



Véronique **Beck**
Naturopathe et diététicienne

MES POTIONS NATURO bien-aimées AU QUOTIDIEN

Être autonome avec la naturopathie

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Mon massage relaxant des pieds, Barbara de Luze

Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi

Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-452-4

Maquette de couverture et illustration : Rosa Carbonell

Réalisation de couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Axelle Felgine

Maquette intérieure et illustrations : Rosa Carbonell

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Testez vos connaissances	7
Introduction.....	8
Partie 1 : Mes potions « bonne digestion »	11
1. Remèdes magiques contre l'alternance diarrhée-constipation	12
Les probiotiques	12
Les fibres prébiotiques	13
2. Philtres anti-ballonnements, gaz et fermentations.....	14
3. Charmes contre la colopathie fonctionnelle.....	15
Les plantes anti-inflammatoires	15
Les micronutriments.....	16
Le menu anti-inflammatoire intestinal	17
1. Enchantements contre les remontées acides, ou reflux gastro-œsophagiens ...	19
2. Remède des trois fées contre l'hyperperméabilité intestinale, ou « intestin poreux ».....	20
3. Ensorceler les migraines digestives	22
Le traitement en phytothérapie	22
La correction alimentaire.....	23
Partie 2 : Mes potions « peau neuve »	25
1. Charmes anti-peau sèche.....	26
Les oméga-6.....	26
Les oméga-3	27
Les rituels « bonnes graisses ».....	27
Les compléments alimentaires « belle peau ».....	28
2. Envoûter la peau grasse et l'acné	29
Les rituels « anti-peau d'ado ».....	30

La phytothérapie.....	31
Les compléments alimentaires	31
3. Remèdes magiques contre la peau en feu, l'eczéma, le psoriasis et les démangeaisons	32
Les rituels alimentaires.....	33
Les compléments alimentaires	33
La phytothérapie.....	34
4. Philtre « même pas une ride ! »	34
Le rituel « peau jeune » basé sur l'alimentation méditerranéenne	35
Les compléments alimentaires	36
Partie 3 : Mes potions « anti-fatigue et antistress »	39
1. Élixir « je suis à plat »	40
La phytothérapie.....	40
Les compléments alimentaires	41
2. Remèdes féériques en cas de nervosité.....	43
3. Philtres d'amour pour compenser le manque d'énergie sexuelle.....	44
4. Charmes contre les insomnies	45
Le rituel anti-nuits blanches	46
5. Enchantement pour sortir du lit le matin	46
Partie 4 : Mes potions spéciales « immunité ».....	49
1. Élixirs « bonne hygiène de vie »	50
Le rituel alimentaire	51
Une journée détox par semaine.....	52
En cas d'infection	53
2. Remèdes ancestraux immunostimulants	53
3. Ensorceler les infections	55
4. Philtres antivirus	57

5. Charmes contre les maladies auto-immunes, les allergies, les intolérances...	59
Les allergies printanières	59
Les maladies auto-immunes	60
Les intolérances alimentaires.	61

Partie 5 : Mes potions féminines préférées.....63

1. Envoûter les migraines au moment des règles	64
2. Enchantement contre les douleurs mammaires.....	65
3. Remèdes magiques pour les cycles irréguliers et les règles douloureuses	65
4. Élixirs contre la rétention d'eau, les œdèmes et les jambes lourdes	67
5. Ensorceler les compulsions sucrées	67
6. Philtres « préménopause et bouffées de chaleur »	68

Partie 6 : Mes potions reminéralisantes « ongles cassants, perte de cheveux, crampes » 71

1. Charmes alimentaires alcalinisants	72
2. Remèdes féeriques basifiants.....	73
3. Élixirs reminéralisants	74

Partie 7 : Mes potions « antidouleur et inflammation » 77

1. Envoûter les douleurs articulaires.....	78
La phytothérapie.....	78
L'alimentation	81
2. Charmes anti-arthrose	82
Les cures.....	83
Les rituels.....	83

Partie 8 : Mes potions « anti-moral dans les chaussettes » 87

1. Enchantement contre le manque d'envie88
2. Philtres contre les crises d'angoisse, l'impatience et l'irritabilité89
3. Remède des trois fées pour accompagner l'arrêt des antidépresseurs 90
4. Deux élixirs pour lutter contre l'accoutumance..... 91
5. Charms « joie de vivre ».92
6. Envoûter les émotions93
 - L'alimentation93
 - L'activité physique.....94

Partie 9 : Mes potions « taille de guêpe » 97

1. Tromper les quantités98
2. Philtres contre les compulsions sucrées 99
3. Remèdes magiques pour brûler les graisses 101

Partie 10 : Mes potions anti-inflammatoires 105

1. Ensorceler les inflammations grâce à l'alimentation106

Partie 11 : Mes potions naturo d'urgence 111

1. Remèdes féériques à base d'huiles essentielles 112
2. Enchantements phytothérapeutiques..... 114
3. Charms à base de compléments alimentaires..... 116

