



KhépriSanté

Équilibre - Santé - Qualité de vie

Et si nous parlions prévention ?

**1^{er} Espace de Santé Intégrative
créé en France il y a 5 ans**

8000 usagers depuis l'ouverture

Coordination de soins & Thérapie Fréquentielle

www.kheprisante.fr

GUIDE POUR AUGMENTER VOS DEFENSES IMMUNITAIRES

Réalisé par un collectif de praticiens spécialisés en approche holistique.

Vous découvrirez plusieurs façons de renforcer votre système immunitaire sur le plan :

- ✓ Physique
- ✓ Mental
- ✓ Émotionnel
- ✓ Énergétique

Vous apprendrez :

- Comment le faire de façon efficace au quotidien ?
- Comment aider votre organisme à s'adapter en toute circonstance ?
- Quelles routines vous seront les plus favorables pour faire face à toutes les situations ?
- Quelles sont les disciplines à votre disposition pour vous aider à mettre en place les bons réflexes ?
- Comment stimuler les défenses naturelles de votre corps ?
- Comment catalyser le processus d'auto-guérison du métabolisme ?

**Spécialisations en prévention
et soutien pour :**

- Douleurs chroniques musculaires et/ou articulaires
- Fibromyalgie
- Fatigue
- Stress
- Migraine
- Troubles psychiques, dépression
- Anxiété
- Troubles du sommeil



Doctolib



Val de Marne
Actif pour
l'Initiative





KhépriSanté

Équilibre - Santé - Qualité de vie

Et si nous parlions prévention ?

SOMMAIRE :

- **Alimentation d'hiver** : produits et recettes de saison
- **Aromathérapie** :
 - Rester de bonne humeur
 - Apaiser le mental
 - Selon les 5 éléments en Mtc*
- **Bioresonance et Thérapie fréquentielle** : Accélération processus d'auto guérison
- **Cohérence cardiaque** : Régulation troubles anxieux / respiration
- **Compléments nutritionnels**, les boosters immunitaires
- **EFT** : les points d'urgence
- **Fleurs de Bach** : Equilibrer les émotions
- **Kinésiologie** : Massages au quotidien
- **Médecine Traditionnelle Chinoise*** : Reins grands principes en Mtc*
- **Moxibustion** : Chasser l'inflammation, Discipline de la Mtc*
- **Naturopathie** : Soulager l'anxiété
- **Pharmacopée chinoise** : une branche de la Mtc
- **Phytothérapie** : Se soigner par les plantes
- **Qi Gong** : l'art du mouvement thérapeutique en Mtc
- **Réflexologie combinée**
- **Sophrologie** :
 - Stop à la fatigue, Enlever le stress
 - Sommeil, Une bonne nuit se prépare la journée

Magalie Richardin

Virginie Nègre

Virginie Nègre

Dominique Assemaine

Evelyne Revellat

Isabelle Marcy

Marion Hardy, Christelle Razy,

Patrick Lelu, Evelyne Revellat

Carole Fournaise

Nawal Tahiri

Magalie Richardin

Dominique Assemaine

Claudine Soulat

Dominique Assemaine

Dr Jacques Labescat

Dominique Assemaine

Virginie Nègre

Muriel Montay-Mula

Muriel Montay-Mula

Partenaires



Doctolib



Val de Marne
Actif pour
l'Initiative





KhépriSanté
Équilibre - Santé - Qualité de vie

Et si nous parlions prévention ?

Préface

A toutes les saisons et face à tout virus, il est essentiel d'augmenter ses défenses immunitaires

Pour cela, il est nécessaire de veiller à :

- Conserver une hygiène de vie de qualité, bien dormir, manger équilibré,
- Utiliser un minimum de sucre,
- Pratiquer une activité physique régulière,
- Entretenir l'optimisme et la pensée positive par les pratiques méditatives comme la sophrologie, la cohérence cardiaque...
- Supplémenter sa nutrition en vitamine D, vitamine C, zinc, probiotiques pour réduire le risque des maladies infectieuses.
- D'autres approches complémentaires peuvent être envisagées par votre médecin en fonction de votre âge et de votre terrain, pour vous aider à rester en bonne santé.

