité émotionnelle et favorisent l'assimilation des glucides.

2

3

La perte de poids

Mincilor (la perte de poids)

Est une méthode qui contribue à convertir les graisses de l'organisme en tissu musculaire. En brûlant les graisses pendant la nuit, grâce aux acides aminés L-arginine et L-ornithine, il produit de l'énergie, tout en induisant une perte de poids progressive et lente (la seule valable et sûre) pour finir par stabiliser le poids idéal. La L-tyrosine aide à la perte de poids et stabilise l'état de stress. Trois gélules de Mincilor doivent être prises au coucher, l'estomac vide. Le matin L-Lysine, acide aminé qui favorise l'assimilation des protéines et combat l'herpès. Enfin la vitamine C effet prolongé, améliore le métabolisme de la L-tyrosine et favorise la cohésion du tissu cutané.

Aquahors (l'eau en excès)

Pour combattre l'œdème, il faut éliminer le sodium qui se retrouve en excès dans le liquide intra-cellulaire. La présence de L-taurine empêche la fuite du potassium, qui peut ainsi préserver sa place dans l'intracellulaire et chasser le sodium en excès. La vitamine B6 aide à maintenir ce bon équilibre et la prêle favorise la qualité du tissu conjonctif. La présence de lithothame lutte contre la déminéralisation. On peut en prendre trois par jour + une gélule de potassium en fin d'1 repas. (voir *Cellubel* et *Duo silhouette*)

Les complexes de la femme

Prénat (la future maman)

Pendant la période de la grossesse, la future maman doit subvenir aux besoins du fœtus, sans que son propre organisme se retrouve carencé. Le pidolate de fer, forme bien tolérée, est indispensable à la formation des globules rouges et au développement du système immunitaire. Le cuivre, cofacteur de la fixation du fer, ainsi que le calcium et le magnésium sont tout aussi importants dans la croissance et l'organisation de toutes nos fonctions organiques. La vitamine B9 est essentielle à la croissance et la reproduction des cellules, elle favorise la montée du lait. Ce complexe est conseillé pendant l'allaitement.

Méno (troubles de la ménopause)

A l'âge où survient la ménopause, ou pré-ménopause, on commence souvent à connaître une baisse de régime. On mettra donc en œuvre le renforcement de l'organisme, l'équilibre nerveux et acido-basique. Un apport en pidolate de magnésium est indiqué, ainsi que le manganèse qui combat la dégénérescence ovarienne. Ils sont associés à des anti-oxydants qui protègent le milieu cellulaire contre les radicaux libres et le vieillissement; le bêtacarotène, les vitamines E et C et le sélénium. Ce complexe a comme effet de diminuer les troubles tels que sueurs nocturnes et rougeurs. Il peut être associé au **Ménocybel**. (voir *Duo Ménopause*)

Les vitamines

Le bêta-carotène : (provitamine A)

Ce puissant antioxydant et anti-radicalaire protège la peau, les muqueuses, la vision. Il soutient l'immunité, et lutte contre les composés toxiques. La vitamine A est utile chez les hyperthyroïdiens, mais doit être évitée chez les hypothyroïdiens. Toutefois, le bêta-carotène a l'avantage de ne convertir en vitamine A, que ce dont l'organisme a besoin.

Les vitamines du groupe B

Toutes les vitamines de ce groupe s'associent bien et l'action de l'une optimise celle des autres. Elles interviennent dans le métabolisme des glucides, des lipides et des acides aminés. Elles sont indispensables à la croissance et au maintien des tissus ainsi qu'au mécanisme biochimique de la vision. Leurs effets sont favorables lors des troubles neurologiques, l'instabilité de l'humeur, les états dépressifs. Elles sont utiles lors des troubles hématologiques, hépato-digestifs, des troubles menstruels, la ménopause, la grossesse. Indispensables dans les périodes de stress, elles contribuent au bon état de la peau, des cheveux et des ongles. Elles sont indispensables pour préserver l'immunité. Toutes les vitamines du groupe B ont leur spécificité.

La vitamine B1 : thiamine

- Nourriture du système nerveux, réduction du stress.
- Participe à la transformation du glucose en énergie.
- Protection du système vasculaire et régulation de la tension artérielle.
- Amélioration du tonus musculaire de l'estomac, de l'intestin et du cœur.

La vitamine B2 : riboflavine

Très importante dans :

- La défense immunitaire, et plus particulièrement celle de tous les tissus de l'organisme; la peau, les muqueuses, les cheveux, les ongles.
- Les lésions ophtalmologiques, lors des poussées d'herpès.
- Association favorable : la niacine et la pyridoxine.

La vitamine B3 : niacine

- Vitamine de l'énergie, elle est vasodilatatrice.
 - Favorable lors des troubles de l'humeur (perceptions, hallucinations).
 - Elle régule la glycémie, abaisse le taux de cholestérol et de triglycérides.
- Contre-indiquée lors de la prise d'anti-hypertenseurs en présence d'acide urique.

La vitamine B5 : acide pantothénique

- Tout comme la Vitamine B2, elle contribue à la santé de la peau et des cheveux.
- Elle lutte contre l'épuisement en stimulant les glandes surrénales.
- Elle est anti-stress.

La vitamine B6 : pyridoxine

- Très importante pour la gestion des émotions.
- Contre les états dépressifs et les désordres nerveux.
- Les besoins sont accrus chez la femme enceinte, en pré-ménopause, ménopause et lors des troubles menstruels.
- Combat la formation d'homocystéine (associée à la vit. B9 et à la vit. B12).

La vitamine B7 : voir choline et inositol. (voir chapitre des enzymes)

La vitamine B8 : biotine

- Contribue à maintenir la flore intestinale en équilibre.
- Favorise l'assimilation des protéines.
- Présente un intérêt dans la dermatose du nourrisson.
- Lutte contre la chute des cheveux, la peau sèche et terne.

La vitamine B9 : acide folique

- Joue un rôle important dans la formation des cellules, la synthèse de l'ADN.
- Très utile lors des carences en fer, chez la femme enceinte, le nourrisson, favorise la montée du lait.
- Indispensable à la fermeture du tube neural, chez l'embryon dès la conception.
- Dans les troubles nerveux, dépressions, asthénies.
- Favorise les fonctions hépatiques, protège contre les désordres intestinaux et les empoisonnements alimentaires.

La vitamine B11 : L-carnitine

- Favorise l'activité musculaire et particulièrement le cœur.
- Brûle les graisses, lors du sport.
- Fait chuter le taux de cholestérol et de triglycérides sanguins.
- Augmente l'endurance et les performances à l'effort.
- Utile aux végétariens.

La présence de magnésium amplifie son action.

Le B50 complexe

Est particulièrement utile dans tous les cas où le système nerveux est fort sollicité, situation qui peut induire de nombreux troubles : stress, douleurs de contractures, problèmes cutanés, troubles du sommeil, de la digestion, incapacité à gérer son alimentation. Ce complexe de vitamines B peut avantageusement s'associer à un complexe spécifique. (voir plus haut)

Vita Junior (ex prévités)

Complexe vitaminé adapté aux besoins du plus jeune, jusqu'au préadolescent. Une cure de vitamines est nécessaire aux enfants en pleine croissance. C'est pendant l'enfance que le développement en poids et en centimètres représente le travail le plus considérable. L'hiver, lorsque le manque de lumière et de soleil se fait sentir, que l'humidité et le froid surviennent, la fatigue chez les jeunes organismes provoque une moindre résistance. Le VITA – JUNIOR réunit toutes les vitamines indispensables aux enfants dans des doses adaptées à leurs besoins.

La vitamine C à effet prolongé

Une concentration suffisante, dans l'organisme est absolument indispensable à la cohésion de tous nos tissus. Sa carence porte atteinte au système osseux et veineux, elle provoque une déficience immunitaire, de l'asthénie, de l'anémie, un vieillissement accéléré. Sa carence peut être provoquée par le stress. Elle fait partie des anti-oxydants.

L'acérola

Source de Vitamine C pour enfants.

Les Bioflavonoïdes ou vitamine P

P de perméabilité, parce qu'elle favorise la pénétration et la qualité des capillaires, améliorant leur oxygénation et leur nutrition. Une consommation régulière améliore les œdèmes, les hématomes, les varices, les gencives. S'associe à la vitamine C.



La vitamine D3 + Lithothamne

Elle est en carence dans les régions peu ensoleillées. Elle joue un rôle dans le métabolisme phosphocalcique, la constitution de l'os mais également du muscle (lors des spasmes). Le lithothamne vient amplifier son action. Indispensable au système nerveux, elle est en carence chez les parkinsoniens. Sa présence est indispensable à la vue. Sa bonne assimilation diminue avec l'âge. (voir *lithothamne P 7*)



La vitamine E

Son action anti-oxydante constitue une bonne protection contre les dommages et modifications cellulaires, elle ralentit les phénomènes de vieillissement, intervient dans la malabsorption intestinale des lipides (maladie coeliaque, fibrose kystique, stéatorrhée). Elle favorise la fonction cardiovasculaire.