Conclusion..... 117

Annexe : Calendrier naturopathique des remèdes 119

Lexique122

Sitographie et bibliographie.....123

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

	VRAI	FAUX
1. Je souffre régulièrement de troubles digestifs et de ballonnements et je suis persuadé qu'un changement alimentaire pourrait améliorer ces troubles.		
2. Les problèmes de peau n'ont rien à voir avec le type de graisses présentes dans notre alimentation.		
3. L'acné est en lien avec une surcharge du foie, ce qui entraîne les toxines au niveau de la peau.		
4. On peut boire autant de café qu'on le désire sans aucun effet néfaste sur notre santé.		
5. Certaines plantes comme la sauge et la réglisse comportent des contre-indications.		
6. Toutes les huiles essentielles sont autorisées aux enfants de moins de 8 ans et aux femmes enceintes.		
7. La vitamine D agit sur l'absorption du calcium et stimule le système immunitaire.		
8. Une alimentation riche en poissons gras contenant des acides gras oméga-3 augmente l'inflammation et les douleurs articulaires.		
9. Le cyprès est une plante antivirale, qui agit aussi contre la toux.		
10. La cannelle élève la glycémie en fin de repas, et est donc contre-indiquée en cas de diabète.		

Réponses

1, 3, 5, 7, 9 : vrai

2, 4, 6, 8, 10 : faux

INTRODUCTION



De tout temps, l'homme a su trouver dans son milieu environnant les plantes et les remèdes naturels capables de le soigner, de guérir les blessures, d'éradiquer les maladies contagieuses.

Certains guérisseurs qui avaient acquis ces connaissances étaient nommés sorciers, chamans, soigneurs ou naturalistes. Cette connaissance était transmise de génération en génération, de père en fils ou de mère en fille, comme une tradition ancestrale où les potions secrètes constituaient un patrimoine familial. Les hommes et les femmes d'Église qui maîtrisaient la lecture et l'écriture étaient les gardiens de traités de phytothérapie, les jardins des monastères foisonnaient des précieuses plantes médicinales. C'était bien avant que l'industrie pharmaceutique ne s'inspire de ces remèdes pour fabriquer des médicaments de synthèse.

Aujourd'hui, ces précieuses connaissances en médecine douce sont enseignées aux praticiens de santé comme les naturopathes et certains médecins spécialisés en phytothérapie et en médecine holistique.


Je vous en livre une partie dans ce guide, qui fait un tour d'horizon des problèmes les plus couramment rencontrés en consultation de naturopathie. Vous découvrirez des remèdes simples et traditionnels à base de plantes et de compléments alimentaires, des idées de changements alimentaires pour soigner vos points faibles, les rééquilibrer et retrouver au quotidien le meilleur de vous-même : aussi simple qu'un coup de baguette magique !

Chaque chapitre peut se lire de manière indépendante en fonction de vos besoins, mais n'oubliez pas qu'aucun remède naturel ne sera utile



sur le long terme si vous n'adoptez pas une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie au quotidien.

Ce livre est aussi un petit clin d'œil à mon arrière-grand-père que je n'ai pas connu, mais qui, d'après les dires de ma grand-mère et de mon père, allait cueillir chaque dimanche des plantes dans la montagne, pour soigner les divers maux de sa famille.







PARTIE 1

MES POTIONS « BONNE DIGESTION »

La recette d'une bonne digestion est presque aussi simple que d'infuser un sachet de tisane : une pincée de probiotiques, un soupçon de fibres prébiotiques, le tout arrosé de mélisse et de camomille, bien mastiquer... voilà les bases de cette première potion magique !

1. Remèdes magiques contre l'alternance diarrhée–constipation

Un transit normal et quotidien est un signe que tout se passe au mieux à l'intérieur, que notre intestin grêle joue bien son rôle d'absorber les nutriments, et donc de bien nourrir nos cellules. Lorsque au contraire, la fréquence et la texture des selles varient d'un jour à l'autre, passant de la diarrhée à une constipation trois à quatre jours plus tard, c'est un signe de déséquilibre du **microbiote intestinal**. Le microbiote correspond à l'ensemble des micro-organismes qui peuplent un organe. En effet, notre intestin grêle abrite une multitude de bactéries et de levures, jusqu'à 2 kg, qui jouent de nombreux rôles pour la santé.

Les bactéries présentes dans l'intestin finissent la digestion des fibres alimentaires, stimulent l'immunité, synthétisent des vitamines (les vitamines B8 et B12 et la vitamine K) et régulent l'équilibre de notre système nerveux par un lien cerveau-intestin. Un déséquilibre du précieux microbiote, nommé dysbiose, est responsable de nombreuses maladies découlant de la perturbation de notre immunité : allergies alimentaires et respiratoires, maladies auto-immunes, infections à répétition, eczéma atopique, voire obésité.

Les probiotiques

Pour retrouver un transit quotidien et normal, il suffit souvent de recoloniser l'intestin grêle avec des **probiotiques, signifiant « pour la vie »**, une arme naturelle et pleine de vie. Il s'agit en général de bactéries (des lactobacilles, des bifidobactéries...), plus rarement de levures, sous forme de gélules ou de sachets. Une cure d'un à trois mois permet généralement de rétablir le transit quotidien.