Parmi toutes ces solutions, choisissez la vôtre... celle qui sera la plus facile à mettre en œuvre et qui vous procurera le plus de plaisir.

*Evelyne Revellat, Praticienne en Thérapie fréquentielle, EFT et sophrologue
Fondatrice de Khépri Santé et spécialiste de la coordination de soins en thérapies complémentaires*

Partenaires



ALIMENTATION

En hiver

1. Chaque matin boire une tasse d'eau tiède (sur le principe yin –yang) afin de relancer l'énergie du système hépatique après votre nuit de repos. Votre corps vous dira MERCI.

Attendre 15mn pour prendre le petit déjeuner du roi

2. La nature hivernale est moins abondante en fruits. Cependant, elle propose encore des plats colorés. Manger des fruits et des légumes de saisons.

Purées de citrouilles et potimarron, patates douces, betteraves, (variez les plaisirs).

Choux, toutes les variétés sont possibles. Céleri rave, endives, carottes, navet, topinambours, oignons, panais, fenouil, mâche, courges, butternut, salsifis. Privilégier les légumes racine pour l'énergie du rein. Vous pouvez varier avec des cakes sucrés ou salés, à la farine de châtaignes, noix et noisettes, dattes. Pommes, poires avec quelques pincées de curcuma. Soyez créatif...

Quelques soupes et purées agrémentées de gingembre, persil, tisane de cannelle.

Quelques céréales sarrasin, avoine, épeautre...

Eviter de manger des aliments froids ou de nature froide, afin d'éviter la dispersion de l'énergie.



Magalie Richardin, Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

En hiver, Quelques idées recettes pour bien commencer la journée !

Tous les matins, pendant 1 semaine ou 1 fois par semaine, cet hiver

50 gr de riz cuit avec 20 gr de (chair) moule, quelques brins de persil et 1 oignon, 1 gousse d'ail.

Fonction : nourrit le Yin des reins (en hiver), enrichit le sang du foie, action sur le goitre, dans l'hypertension artérielle, sur l'artériosclérose

Contre-indication : intoxication aux moules, sinon rajouter du gingembre frais, laurier ou clou de girofle

Pour renforcer le Yin du rein, un verre de bière ou de cidre à 17 heures solaires.

GRUAU au poulet

50 gr de riz cuit, 25 gr de sésame noir et du foie de poulet, 1 pincée de sel, quelques gousses d'ail à votre convenance, 2 rondelles de gingembre à laisser mijoter (+1 verre d'eau si trop compact).

Fonction : Nourrit le sang du foie et améliore la vue, tonifie le Qi des reins dans le cadre d'impuissance et d'énurésie.

Pas de contre-indication

Gruau aux noix

15 gr de poria (chair) de coco, 15 gr de noix, 50 gr de riz cuit. A avec un peu de gourmandise vous pourrez ajouter des raisins secs et un filet d'huile de noisette. Ou de noix (faire mijoter)

Fonction :

Tonifie le Qi des reins, renforce les lombes, tiédie les poumons et les reins, calme la toux et l'asthme, humidifie les intestins, tonifie le cerveau et soutient l'intelligence.