Le Zincnet

Pour lutter contre l'acné, ce complexe associe du zinc avec le bêta-carotène, des vitamines B6, C et E. (voir *Orme et Platane*)



Multicomplexe + ginseng

Associe le ginseng et la lécithine avec les vitamines B, C, D3, E et le bêta-carotène.

Les enzymes

La bromelase

Son activité enzymatique et anti-inflammatoire est préconisée dans différents problèmes de santé : rhumatologique, cardio-vasculaire et digestif. Substance naturelle (extraite de la tige de l'ananas) qui présente un grand intérêt dans l'entretien des parois artérielles et vasculaires. Prise 20 minutes avant les repas, l'estomac vide, elle dissocie progressivement les plaques de cholestérol et l'excès de fibrine, qui entravent la circulation sanguine, et restitue une bonne élasticité aux vaisseaux. Son action enzymatique sur les cellules cancéreuses présente un grand intérêt. Prise aux repas, elle favorise la digestion des protéines. Elle est capable de digérer jusqu'à 1000 fois son poids de protéines. Elle protège le pancréas.

La papaïne

L'activité enzymatique de la papaïne apporte un soutien remarquable à l'appareil digestif; l'estomac, le duodénum et l'intestin. Elle aide à la digestion des viandes, des protéines, graisses et hydrates de carbones. Elle draine et dégrasse l'organisme. Souvent associée à la bromelase, la papaïne présente les mêmes particularités que cette dernière.

La bromelase/papaïne

Réunit les effets des deux précédentes.

La bromelase/lécithine

Les deux substances cumulent les effets de «ramonage» des artères, l'élimination des graisses et l'amélioration de la circulation sanguine. Très utile dans le cas d'athérosclérose, et d'athéromes, elle favorise le système cardio-vasculaire, prise l'estomac vide et 20 minutes avant les repas.

La lécithine

est un élément nutritionnel de premier ordre. Elle diminue le taux de cholestérol et empêche son dépôt sur les coronaires et les parois vasculaires, améliore la circulation sanguine, avec comme effet, l'accroissement de l'activité cérébrale.

La bromelase/papaïne/taurine

Réunit les effets de ces deux enzymes et de l'acide aminé Taurine.

Le polycosanol

Cette substance extraite de la cire de la canne à sucre, contient 60% d'octacosanol ainsi que d'autres cosanols. Cette association lui confère une double propriété : production d'énergie et diminution des lipides de l'organisme, avec les avantages qui en découlent : équilibre du LDL et HDL cholestérol, amélioration de l'activité cardiaque et musculaire, de l'endurance, de l'activité cérébrale, protection de la myéline. (à éviter avec des anticoagulants, en cas de grossesse et d'allaitement).

La choline (voir chapitre Vitamines).

L'inositol (voir chapitre Vitamines).

Choline-inositol

Associe les propriétés des deux composants. (chapitre Vitamines)

Le co-enzyme Q10 +Lécithine

Élément énergétique au niveau cellulaire. Favorable lors des troubles cardiaques, le diabète, l'obésité, les allergies, la parodontose. La lécithine améliore l'assimilation du coenzyme Q10, qui se diffuse ainsi dans la partie lipidique de la cellule. Elle améliore la respiration des personnes toujours essouffées.

Les acides aminés

Les protéines sont fractionnées en acides aminés. Pendant la digestion, ils sont assimilables et participent aux processus métaboliques et à l'apport d'énergie de l'organisme. Certaines protéines sont dites incomplètes parce qu'elles ne comportent pas l'ensemble des acides aminés. Les protéines animales sont les plus complètes, les protéines végétales sont toujours incomplètes et nécessitent une supplémentation, au risque de voir survenir des déficiences défavorables à la santé.

L-arginine

Entraîne la libération d'hormone de croissance, ce qui a comme effet de produire de l'énergie en brûlant les graisses. Elle favorise la croissance musculaire. Elle protège l'immunité de l'organisme, répare le tissu conjonctif, la peau. Elle est vasodilatatrice et abaisse la tension artérielle. Elle risque de réveiller un herpès. (voir L-lysine, Mincilor 3)

1

L- cystine

Elément soufré, détoxiquant contre les effets des métaux lourds, le tabac, l'alcool. Elle favorise la repousse des cheveux, la solidité des ongles et guérit les brûlures, les blessures. Doit être associée à de la vitamine C et est contre-indiquée en même temps que l'insuline

2

L- glutamine

Combat l'acidose, elle répare la muqueuse intestinale et améliore sa perméabilité. Elle combat les risques d'infection qui surviennent lors des sports intensifs. Elle traverse facilement la barrière hémato-encéphalique. De ce fait, elle régule les apports de sucre au cerveau, apaise les dépendances aux sucreries, à l'alcool, aux drogues. Elle améliore la concentration, l'état d'éveil, la mémoire. Elle est indispensable aux fonctions de tous les organes nobles, elle combat l'asthénie musculaire.

3

L-histidine

Est utile dans les cas d'ulcère gastrique, elle favorise la croissance et la cicatrisation des tissus, elle protège la couche de myéline des nerfs. Elle élimine le fer en excès, les métaux lourds. Elle intervient dans la synthèse des globules rouges et des globules blancs. Elle augmente la libido (par la production d'histamine). Elle doit être associée à de la vitamine C (voir C) et du zinc. Elle n'est pas indiquée pour les personnes qui souffrent d'allergies.

L- lysine

Joue un rôle fondamental dans la production des protéines et du collagène. Elle régénère les tissus de l'organisme. Elle combat le virus de l'herpès, active les anticorps. Elle favorise la croissance et la formation osseuse de l'enfant et l'absorption du calcium chez l'adulte. Elle intervient dans le métabolisme des glucides et des graisses.

L- Méthionine

Elément soufré, puissant antioxydant, elle détoxique et élimine les métaux lourds. Elle combat les dégradations dues aux lipides en excès, ce qui est favorable au foie et à la circulation sanguine. Elle améliore la santé de la peau, des ongles et des cheveux, elle doit être associée à de la vitamine B6. Elle fait baisser le taux d'histidine trop élevé chez les allergiques. Elle contribue à la production de dopamine et améliore les effets de la L-dopa administrée lors de la maladie de Parkinson.

L- Ornithine

Stimule la production de l'hormone de croissance. Associée à l'arginine et à la carnitine, elle favorise le métabolisme des lipides corporels. Elle répare les tissus et contribue à l'élimination de l'ammoniaque. Elle est utile aux fonctions hépatiques et au système nerveux.
(voir *Mincilor 3*)

L- Phénylalanine

Contribue à la constitution de plusieurs neurotransmetteurs, elle améliore les fonctions cérébrales, stimule l'état d'éveil, la concentration. Elle combat les états dépressifs et possède une action antalgique. Elle apaise la boulimie, les envies de sucreries. Elle doit être évitée lors d'hypertension artérielle et de crises d'angoisse.

L- Taurine

Elément soufré, détoxiquant, elle stimule l'immunité de l'organisme. Elle élimine le sodium en excès, et combat l'œdème, elle améliore la vision (associée au Zinc). Elle empêche la chute de potassium dans le muscle cardiaque. Constituant de la bile elle lutte contre la formation de lithiases biliaires. Elle est antispasmodique et diminue le cholestérol. Une carence en taurine se retrouve lors de la jaunisse du nouveau-né.

L- Tryptophane

Le tryptophane est un acide aminé essentiel qui cible particulièrement le système nerveux, Il est précurseur d'un neurotransmetteur au cerveau; la sérotonine. Il sera utile à toute personne

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

à caractère dépressif, sans effet d'accoutumance ou de dépendance. Il est vecteur de calme en apportant une stabilité d'humeur et en améliorant le sommeil. En favorisant la libération d'hormone de croissance, il fait diminuer et réguler l'appétit; il contribue à réduire les besoins de glucides (sucre) et d'alcool. On constate une déficience en tryptophane, lors de l'arrêt de la croissance.

L- Tyrosine

Normalise la pression artérielle. Elle est précurseur de plusieurs neurotransmetteurs (la dopamine, la noradrénaline, l'adrénaline et la L-dopa) et des hormones thyroïdiennes. Elle a un effet régulateur sur l'humeur (esprit positif), l'appétit, la tension artérielle. Elle aide à la perte de poids et lutte contre le stress. Elle améliore l'état d'éveil et de concentration.

Amino complexe

Apport en neuf acides aminés. (méthionine, cystine, arginine, histidine, lysine, ornithine, tyrosine, phénylalanine, glutamine).

Détox

Complexe d'acides aminés capables de détoxifier les métaux lourds. (méthionine, cystine et taurine). Associer à de la Vitamine C'.

Les antioxydants

Les substances douées d'un pouvoir antioxydant revêtent une importance considérable parce qu'elles ont la capacité de protéger les cellules contre la formation de peroxydes, capables d'endommager les membranes et le noyau cellulaires. De ce fait elles protègent notre organisme contre la cancérisation et les nombreux problèmes dus au vieillissement. Par contre certains additifs de synthèse, ajoutés aux aliments, pour éviter le brunissement peuvent être dangereux. Pour être bien équilibrées, les formules antioxydantes doivent comporter, à la fois des substances qui agissent dans le milieu lipidique et hydrique de la cellule, comme :

Super antioxydant

Avec bêta-carotène, vitamine C, vitamine E, Sélénium et zinc.

