



Conférence

Se soigner avec les plantes

Madame Arbogast a longtemps travaillé dans l'industrie pharmaceutique. Elle assurait notamment, dans les domaines de la cardiologie et de la gastro-entérologie, la formation des médecins et internes dans les hôpitaux aux nouvelles molécules. Au même titre, elle était également en relation avec les pharmacies.

Petit à petit elle s'est tournée vers les plantes, d'abord pour elle, puis pour en faire son nouveau métier. Sensibilisée aux produits de la nature, elle devient ainsi naturopathe.

COMMENT SE SOIGNER AVEC LES PLANTES

Dans un premier temps, de façon préventive, pour rester en bonne forme, et, dans un deuxième temps, en curatif, pour apporter une solution à un problème, à une anomalie.

Les premiers humains utilisaient instinctivement des herbes pour soigner les blessures ou faisaient des cataplasmes sur une articulation douloureuse.

La naturopathie est avant tout une médecine naturelle, un mode de vie sain qui repose sur 4 piliers :

- 1° Une alimentation naturelle, équilibrée, mesurée et individualisée pour assurer une parfaite nutrition de l'ensemble de nos cellules,
- 2° une pratique d'exercices physiques qui permet d'assurer une bonne oxygénation de notre corps,
- 3° un sommeil récupérateur,
- 4° une sérénité mentale.

La naturopathie, comme l'homéopathie, ne se substitue en aucun cas à la médecine classique, l'allopathie, médecine d'urgence irremplaçable.

Mais, plutôt que de faire appel systématiquement à des médicaments, la naturopathie propose d'autres solutions à savoir des compléments alimentaires, des extraits de la nature. Le but d'un complément alimentaire est de fournir un effet nutritionnel ou physiologique à un individu.

On parlera aussi bien de vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés.

Par exemple, pour une personne carencée en fer (constatée après une prise de sang), on lui donnera du fer, pour une bronchite, on fera appel à une huile essentielle de thym ou une tisane de thym, pour le cholestérol, on utilisera la levure de riz rouge.

L'origine d'un complément alimentaire provient d'une plante, d'un fruit, de l'écorce d'un arbre, de fleurs, de crustacés ou de roches. La forme est variée : comprimés, solutions buvables, cataplasmes, pommades, huiles essentielles.

SE SOIGNER DANS LE DOMAINE PREVENTIF

Pour rester en bonne santé, il faut tout d'abord stimuler les défenses naturelles.

Par exemple :

- toute l'année : pour stimuler les défenses immunitaires, prendre des vitamines C, et surtout faire une petite cure au début de l'hiver, ,
- contre rhume et autres infections ORL : prendre de la propolis, des extraits de pépins de pamplemousses (antibiotique naturel, anti-fongique, anti-inflammatoire), en préventif ou en curatif en augmentant les doses,
- ostéoporose (besoin en calcium surtout les femmes au moment de la ménopause) : prendre du calcium et de la vitamine D pour fixer le calcium,

Pour des personnes sensibles avec des pathologies chroniques à répétition :

- cystite : les baies de canneberge sont recommandées,
- arthrose (dégénérescence osseuse et du cartilage) que l'on peut soulager (mais pas guérir) en médecine classique par des anti-inflammatoires . La naturopathie propose : curcuma, poivre noir, harpagophytum, prêle, ou encore reine des prés. Ces produits permettent un soulagement de la douleur sans effets secondaires.

A chaque changement de saison une cure de drainage de l'organisme pour nettoyer l'ensemble de nos organes est préconisée. Pour cela, on recommande la sève de bouleau, très naturelle. Elle permet d'évacuer l'excès d'acide et de nettoyer les filtres de l'organisme que sont le foie et la vésicule biliaire et les reins. Elle apporte beaucoup d'oligo-éléments, des minéraux et surtout la vitalité de l'arbre.

Il y a aussi des macérats de bourgeon, l'artichaut, le radis noir pour drainer et nettoyer le foie et le système digestif et toute une gamme de produits pour la revitalisation des cheveux et contre la chute des cheveux. L'aloé vera régule le transit et stimule le système immunitaire, c'est un cicatrisant pour la peau, il est hydratant.

DANS LE DOMAINE CURATIF

L'utilisation des plantes est une réponse directe à une maladie :

- prostate, apporter un certain confort en réduisant le besoin d'uriner, réussir à stabiliser le PSA,
- allergies aux pollens, aux graminées, à certains aliments (fraises, . . .), on utilise le blanc d'œuf de caille en poudre sous forme de comprimés
- cholestérol : la levure de riz rouge, l'huile de son de riz (en allopathie, les statines ont souvent des effets secondaires indésirables),
- problèmes de transit, constipation, diarrhées, etc, ...rétablir ou renouveler la flore avec des probiotiques, avec des plantes telle la guimauve ou la bourdaine,
- troubles du sommeil : à la place d'un lexomil, il y a des produits sans problème d'accoutumance, par exemple la mélatonine, fabriquée naturellement par notre corps et dont le taux diminue avec l'âge. L'utilisation de téléphone portable, d'ordinateur enraye également la production de mélatonine.
- minceur : se débarrasser de quelques kilos superflus avant les vacances (pour pouvoir rentrer dans son maillot de bain), grâce à la cétone de framboise on arrive à brûler les graisses.

OU TROUVER CES PRODUITS

Delphine Arbogast est installée au 85 Grand-Rue, le magasin Nature et santé.

