

LES ASTUCES DU
PHYTOTHÉRAPEUTE



Dr ÉRIC LORRAIN

SPÉCIALISTE EN PHYTOTHÉRAPIE MÉDICALE ET EN PHARMACOLOGIE VÉGÉTALE*

«Gardez l'équilibre entre tension positive et récupération»



12. J'OPTÉ POUR LE DUO
GUARANA ET CASSIS

Vous vous sentez raplapla à cause du rythme intense de la rentrée ou du changement de saison ? Ce duo d'actifs va vous permettre de rebondir rapidement. Le guarana donne un coup d'accélérateur rapide grâce à sa caféine, à ses tanins et à son double mode d'action, physique et psychique. Avec le cassis, on améliore le fonctionnement et la récupération musculaire (via une meilleure oxygénation des muscles), d'où des performances accrues.

En pratique. Prenez 1 cuil. à café d'EPS Phytostandard cassis et d'EPS Phytostandard guarana (PileJe) dans un verre d'eau le matin à jeun, pendant quinze jours.

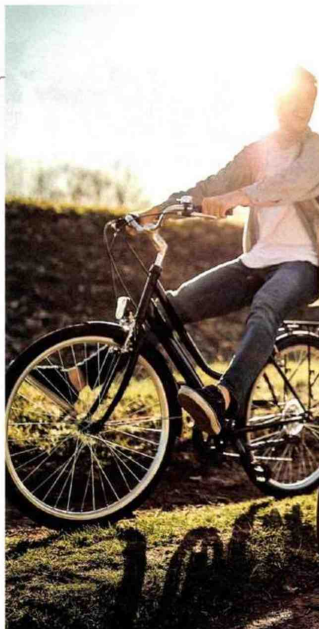
13. J'AJOUTE UNE PLANTE
ADAPTOGÈNE

Si vous sentez que votre tonus est vraiment nul, vous pouvez compléter le « coup de fouet » du duo cassis-guarana avec de l'éleuthérocoque, remarquable plante adaptogène qui augmente le rendement de l'organisme sans surconsommation d'énergie.

En pratique. Ajoutez à la prise d'EPS Phytostandard cassis et guarana, un extrait titré d'éleuthérocoque (Arkopharma), 2 gélules le matin, en cure d'une boîte.

14. JE LUTTE
CONTRE L'ACIDIFICATION

Si vous consommez trop de viande, de nourriture industrielle et de soda (source de phosphate), vous risquez de faire pencher l'équilibre acido-basique du corps dans le mauvais sens. L'accumulation de ces déchets va affecter directement le transport de l'oxygène et la nutrition des cellules.



En pratique. Il faut remplacer le soda par une eau riche en bicarbonate (St-Yorre, Vichy Célestins) et changer l'alimentation pour laisser une place prépondérante aux légumes. Vous pouvez accélérer le processus de désintoxication en prenant Ergybase (Nutergia), QuantaAlkaline (PhytoQuant) pendant un mois, le soir au coucher.

16. JE ME BOOSTE
AVEC LA COENZYME Q10

Un antioxydant de choix pour la fatigue liée à l'âge. Il agit sur tous les tissus des organes (cœur, poumon, foie...) et est indispensable à la production d'énergie cellulaire. Pensez-y si vous avez un taux de cholestérol bas ou si vous prenez une statine.

En pratique. La coenzyme Q10 sera toujours mieux assimilée si elle est prise au cours d'un repas riche en lipides, à raison de 100mg/jour, sous la forme d'ubiquinol: Oméga Quinol (Synergia), Microbienne Q10 Age Protect (PileJe).

17. J'ADOpte LE RÉFLEXE
VITAMINE C

Antioxydante, elle facilite un meilleur métabolisme énergétique au sein des cellules.

En pratique. La vitamine C liposomale (Synergia) en dosage important est bien tolérée. Les suppléments à base d'acérola sont moins dosés mais apportent les polyphénols du fruit: Acérola (New Nordic), Acérola 500 (Les Trois Chênes).

GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

*Auteur de « La Phyto, ma médecine au naturel », éd. Dunod.