Sélénium + E

Favorablement associé à la vitamine E, son action anti-oxydante nous protège contre la prolifération des radicaux libres, le vieillissement, la cancérisation, la cataracte. Diminue les risques d'hypertension, d'arythmie cardiaque, d'infarctus du myocarde.

Sélénium Pré

Association d'antioxydants agissant dans les milieux lipidiques et hydriques de la cellule + apport en Magnésium.

1

L-Glutathion

piège les radicaux libres, protège contre les polluants (fumée de cigarette). Son niveau est retrouvé très bas lors de toutes les maladies, du vieillissement, des problèmes d'ordre neurologique. Il recycle les déchets de la désoxydation dans le milieu cellulaire. La vitamine C, prise régulièrement augmente le taux de glutathion.

2

L'Acide alpha lipoïque, forme R

est un antioxydant universel, car il agit dans les deux milieux de la cellule. La forme R est la seule qui est reconnue par l'organisme, comme lui étant propre. Il élimine les métaux lourds et le cuivre et le fer en excès. Des effets très prometteurs ont été constatés lors des neuropathies oculaires, liées au diabète et dans le cas du syndrome de la bouche brûlante.

Les huiles

L'huile de foie de morue

Source de vitamines A et D - EPA / DHA.

Oméga-3, à base d'huile de chair de poissons sauvages

Cette huile riche en EPA / DHA, lutte contre les excès de cholestérol et de triglycérides. En améliorant la fluidité membranaire, elle protège le système cardiovasculaire Elle soutient l'immunité et le système nerveux.

Le squalène

Améliore les échanges inter-membranaires. Cette huile favorise le contrôle de la multiplication cellulaire, et constitue de ce fait, une protection contre la cancérisation.

L'huile d'onagre, oméga-6

Plante riche en acides gamma linoléiniques, d'un grand intérêt dans la protection de l'immunité, les équilibres enzymatiques, l'hypertension, le syndrome prémenstruel, la cholestérolémie, l'état de la peau. Ne pas associer à l'EAP calcique.

L'huile de bourrache, oméga-6

Favorise l'état de la peau, Elle lutte contre le vieillissement, la peau très sèche, grâce à sa concentration en acides gras insaturés. Ne pas associer à l'EAP calcique.

La gemmothérapie

①

②

③

© EQUINUTRI.BE
All rights reserved

Two light blue butterfly silhouettes are positioned diagonally across the page, overlapping the watermark text. One is larger and positioned lower, while the other is smaller and positioned higher.

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

- 1
- 2
- 3

C'est le Docteur Pol Henry, de Bruxelles, qui fut le véritable pionnier de la gemmothérapie. Il eut le mérite d'introduire dans sa méthode prescriptive, la notion fondamentale de phytosociologie, qui avait été décrite par le botaniste français, Marcel Bournérias. Le chimiste biologiste Jean-Claude Leunis, a lui-même accompli un travail informatique remarquable et considérable, sur base des connaissances phytosociologiques. Ce qui a lui permis d'établir le profil d'action des plantes sur les différents stades d'évolution des pathologies. Ces travaux sont une précieuse source d'informations pour de nombreux auteurs. Le docteur Max Tetau a quant à lui, amplement expérimenté la gemmothérapie et son étude, en clinique, nous apporte des indications très précieuses.

La nature nous offre de nombreux bourgeons et jeunes pousses utilisables en gemmothérapie. Nous pouvons même parler de phytembryothérapie, si comme dans ce qui va suivre, la récolte est pratiquée à l'état embryonnaire. C'est, en effet, dans cet état qu'ils sont les plus riches en principes actifs. La préparation des macérats glycéринés concentrés demande les plus grands soins. La récolte se fait dans des écosystèmes protégés, à l'abri de toute pollution. Chaque solvant; eau, alcool et glycérine doivent être présents dans la macération, afin que l'extraction des principes actifs contenus dans les bourgeons et jeunes pousses soit complète. Le choix délibéré, d'une quantité d'alcool modérée mais suffisante pour une extraction efficace, permet d'administrer le produit final, à de jeunes enfants, des futures mamans et personnes sensibles. La concentration élevée en principes actifs, limite le nombre de gouttes lors des prises qui sont habituellement de 5 gouttes. La part d'alcool qui s'y retrouve est d'1/4 de ces 5 gouttes.

Les macérats glycéринés concentrés de bourgeons

Les complexes

Le complexe des allergies - Allergobel Cassis - Genévrier - Viorne

Le bourgeon de cassis stimule le cortex surrénalien, il est indiqué lors des allergies qui deviennent chroniques par épuisement des surrénales comme dans la rhinite allergique. Il active la circulation des liquides de l'organisme et favorise l'élimination de l'inflammation.

La viorne est le remède des troubles d'origine allergique et chroniques, comme l'eczéma, les dermatoses inflammatoires et l'asthme. Elle apaise les spasmes et l'anxiété qu'ils génèrent. La viorne réchauffe les zones humides et froides de l'organisme et les fait transpirer.

Le **genévrier** est indiqué comme remède des tissus hyalinisés. L'hyalinisation des tissus survient dans la phase qui succède à la fibrinose. Son tropisme est à la fois dermatologique et pulmonaire.

1

2

3

Le complexe de l'arthrose - Cartibel **Frêne - Pin Montana - Pin Sylvestris - Vigne**

Le **frêne**, par la présence de monoterpènes, favorise l'activité anti-inflammatoire, et diminue les douleurs rhumatismales. Il améliore l'état goutteux en purifiant l'organisme et en diminuant l'acide urique et le cholestérol, Il fortifie le tissu articulaire, lutte contre l'acidification et l'oxydation.

Le **pin** contient une forte concentration en huiles essentielles et en monoterpènes, ce qui lui confère des propriétés anti-inflammatoires. Ses bourgeons sont également riches en vitamine C, ils étaient utilisés autrefois pour la dépuración des rhumatismes et de la goutte.

La **vigne**, riche en minéraux (calcium et potassium), combat l'usure et renforce l'état des cartilages. Il régénère les tissus lésés par les rhumatismes.

Le complexe de la cellulite - Cellubel **Châtaignier - Noisetier - Bouleau**

Le **châtaignier**, arbre des terrains siliceux procure des fruits à haute teneur nutritive. Il est bien connu pour résorber la fibrosclérose, l'érythème des tissus cutanés. Il réduit l'œdème et la stase circulatoire, améliore la qualité des parois vasculaires. Il favorise le drainage du système veineux et lymphatique ce qui contribue à éliminer les toxines de l'organisme.

Le **noisetier** aime les terrains bien drainés, il complète l'action du châtaignier, en stimulant les fonctions hépatiques et intestinales. Il améliore l'élimination et la sclérose du tissu conjonctif.

Le **bouleau** régénère les terrains dégradés, en voie d'assèchement. Il est utilisé ici pour son action diurétique et éliminatrice des déchets; l'acide urique, l'urée et les chlorures. L'association de ces trois bourgeons soulage les jambes lourdes, diminue progressivement l'œdème et la cellulite.

Le complexe du cœur - Cardibel **Cornouiller - Aubépine - Ail**

Le **cornouiller** sanguin est préventif de l'infarctus du myocarde et de la nécrose de tous les tissus veineux et artériels. Il est utile lors de l'artérite, des thromboses artérielles. C'est un fluidifiant puissant. Il est indiqué dans toutes les situations inflammatoires aiguës et subaiguës, avec risque de nécrose et après un infarctus récent. Il diminue également l'œdème non cardiaque.

L'**aubépine** qui lui est associée, potentialise son action comme remède de la coronarite thrombotique. Elle est spasmolytique et sédative du système cardio-vasculaire. Ses jeunes pousses sont particulièrement indiquées dans la dégénérescence du cœur sénile. Elle améliore l'arythmie, les palpitations, la contractilité cardiaque et régule la tension.

L'**ail** protège le système cardio-vasculaire en intervenant à tous les niveaux de l'artériosclérose. Il est hypotenseur, active le HDL cholestérol, diminue le LDL cholestérol, Il fait baisser le taux de triglycérides, l'inflammation, il est antiplaquettaire et antispasmodique.

1

Le complexe dépuratif - Dépurbel **Bouleau pubescent - Bouleau Blanc - Genévrier - Tilleul**

2

Le bouleau possède de nombreuses propriétés dépuratives et anti-inflammatoires. Il agit sur le foie, en stimulant les cellules de Kupffer, et sur les mastocytes, cellules impliquées dans les allergies. Il active le catabolisme du cholestérol. Il élimine les chlorures, l'urée, l'acide urique et prévient la lithiase rénale. Il protège également les voies urinaires, les tissus musculaires et articulaires, par son action anti-infectieuse et anti-inflammatoire. Il permet la purification des tissus cutanés (pustules, dartres, eczéma).

3

Le genévrier est le remède type de la cirrhose du foie, dont il est le draineur. Associé au zinc, il combat le virus de l'hépatite B, et les effets de l'alcool. Il active le système rénal et contribue à l'élimination des toxines, ce qui améliore les défenses naturelles de l'organisme.

Le tilleul contient des mucilages aux vertus émoullientes, il est indiqué dans les catarrhes pulmonaires et favorise l'expectoration. Il combat les inflammations rhumatismales (la goutte), améliore la sécrétion de la bile et diminue les spasmes. Il agit en douceur sur les articulations, la digestion, l'appareil respiratoire, cutané et nerveux.

Le complexe de la nervosité, la déprime - Doucibel **Tilleul - Frêne - Châtaignier - Bouleau**

Le tilleul régénère les circuits nerveux, augmente la résistance au stress et la faculté d'endormissement. Son efficacité dans les états anxieux, les troubles obsessionnels et les TOCS est remarquable. Il est antispasmodique et anti-inflammatoire. Il agit en profondeur, surtout lorsqu'il est accompagné du frêne.

Le frêne dont les vertus de drainage de l'organisme sont reconnues, apaise les névroses d'angoisse lorsqu'il est associé au tilleul. Ses propriétés anti-inflammatoire et anti-douleur favorisent un état de bien-être.

Le châtaignier lutte contre le sentiment d'incapacité, de désespoir, d'épuisement total. C'est l'action émotionnelle de ce bourgeon.

Le bouleau qui est riche en acides gras de type Oméga-3 et en silice lutte contre l'état dépressif. Il améliore l'humeur positive et les facultés cérébrales.

Le complexe de l'immunité - Immubel **Sapin - Rosier - Bouleau - Argousier**

Toujours vert, **le sapin** fait preuve d'une grande vitalité. Son énergie convient tout particulièrement aux enfants, et aux personnes en quête de renouveau. A ce titre, il est indiqué dans le cas de rachitisme, il favorise le développement, la croissance. Il contribue à la minéralisation de l'organisme, à la formation du système osseux et de la moëlle osseuse. Il améliore les défenses immunitaires, le terrain allergique, le système respiratoire. Il soulage les douleurs articulaires. Associé aux bourgeons de ce complexe, le rosier s'adresse surtout aux états inflammatoires récidivants, lors des carences en immunoglobulines de type IgA. Il est principalement utilisé comme remède des otites, pharyngites et colites.

Le bouleau, très riche en vitamine C, est efficace comme remède des états inflammatoires, qui tendent vers la chronicité. Il régénère les terres incultes, lutte contre les formes d'arthrite, les rhumatismes, la tendinite, la goutte, ainsi que l'ostéoporose. Il combat les infections des voies urinaires (cystite, urétrite, pyélonéphrite).

L'argousier, arbuste épineux, permet de fixer les sols et de lutter contre l'érosion. Sa richesse vitaminique protège contre les infections. En médecine tibétaine, il est considéré comme un équilibrant des énergies vitales, il reconstitue l'organisme, lors de la convalescence, et est utilisé dans de nombreux troubles. Très riche en vitamine C, en substances anti-oxydantes et en acides gras, il ralentit le processus de vieillissement. Il augmente la beauté et la santé des cheveux et de la peau, qu'il protège contre les brûlures, les radiations. Bien connu en ex URSS et en Chine, il a fait l'objet de plusieurs études et a montré ses capacités de protection contre les dommages provoqués par les radiations. Il a été, à ce titre, utilisé par les astronautes.

1

2

3

Le complexe d'élimination des graisses - Lipibel Olivier - Erable - Romarin

L'olivier répond parfaitement aux besoins de l'organisme, lorsque le bilan lipidique est perturbé. Il équilibre le LDL et le HDL cholestérol, ce qui est bénéfique pour le système cardio-vasculaire et l'activité cérébrale, ainsi que pour remédier à l'encrassement des parois vasculaires.

L'érable qui diminue le taux des triglycérides, équilibre le LDL et HDL cholestérol, élimine les lithiases hépatiques et biliaires. Il améliore le métabolisme des lipides de l'organisme.

Le romarin dont les effets sont multiples, autant sur le foie et toute la sphère digestive, que sur le système hormonal, immunitaire et nerveux. Il draine les surcharges de poids, le cholestérol et les triglycérides. Ce complexe est recommandé lorsque se profile la survenue d'un diabète de type gras, avec une alimentation équilibrée.

Le complexe de la mémoire, la concentration - Mémobel Aulne glutineux - Aulne des Montagnes - Olivier

L'association de deux **aulnes**, le glutineux et le montana est un remède majeur de la gemmothérapie. Leur action se porte sur tous les appareils de l'organisme; système immunitaire, protection contre les infections et inflammations aiguës. Système circulatoire, protection du cœur, artères, veines et fonction cérébrale. Appareil respiratoire, les muqueuses au niveau ORL, poumons et bronches. Appareil digestif, protège contre l'inflammation, la formation d'ulcères des muqueuses stomacales, de la vésicule biliaire et du colon. Appareil ostéo-articulaire, protège les séreuses des articulations, lutte contre les rhumatismes, la maladie de Paget, l'ostéoporose.

L'olivier, combat le vieillissement par sa grande vitalité. Il agit sur la microcirculation et protège contre la sclérose cérébrale, (Alzheimer, Parkinson). Il est fluidifiant, anti cholestérol et hypotenseur, avec une action favorable sur l'artérite.

Le complexe de la période de la ménopause - Ménocybel Framboisier - Airelle - Aulne - Citronnier

Le framboisier et l'airelle sont œstrogène-like. Ils protègent la fonction ovarienne.

Le framboisier lutte contre les bouffées de chaleur, le syndrome prémenstruel et la ménopause précoce. Il tonifie l'utérus.

L'airelle empêche le vieillissement prématuré de l'appareil gynécologique, le fibrome utérin.

L'aulne maintient la qualité des muqueuses et le citronnier favorise la circulation sanguine.

1

Le complexe du sommeil - Noctibel Olivier - Noisetier - Tilleul - Figuier

2

L'olivier, dont on utilise les jeunes pousses, est considéré comme le remède des névroses obsessionnelles et des phobies, il convient aux personnes hypertendues. Bien connu comme symbole de la paix, son fruit produit une huile grasse qui réchauffe et apaise. Il favorise le sommeil des personnes qui ont tendance à ruminer un trop plein de pensées, pendant la nuit.

3

Le noisetier est la plante du renouveau, elle convient aux personnes toujours tracassées par leur devenir. Elle renforce le système neurovégétatif, équilibre les troubles nerveux et lutte contre les états dépressifs.

Le tilleul est l'arbre de la douceur, il est antispasmodique et convient particulièrement aux enfants. Il draine le système nerveux et lutte contre les insomnies, les angoisses et les obsessions. Son action antispasmodique cible le système digestif, dont les troubles peuvent contribuer à altérer la qualité du sommeil.

Le figuier est également utilisé pour ses propriétés régulatrices sur le cerveau et sur la digestion. Il lutte contre les états d'angoisse et de névrose obsessionnelle. Il normalise la sécrétion de suc gastrique et soulage ainsi les troubles au niveau de l'estomac et du colon.

Le complexe du système osseux - Ostéobel Sapin - Ronce - Séquoia - Airelle

Le sapin, arbre de la régénération, apporte un concentré de forces nouvelles. Il contribue à la minéralisation de l'organisme et au métabolisme osseux, dont il augmente la résistance. Il diminue les douleurs articulaires.

L'airelle, dont on utilise les jeunes pousses, est une plante vivace qui se développe sur des terrains pauvres et siliciques. Riche en tanins, elle est capable de resserrer les tissus, son action astringente sur le colon, empêche les diarrhées et favorise la fixation du calcium. Elle a des propriétés anti-inflammatoires, et favorise l'équilibre acido-basique.

La ronce, plante vivace et vigoureuse, colonise les terres dégradées et siliciques. Elle est active dans l'ostéoporose et l'arthrose. Elle protège les articulations et le capital osseux, améliore la souplesse et la mobilité.

Associé aux précédents, **le séquoia**, dont on utilise les jeunes pousses, amplifie leur action sur le système osseux. Arbre particulièrement puissant, résistant, d'une grande vitalité, il contribue au maintien de la qualité de la trame osseuse. Il répare les fractures et combat l'ostéoporose. Sa durée de vie peut être de plus de deux mille ans.

Le complexe de la prostate - Prostabel Séquoia - Romarin - Cassis

Le séquoia, dont on utilise les jeunes pousses, est un arbre gigantesque, principalement à orientation masculine. Il soutient le système glandulaire et la sexualité de l'homme. Très tonique, il fortifie l'organisme et maintient sa jeunesse sur tous les plans. Il stimule la fonction endocrinienne et la spermatogénèse, il améliore le débit urinaire lors des troubles de la prostate et les inflammations aiguës. C'est le remède type de la prostate.

Le romarin, dont on utilise les jeunes pousses, couvre les terres pierreuses et dégradées. Il dégage une forte personnalité, ne fusse que par son parfum. C'est une plante volontaire et pleine de vivacité qui était considérée autrefois comme un élixir de jeunesse. Il tonifie l'organisme et stimule les surrénales ainsi que les gonades, il est antioxydant. Régénérant puissant, il élimine les toxines, les lithiases, l'œdème et les lipides en excès.

Le cassis stimule le cortex surrénalien et par conséquent lutte contre la fatigue et l'épuisement. Il favorise la microcirculation, la diurèse, les mouvements liquidiens et l'élimination. Il lutte contre l'inflammation, la dégénérescence des tissus et des vaisseaux. Il tonifie l'organisme par son action cortisone-like. Etant donné l'activité très tonifiante de ce complexe, il faut éviter de le consommer au moment du coucher.

1

2

Le complexe de la vue - Rétinobel **Myrtille - Arbre de Judée - Amandier**

La myrtille dont l'action anti-oxydante est bien connue augmente la résistance capillaire de l'œil et l'aide à s'adapter aux changements de luminosité. Il améliore la vision nocturne.

L'arbre de Judée favorise la micro circulation et lutte contre la thrombose rétinienne.

L'amandier est un bon anti-sénescent. Il combat la sclérose, améliore la souplesse des parois artérielles et l'oxygénation sanguine. Il favorise l'activité cérébrale. Ce complexe protège contre la fatigue oculaire et la sensibilité à la lumière vive.

Le complexe tonifiant - Tonibel **Argousier - Cassis - Séquoia**

L'argousier originaire des hauts plateaux du Tibet et des steppes de l'Asie centrale a fait l'objet de nombreuses études, tant ses propriétés sont multiples. A l'heure actuelle, il existe des cultures biologiques d'argousier. En médecine populaire, son jus ou son huile étaient utilisés pour soigner des affections pulmonaires, le système digestif, les douleurs spécifiquement féminines, les rhumatismes et les inflammations articulaires. Il était considéré comme remède d'urgence, et les cavaliers qui se déplaçaient dans des conditions climatiques très éprouvantes, en emportaient toujours avec eux. Tonifiant, il est peut être utilisé par les sportifs à haut niveau. L'argousier est extrêmement riche en vitamine C, mais aussi en vitamine B12 et E, en bêta-carotène, en flavonoïdes, et en acides gras.

Le cassis a toujours été considéré comme le fruit de la longévité. Il est lui aussi très riche en principes actifs; vitamine C, bêta-carotène, huiles essentielles et flavonoïdes (rutine et isoquercétine), en tanins. Il entre dans sa composition, du fructose, des minéraux, de l'acide citrique et malique, des vitamines du groupe B. Il est tonifiant, fortifie l'organisme, stimule les surrénales et protège contre les inflammations, les allergies. Il favorise la détoxification et l'élimination des déchets, il harmonise toutes les fonctions de l'organisme.

Le séquoia, dont on utilise les jeunes pousses, est également l'arbre de la longévité. Fortement charpenté, il est tout indiqué dans un complexe tonifiant.

Le complexe de la circulation veineuse - Vénabel **Marronnier - Châtaignier - Vigne**

Le châtaignier est le remède des muqueuses, il lutte contre la fibrosclérose, les thromboses. En drainant le système veineux et lymphatique, il améliore la circulation sanguine. Il tonifie la paroi veineuse et résorbe les ulcères variqueux. Il fait baisser le taux de cholestérol, combat l'artériosclérose et améliore la fluidité sanguine. Il chasse les toxines de l'organisme et empêche la stase qui provoque l'œdème, la rétention d'eau, le gonflement des pieds et des jambes.

1

Le marronnier, riche en saponines et en coumarines ainsi qu'en flavonoïdes et en tanins, cible plus particulièrement les tunique vasculaires. Il soulage la stase veineuse, les varices œsophagiennes et les hémorroïdes. Son action est favorable sur la fragilité des capillaires et la formation d'hématomes. Il facilite la circulation veineuse, décongestionne les jambes lourdes.

2

La vigne est également riche en tanins et en flavonoïdes, dont la rutine, source de vitamine P qui favorise la perméabilité des cellules. Elle contient des acides organiques (malique, tartrique, succinique) et des minéraux. La présence de rutine et d'anthocyanosides protège les capillaires et les veines. La vigne est un remède des hémorragies, notamment utérines, des phlébites, des œdèmes et des hématomes fréquents. Elle soulage les hyperménorrhées lors de la ménopause, les hémorroïdes. Elle a une action favorable en cas de fibrome et de kyste ovarien.

3

Les unitaires

L'airelle → *Jeunes pousses*

(*vaccinium vitis-idaea*) Œstrogène-like, ce remède féminin est très utile lors de la préménopause et la ménopause avec les troubles y associés et les fibromes utérins. Elle répare la muqueuse du colon, favorise la stimulation de la flore intestinale et régule le transit intestinal. (constipation/diarrhée), avec effets favorables sur le système urinaire. Plante silicique, elle est un remède rhumatologique par son action sur les séreuses articulaires.

L'amande douce → *Bourgeons*

(*prunus amygdalus*) est très active dans la lutte contre les thromboses et la sclérose, elle est utile dans les cas de coronarite et d'artérite et améliore la circulation sanguine et la fonction cardiaque (hypertension du vieillard). Elle émulsionne les graisses, diminue les triglycérides, empêche la formation de lithiases vésiculaires et de calculs. Elle s'oppose à la sclérose des tissus, à l'amylose (concentration de sucre) principalement rénale. Action lente, peut être prolongée.

L'arbre de judée → *Bourgeons*

(*cercis silicstrum*) A visée circulatoire, il est actif aussi bien sur la qualité du sang que sur les tunique artérielles. Il lutte contre les thromboses, et principalement la thrombose rétinienne (microcirculation) et lors de l'artérite. Il est anticoagulant et lutte contre les spasmes ainsi que sur la sclérose artérielle du cerveau, du foie et des reins. Il combat la couperose, la rosacée et l'acrocyanose.

L'aubépine → *Jeunes pousses*

(*crataegus oxyacantha*) est le remède cardiotonique par excellence, elle est indiquée pour soutenir le cœur sénile, fatigué. Elle agit aussi bien sur le muscle cardiaque et le système nerveux périphérique. Elle calme les angoisses dues aux extrasystoles, à l'arythmie, aux crises d'angor. Utile lors de l'hyperthyroïdie avec le cornouiller. Elle a une action hypotensive et vasodilatatrice, avec l'olivier, elle normalise la tension, les palpitations, les extrasystoles.

L'aulne → *Bourgeons*

(*alnus glutinosa + alnus incana*) Grand remède de tous les appareils de l'organisme, l'aulne qui est un mélange de glutineux et de montana, est à la fois anti-thrombotique et anti-inflammatoire. Son action se situe principalement au niveau capillaire artériel, qui irrigue le cerveau. Il améliore la mémoire, la concentration. Son action est très profonde dans tous les états fortement dégradés des systèmes nerveux et immunitaires. Il revitalise les muqueuses digestives et respiratoires et les séreuses des articulations. Il lutte contre les inflammations même aiguës et est actif au niveau ostéo-articulaire.

Le bouleau → Bourgeons

(betula alba + betula pubescens) favorise la dégradation et l'élimination des déchets. Il élimine le cholestérol, les chlorures, l'urée, l'acide urique et protège le système rénal. Son action anti-inflammatoire est nettement marquée, au niveau des voies urinaires, il est diurétique et diurétique. Il est utile dans les arthrites, les rhumatismes, la goutte. Il libère l'organisme des substances qui l'engrassent. Il stimule la fonction endocrinienne et détoxifie le foie.

Le cassis → Bourgeons

(ribes nigrum) Très tonifiant, le cassis est réputé pour la grande diversité de ses vertus, qu'elles soient culinaires ou thérapeutiques. L'action des bourgeons est stimulatrice des surrénales, elle lutte contre l'épuisement. Très utile lors des allergies, troubles respiratoires et dermatologiques, le cassis contribue à éliminer les toxines de l'organisme, l'urée, l'acide urique. Il draine les articulations, les poumons, le cœur, le foie, les reins et l'intestin, ainsi que la peau, les muqueuses et le système circulatoire. Il lutte contre l'inflammation, la dégénérescence des tissus de l'organisme. Il est utile au système uro-génital et redonne la souplesse aux tendons et ligaments.

Le cèdre → Jeunes pousses

(cedrus libani) est le remède de la peau sèche et déshydratée, brûlée par le soleil. Il lutte contre le prurit, l'eczéma sec, les dermatoses. C'est un détoxifiant l'organisme (foie et reins), qu'il améliore la peau. Il agit sur les muqueuses digestives et respiratoires.

Le charme → Bourgeons

(carpinus betulus) est indiqué lors de l'insuffisance plaquettaire et de ce fait, très utile pour renforcer l'immunité, combattre les hémorragies et l'anémie. Il soutient les surrénales et est utile lors des sinusites, trachéites et rhinites. Il a une action favorable sur l'insuffisance hépatique (il régule le taux de transaminases), les troubles dermatologiques et pulmonaires.

Le châtaignier → Bourgeons

(castanea vesca) est un grand remède de l'érythème, trouble de la peau dû à une dilatation des vaisseaux sanguins cutanés. Il améliore la circulation sanguine et surtout lymphatique en tonifiant les muqueuses veineuses, en luttant contre l'œdème, la rétention d'eau. Il draine les toxines de l'organisme et élimine la cellulite.

Le chêne → Bourgeons

(quercus robur) symbole de la force et du renouveau d'énergie, le chêne est indiqué dans l'état de sénescence, de l'état de choc et de dénutrition. Il stimule le système nerveux et l'activité sexuelle masculine. Il soutient les surrénales, lutte contre la fatigue et aide à la convalescence. Il cicatrise la muqueuse gingivale (gencives), combat la parodontose et stimule le transit intestinal.

Le citronnier → Bourgeons

(citrus limonum) anti-thrombose et protecteur du foie, le citronnier est particulièrement indiqué pour son action fluidifiante sur le sang veineux, avec effets sur le cœur, le cerveau, le cholestérol et l'athérome. Il améliore les jambes lourdes, les varices avec sensations de brûlures, l'artérite des membres inférieurs et les atteintes graves au foie. Utile lors des céphalées, insomnie, toux spasmodique, neurasthénie, épilepsie.

Le cornouiller sanguin → Bourgeons

(cornus sanguinea) concentré de forces et d'énergies nouvelles, ce grand remède des troubles cardio-vasculaires est utile lors des thromboses (fluidifiant puissant), hémorragies, œdème, sclérose de tous les tissus (cicatrisation du myocarde après infarctus), artérite. Il lutte contre les inflammations subaiguës avec risque de nécrose. Il stimule les cellules de Kupffer (foie). Il est actif dans la maladie de Basedow (hyperthyroïdie).

1

L'érable → *Bourgeons*

(acer campestris) draine le foie, le pancréas et la vésicule biliaire en évacuant les lithiases. Il équilibre les lipides de l'organisme et soulage les troubles digestifs (nausées, vomissements). Il diminue le LDL et fait monter le HDL cholestérol. Il fait baisser le taux de triglycérides. Excellent antiviral, Il est indiqué lors du zona, de l'herpès, l'hépatite C et même le sida.

2

Le figuier → *Bourgeons*

(ficus carica) favorise largement la digestion, par son action sur la muqueuse de l'estomac qu'il draine et dont il améliore la fonction. Il normalise la sécrétion du suc gastrique, contribuant ainsi à la lutte contre l'acidité, les aigreurs, les crampes gastriques. Cette action est amplifiée par l'équilibre que procure le bourgeon de figuier sur le système neuro-végétatif; il apaise le système nerveux, les états dépressifs, la spasmophilie et aide à lutter contre le stress en excès, les angoisses et les TOCS.

3

Le framboisier → *Jeunes pousses*

(rubus idaeus) est un remède à orientation féminine, il concerne tous les états de fibro-sclérose, les troubles des règles, de la puberté (hypogonadisme), des muqueuses et de la fonction ovarienne. Il favorise la sécrétion d'oestrogènes et de progestérone et facilite la période de la pré-ménopause et de la ménopause.

Le frêne → *Bourgeons*

(fraxinus excelsior) est un excellent draineur de l'acide urique et du cholestérol. Il a une action anti-inflammatoire sur les rhumatismes, l'arthrose, la goutte et les douleurs arthritiques. Il empêche l'acidification et l'oxydation, il lutte contre la fièvre, la rétention d'eau et l'œdème. Il correspond aux états dépressifs et psychosomatiques, lors des angoisses et de la névrose (avec le tilleul).

Le genévrier → *Jeunes pousses*

(juniperis communis) est indiqué pour régénérer le foie, c'est le remède de la cirrhose et de l'hypoalbuminémie (associé au pidolate de zinc), il améliore la digestion et stimule le pancréas. Il protège contre les effets de l'alcool et de la chimiothérapie. Il détoxique l'organisme, élimine l'œdème et les lithiases calciques au niveau des reins. C'est un détoxiquant général.

Le ginkgo → *Bourgeons*

(ginkgo biloba) d'une vitalité hors du commun, le ginkgo biloba est le seul arbre qui a résisté aux radiations atomiques à Hiroshima. Très riche en principes actifs, il était déjà utilisé dans l'antiquité pour soulager l'asthme et la tuberculose. Il lutte contre le vieillissement, en favorisant l'oxygénation cellulaire. Les améliorations se constatent au niveau des facultés cérébrales; mémoire, protection contre la dégénérescence du tissu nerveux, mais aussi lors des états dépressifs et des troubles de la micro-circulation artérielle et veineuse. Sa richesse en flavonoïdes en fait un bon anti-oxydant.

Le lilas → *Bourgeons*

(syringa vulgaris) agit sur les artères coronaires et principalement sur l'athérosclérose et les spasmes responsables de l'infarctus. En prédisposition, on l'associe avec le cornouiller sanguin.

Le marronnier → *Bourgeons*

(aesculus hippocastanum) fortifie les parois vasculaires et offre une réponse lors des crises hémorroïdaires, grâce à sa richesse en éléments flavoniques. Utile lors de la couperose, il combat l'œdème, les varices et la stase du petit bassin. (congestion prostatique et syndrome prémenstruel). Il soulage l'insuffisance respiratoire, les phénomènes d'essoufflement avec le noisetier.

La myrtille → *Bourgeons*

(*vaccinium myrtillus*) est douée de capacités astringentes et anti-diabétiques, elle est hypoglycémiant. Elle est protectrice de la circulation veineuse, lutte contre les troubles intestinaux. Elle améliore la microcirculation oculaire.

Le noyer → *Bourgeons*

(*juglans regia*) répond aux troubles de la digestion, principalement par son action sur le pancréas et le foie. Il est hypoglycémiant et peut venir au secours d'un diabète gras (+ régime approprié). Il élimine les déchets de l'organisme au niveau de la peau, les bronches et le système urinaire. Il est anti-inflammatoire et favorise la flore intestinale.

Le noisetier → *Bourgeons*

(*corylus avellana*) est le grand remède de la sclérose avancée du poumon, des varices périphériques avec risque de gangrène, chez les hypotendus. Il stimule la circulation des membres inférieurs, empêche les thromboses. Il combat la stéatose hépatique, prévient les risques de cirrhose. Il est anti-anémiant. Il a une action favorable dans les états dépressifs, la spasmophilie, les troubles nerveux.

L'olivier → *Jeunes pousses*

(*olea europea*) est un hypotenseur majeur, il agit sur les tissus sclérosés, est hypoglycémiant et diurétique. Il redonne vigueur aux tissus vieillissants et encrassés du cœur et des reins. Il combat le cholestérol, le diabète, l'urée, la sclérose cérébrale. Il améliore la microcirculation, la circulation cérébrale et celle des extrémités. Il lutte contre les états nerveux et obsessionnels, les phobies.

L'orme → *Bourgeons*

(*ulmus campestris*) est le remède des troubles cutanés et des muqueuses. Il régule le flux séborrhéique. Il combat l'herpès, les furoncles, l'eczéma vésiculeux, les dermatoses inflammatoires. Il est actif dans les rhumatismes et la goutte. Anti-diarrhéique, il diminue le cholestérol et l'acide urique.

Le peuplier → *Bourgeons*

(*populus nigra*) répond aux artérites thrombotiques, avec une action légèrement lipotropé. Il draine la vessie et soulage la cystite. Il améliore la circulation sanguine, soulage les douleurs rhumatismales, la goutte. Il est utile lors des trachéites pédiatriques.

Le pin → *Bourgeons*

(*pinus montana*) stimule les corticosurrénales, il est reconstituant. Il lutte contre les douleurs et les inflammations dues aux rhumatismes, à l'arthrose. Il est utile au système respiratoire, lutte contre les refroidissements, la bronchite. Il protège le foie.

Le platane → *Bourgeons*

(*platanus orientalis*) intervient principalement comme draineur de l'épiderme. Il a une action favorable sur le vitiligo, l'acné, le psoriasis, l'eczéma. Il peut être utile dans le cas de paludisme et de troubles intestinaux.

Le romarin → *Jeunes pousses*

(*rosmarinus officinalis*) grand remède en gemmothérapie, il favorise et tonifie le système digestif, par son action sur le foie. Il stimule le cœur, les surrénales, l'activité sexuelle et équilibre le système nerveux. Il combat les névralgies, les rhumatismes, les spasmes, l'oxydation. Il stimule les gonades.

1

La ronce → *Jeunes pousses*

(*rubus fruticosus*) agit sur les cellules de construction du tissu osseux, dont elle combat la déminéralisation. (voir Ostéobel). Elle protège contre l'arthrose et spécifiquement, celle du genou. Elle correspond au profil fibroscléreux, est utile lors du fibrome utérin, au niveau pulmonaire, lors de l'emphysème. Elle fortifie le système respiratoire. Elle a une action favorable sur le rein, dans la néphrite et la pyélonéphrite.

2

Le rosier → *Jeunes pousses*

(*rosa canina*) s'adresse plus particulièrement à l'enfant lors des états inflammatoires récidivants : otite, pharyngite, amygdalite, colite. Il soutient l'immunité et aide à la convalescence, est utile dans certains troubles cutanés, herpès, fibrosclérose. Il peut être associé au pin, pour combattre l'ostéoporose post-ménopausique. Il régule la thyroïde avec le cornouiller.

3

Le sapin pectiné → *Bourgeons*

(*abies pectinata*) est indiqué lors de la croissance, pour la minéralisation et le métabolisme osseux, la dentition. Il combat le rachitisme. Il a une action anti-inflammatoire sur les systèmes intestinal et respiratoire. Il fortifie l'organisme.

Le seigle → *Radicelles*

(secale cereale) développe une action protectrice sur le foie, il est indiqué dans les hépatites aiguës et l'hépatite chronique. Il cicatrise le derme et l'épiderme. Il répare les dommages hépatiques chez les alcooliques, et lors de saignements.

Le séquoia → *Jeunes pousses*

(*sequoia gigantea*) qui stimule les surrénales est un tonifiant majeur. En ce sens, il agit sur le système nerveux qu'il positive, et sur le système sexuel de l'homme. Il est activateur de la constitution osseuse, protège contre les fractures spontanées. Il peut être conseillé lors de fibrome utérin. Protecteur des tendons et ligaments, utile dans l'algoneurodystrophie.

La sève de bouleau

Excellent draineur de l'organisme, elle accompagne favorablement la cure de printemps et d'automne, ou les périodes de remise en forme. Elle élimine les toxines et principalement l'acide urique, responsable de bien des problèmes articulaires, améliore les fonctions hépatique et rénale. La présence de frêne et de cassis vient amplifier son action.

Le Sorbier des oiseleurs → *Jeunes pousses*

(*sorbus aucuparia*) agit principalement sur la circulation lymphatique et veineuse, en la fluidifiant et en luttant contre sa viscosité. Il sera utile lors de la formation de varices, d'hémorroïdes et d'ulcères variqueux et d'une façon générale sur la pléthore veineuse. Son action sur la viscosité du sang améliore les migraines ainsi que les phénomènes de bourdonnements d'oreilles. On peut dans ce cas l'associer à la vioirne.

Le tamaris → *Jeunes pousses*

(*tamaris gallica*) intervient dans la constitution des plaquettes sanguines et du métabolisme du fer. Son utilisation nécessite la prudence, étant hypercoagulant (thrombose!).

Le tilleul → *Bourgeons*

(*tilia tomentosa*) action majeure sur le système nerveux. Ses effets sont amplifiés en présence d'autres bourgeons. Il convient aussi bien aux enfants qu'aux adultes. Il favorise le sommeil, lutte contre les angoisses, la spasmophilie, les palpitations, les TOCS. Il combat les inflammations gastriques et intestinales, le cholestérol, l'acide urique et l'urée. En améliorant l'élimination, il favorise la perte de poids.

La vigne rouge → *Bourgeons*

(vitis vinifera) constitue un remède de l'inflammation chronique. Il est utile dans la maladie de Crohn. Il contribue à la formation osseuse et cartilagineuse, et lors de la survenue d'ostéophytes (becs de perroquet). Il lutte contre les fibromes et les kystes ovariens, les hémorragies. Il est utile dans l'érythème noueux, la baisse des globules blancs.

La vigne vierge → *Bourgeons*

(ampelopsis weitchii) exerce une action protectrice sur les parois vasculaires, contribue à la circulation capillaire et veineuse par sa richesse en rutine et en anthocyanosides, ce qui favorise la qualité du sang et le foie. Elle protège les tendons et les ligaments, combat les déformations et l'inflammation de la polyarthrite chronique évolutive, et offre une réponse aux douleurs de la fibromyalgie. Elle est antiscléreuse.

La vioerne → *Bourgeons*

(viburnum lantana) utile lors de la maladie de Basedow (hyperthyroïdie) avec le cornouiller, elle est également anti-abortive. Elle est plus connue pour combattre les allergies d'ordre respiratoire et cutané, sur lesquelles elle a un effet calmant et sédatif. (voir Allergobel); asthme et eczéma atopique Elle présente un intérêt dans le cas de polyarthrite rhumatoïde.

1

2

3

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

Les duos

1

2

3

© EQUI-NUTRIBÉ
All rights reserved



1

2

3

Utilité des duos

Le concept de Belle Alliance entre l'orthomoléculaire et la gemmothérapie permet une action en profondeur sur l'organisme. Il draine et prépare les tissus à l'assimilation des substances nutritionnelles, lesquelles peuvent ainsi développer leur action de construction ou de réparation des organes selon leurs besoins.

Duo méno «ménopause»

Une aide précieuse pour passer le cap de la pré-ménopause et de la ménopause.

Le Méno

contient des antioxydants, lutte contre la sensation de «coup de vieux» grâce aux minéraux et vitamines favorisant le lâcher-prise. Il agit à la fois sur le plan physique et mental en aidant la femme à rester jeune, active et pleine d'allant. (1 gélule fin des 3 repas)

Le Ménocybel

contient des bourgeons qui stimulent l'activité ovarienne et la production d'oestrogènes tout en protégeant contre la formation de fibrome. Ils maintiennent également la qualité des muqueuses de l'appareil gynécologique et la micro-circulation sanguine. (5 gouttes avant 1 à 3 repas)

Duo nuit «nuit paisible»

Une aide réelle pour les personnes dont le sommeil est perturbé.

Le Dreamor

contient les substances minérales qui apaisent le système neuro-musculaire et les vitamines favorables au relâchement. La choline, un neurotransmetteur et l'inositol, sédatif et inducteur de sommeil, sont propices au déroulement d'une nuit réparatrice. (1 gélule fin des 3 repas)

Le Noctibel

par la présence du bourgeon de tilleul, dont l'action très profonde est secondée par l'olivier, le noisetier et le figuier, vient amplifier les bienfaits du Dreamor. Leurs effets sont apaisants et offrent une meilleure respiration et digestion nocturne, ainsi qu'un sommeil paisible. (5 gouttes avant les 3 repas)

Duo calme «sérénité»

Restaurer le calme chez les anxieux, de type spasmophile, état dépressif.

Le Plénor

pour reprendre pied dans la vie et revenir à un ancrage plus solide. Il contient du pidolate de magnésium, des vitamines B6 et PP, qui restaurent l'état de stabilité et la L-phénylalanine qui lutte contre l'état dépressif. (1 gélule fin des 3 repas)

Le Doucibel

avec le tilleul et le frêne, doués pour lutter contre les névroses et deux formes de bouleau, qui agiront en profondeur pour fortifier, à la fois la prise de conscience mentale et physique. Le châtaignier pour gérer l'émotionnel. (5 gouttes avant les 3 repas)

Duo «silhouette»

Elimine en douceur l'eau en excès et remodèle la silhouette.

L'Aquahors

contient de la taurine, très utile dans l'élimination de l'eau, ainsi que des substances qui équilibrent la gestion des liquides, contenus en excès dans les cellules. La prêle, quant à elle, comme source de silice, stabilise le tissu conjonctif. (1 gélule fin des 3 repas)

Le Cellubel

est un excellent draineur de la circulation sanguine et lymphatique, laquelle est très impliquée dans la formation d'œdème, grâce au bourgeon de châtaignier. Le noisetier pour lutter contre la sclérose du tissu conjonctif et le bouleau, source de silice, pour resserrer les tissus. (5 gouttes avant les 3 repas)

Duo «tonus+»

Convient aux sportifs et intellectuels, aux convalescents et personnes stressées.

Le Ginseng Panax/poudre/racine

utilisé depuis des millénaires en Asie, soutient le système nerveux ainsi que l'activité physique et cérébrale. Il améliore la résistance au stress, les défenses immunitaires. Il revitalise l'organisme lors d'une convalescence. (1 gélule avec 1 à 2 repas).

Le Tonibel

grâce à l'association de l'argousier, le cassia et le séquoia, est particulièrement indiqué dans la tonification de l'organisme. Le Ginseng et le Tonibel associés, sont tous deux adaptogènes et peuvent renforcer les différentes fonctions organiques. (5 à 10 gouttes avant les 3 repas)

Duo «protection osseuse»

Aide à la réparation d'une fracture, au soutien de la constitution osseuse chez les personnes âgées.

1

Le Bone Protect

contient du pidolate de calcium, spécifiquement assimilé au niveau de la trame osseuse. Il est accompagné d'autres substances minérales et vitaminiques impliquées dans la qualité de l'os, ainsi que d'éléments antioxydants. Il protège contre le vieillissement.
(1 gélule fin des 3 repas)

2

L'Ostéobel

est une formule qui réunit plusieurs bourgeons agissant favorablement au niveau de la trame osseuse, comme le sapin, la ronce, le séquoia et l'airelle. L'association de ces deux produits, constitue une excellente protection contre la perte de densité osseuse de la personne âgée ou déminéralisée. (5 gouttes avant 1 à 3 repas)

3

Duo des allergies «immuno défense»

Aide toute personne dont les réactions face aux allergènes sont excessives.

L'Algéor

offre à l'organisme une ligne de défense, grâce au choix de substances minérales et vitaminiques qui renforcent son immunité. Il empêche ainsi l'apparition de réactions excessives et pénibles, aussi bien d'ordre respiratoire que cutané. (1 gélule fin des 3 repas)

L'Allergobel

réunit les bourgeons actifs à la fois lors des phénomènes allergiques sur le plan respiratoire et cutané, avec le cassis, le genévrier et la viorne. Son association avec l'Algéor constitue une aide réelle lorsque le souffle se fait court et que les yeux et la peau sont agressés, en présence d'allergènes. (5 gouttes avant 1 à 3 repas)

Duo «mangeur de graisses»

Équilibrer le Cholestérol, les lithiases biliaires et les graisses qui saturent les organes de la digestion.

Le Polycosanol

(à éviter lors de la grossesse, l'allaitement et la prise d'anticoagulant).

En tant que bon équilibrant du cholestérol LDL et HDL, il protège la fonction cardiaque et la tonicité musculaire, qu'il soutient lors de l'effort, ainsi que le système nerveux. Il améliore la récupération et l'endurance. Il fait chuter ce qu'on appelle le mauvais cholestérol.
(1 à 3 gélule/jour, en mangeant).

Le Lipibel

draine les graisses de l'organisme, les lithiases, le cholestérol et les triglycérides. Il agit au niveau du foie, de la vésicule biliaire, de la fonction cardiaque, ce qui favorise tous les systèmes et élimine les surcharges, grâce à l'olivier, l'érable et le romarin. (5 gouttes avant 1 à 3 repas). Cette association avec une alimentation équilibrée, peut restaurer une bonne gestion des lipides corporels.

Duo vue «protection de la vue»

Convient aux personnes souffrant de fatigue oculaire.

L'Acide Alpha Lipoïque

dans sa forme R, est un antioxydant universel, reconnu pour la protection qu'il apporte contre la dégénérescence de la macula, la formation de glaucome ou la cataracte. Il est tout à fait indiqué, lors de toutes les fragilités oculaires. (1 gélule / j avec 1 repas).

Le Rétinobel

améliore toutes les sensations désagréables de picotements, fatigue et sensibilité à la lumière. Le bourgeon de myrtille trouve bien sa place dans ce complexe, ainsi que l'arbre de Judée et l'amandier qui favorisent la micro-circulation. (5 gouttes avant 1 à 3 repas).

Duo «prêt pour l'hiver»

A prendre avant l'hiver

La vitamine C+

dont l'assimilation prolongée, est incontournable pour fortifier et défendre l'organisme, lors des épidémies. On peut en prendre 1 tablette avec 1 repas, en prévention. Et 2 à 3 / jour lors d'atteinte sérieuse.

L'Immubel

adapté aux enfants, avec la présence de bourgeons de sapin, rosier, bouleau et argousier, il contribue à une bonne défense immunitaire de l'organisme.

(5 gouttes avant 1 repas en prévention et avant 3 repas lors d'atteinte sérieuse).

Quantité à évaluer par rapport à l'âge et au poids chez les enfants.



© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

Table
des matières

© EQUINUTRI.BE
All rights reserved



Avant-Propos	3
L'orthomoléculaire	5
A quel moment prendre les produits?	6
Les minéraux	7
Le Calcium	7
Le Magnésium	7
Les complexes de minéraux	10
Le système cardiaque	10
<i>Le complexe du cœur</i>	10
Les problèmes ostéo-articulaires	10
<i>Le complexe arthrose-arthrite</i>	10
<i>Le sulfate de glucosamine / chondroïtine</i>	10
<i>Le complexe du système osseux</i>	10
La peau, les cheveux, les ongles	11
<i>Le complexe de la peau</i>	11
<i>Le complexe du soleil (protection)</i>	11
<i>Le complexe des ongles et des cheveux</i>	11
<i>Zincnet (le complexe de l'acné)</i>	11
<i>Le complexe des troubles cutanés</i>	11
Le système nerveux	11
<i>Le complexe anti-stress</i>	11
<i>Le complexe anti-spasmes</i>	11
<i>Le complexe de l'état dépressif</i>	12
<i>Le complexe du sommeil</i>	12
<i>Le complexe des maux de tête</i>	12
Le système immunitaire	12
<i>Le complexe anti-allergies</i>	12
<i>Le complexe du système respiratoire</i>	12
<i>Le complexe de l'organisme acidifié</i>	12
Le système digestif	12
<i>Le complexe du foie et pancréas</i>	12
<i>Le complexe des envies de sucre</i>	13
La perte de poids	13
<i>Le complexe de la minceur</i>	13
<i>Le complexe de l'eau en excès</i>	13
Les complexes de la femme	13
<i>Le complexe de la femme enceinte</i>	13
<i>Le complexe de la ménopause</i>	13
Les vitamines	14
Le bêta-carotène : (provitamine A)	14
Les vitamines du groupe B	14

<i>Le B50 complexe</i>	15
<i>Vita Junior (ex prévites)</i>	15
<i>La vitamine C</i>	15
<i>L'acérola</i>	15
<i>Les flavonoïdes ou vitamine P</i>	15
<i>La vitamine D3</i>	16
<i>La vitamine E</i>	16
<i>Le Zincnet</i>	16
<i>Multicomplexe + ginseng</i>	16

Les enzymes 16

La bromelase	16
La papaïne	16
La bromelase / papaïne	16
Bromelase-lécithine	16
La lécithine	17
La bromelase / papaïne / taurine	17
Le polycosanol	17
La choline	17
L'inositol	17
Choline-inositol	17
Le co-enzyme Q10 +lécithine	17

Les acides aminés 17

L- arginine	17
L- cystine	18
L- glutamine	18
L- histidine	18
L- lysine	18
L- Méthionine	18
L- Ornithine	18
L- Phénylalanine	18
L- Taurine	18
L-Tryptophane	18
L- Tyrosine	19
Amino complexe	19
Détox	19

Les antioxydants 19

Super antioxydant	19
Sélénium + E	19
Sélénium Pré	19
L- Glutathion	20
Acide & lipoïque, forme R	20

Les huiles 20

L'huile de foie de morue	20
Omega-3, à base d'huile de chair de poissons sauvages	20
Le squalène	20
L'huile d'onagre, oméga-6	20
L'huile de bourrache, oméga-6	20

Les macérats glycérinés de bourgeons	22
Les complexes	22
<i>Le complexe des allergies</i>	22
<i>Le complexe de l'arthrose</i>	23
<i>Le complexe de la cellulite</i>	23
<i>Le complexe du coeur</i>	23
<i>Le complexe dépuratif</i>	24
<i>Le complexe de la nervosité, la déprime</i>	24
<i>Le complexe de l'immunité</i>	24
<i>Le complexe de l'élimination des graisses</i>	25
<i>Le complexe de la mémoire, la concentration</i>	25
<i>Le complexe de la période de la ménopause</i>	25
<i>Le complexe du sommeil</i>	26
<i>Le complexe du système osseux</i>	26
<i>Le complexe de la prostate</i>	26
<i>Le complexe de la protection de la vue</i>	27
<i>Le complexe tonifiant</i>	27
<i>Le complexe de la circulation veineuse</i>	27
Les unitaires	28
<i>L'airelle</i>	28
<i>L'amande douce</i>	28
<i>L'arbre de Judée</i>	28
<i>L'aubépine</i>	28
<i>L'aulne</i>	28
<i>Le bouleau</i>	29
<i>Le cassis</i>	29
<i>Le cèdre</i>	29
<i>Le charme</i>	29
<i>Le châtaignier</i>	29
<i>Le chêne</i>	29
<i>Le citronnier</i>	29
<i>Le cornouiller sanguin</i>	29
<i>L'érable</i>	30
<i>Le figuier</i>	30
<i>Le framboisier</i>	30
<i>Le frêne</i>	30
<i>Le genévrier</i>	30
<i>Le ginkgo</i>	30
<i>Le lilas</i>	30
<i>Le marronnier</i>	30
<i>La myrtille</i>	31
<i>Le noyer</i>	31
<i>Le noisetier</i>	31
<i>L'olivier</i>	31
<i>L'orme</i>	31
<i>Le peuplier</i>	31
<i>Le pin</i>	31
<i>Le platane</i>	31

<i>Le romarin</i>	31
<i>La ronce</i>	32
<i>Le rosier</i>	32
<i>Le sapin pectiné</i>	32
<i>Le seigle</i>	32
<i>Le séquoia</i>	32
<i>La sève de bouleau</i>	32
<i>Le Sorbier des oiseleurs</i>	32
<i>Le tamaris</i>	32
<i>Le tilleul</i>	32
<i>La vigne rouge</i>	33
<i>La vigne vierge</i>	33
<i>La viorne</i>	33

Les duos 35

Utilité des duos	36
Duo Méno «Ménopause»	36
Duo Nuit «Nuit Paisible»	36
Duo Calme «Sérénité»	37
Duo Légèreté «Silhouette»	37
Duo Tonifiant «Tonus+»	37
Duo Os «Protection osseuse»	37
Duo des allergies «Immuno Défense»	38
Duo lipides «Mangeur de graisses»	38
Duo Vue «Protection de la Vue»	39
Duo «Prêt pour l'hiver»	39

Notes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© EQU-NUTRI.BE
All rights reserved

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© EQUI-NUTRI.BE
All rights reserved