Attention pour les personnes sensibles : la peau des noix peut provoquer des aphtes

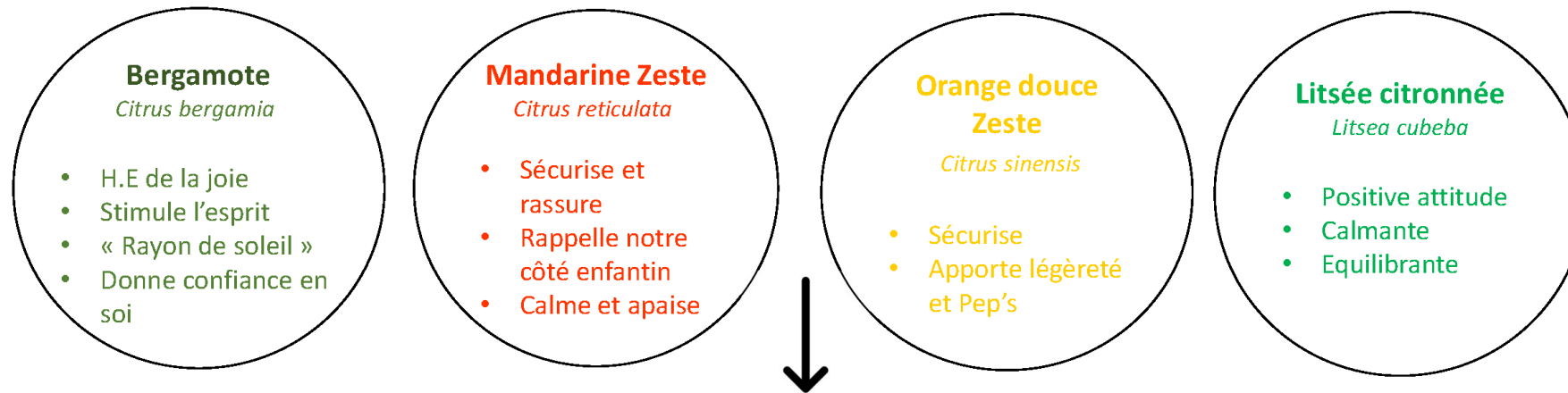
Contre-indication en cas de chaleur humidité : selles molles ou diarrhée, saignement de nez chronique éviter les noix.

Rester de bonne humeur

S.O.S AROMA

« Bonne Humeur » & « Positive attitude »

Petite sélection d'Huiles Essentielles pour retrouver un peu de Pep's!



Notre sélection aromatique pour réaliser votre synergie OLFACTO « Bonne Humeur » :

Pour réaliser votre mélange, munissez-vous d'un stick inhaleur puis déposez-y votre choix d'H.E

- H.E de Bergamote : 5 gouttes
- H.E de Litsée citronnée : 5 gouttes
- H.E de Mandarine : 5 gouttes

Réaliser 5 grandes respirations et inhaler votre synergie aromatique à chacune de vos inspirations et ce 3 à 4 fois par jour.

Apaiser le mental

S.O.S AROMA

« Besoin de Stopper Pensées & Ruminations »

Choix du Jour: Huile Essentielle d'Encens pour faire décrocher notre mental!

Encens

Botswellia carterii

- Apaise le mental
- Apaise les peurs de l'avenir
- Aide à changer la perception des choses
- Equilibre les émotions
- Favorise l'encrage



*Huile essentielle à utiliser pour son action olfactive sur notre système limbique.
A utiliser en respirant directement avec le flacon ou sur une languette olfactive.
Réaliser 3 grandes respirations et inhaler votre H.E d'Encens à chacune de vos inspirations.*

Le Petit Plus: H.E de choix pour accompagner vos méditations!

AROMATHERAPIE (en Mtc*)

En *Médecine Traditionnelle Chinoise selon les 5 éléments

Chaque huile essentielle peut être classée selon la loi des cinq éléments. Chaque élément a ses particularités : le bois, saison du printemps, foie, le feu saison d'été, le cœur la 5ème saison, la terre, la rate, l'automne, le métal, les poumons, l'hiver l'eau, les reins. Pour équilibrer notre immunité, nous appliquerons en automassage les huiles essentielles selon les méridiens sur les points d'acupuncture : rate/estomac-rein/vessie.

Huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) :

Très souple d'emploi et adapté à tous les âges et à toutes les peaux, le tea tree contient des composés biochimiques naturels propres à purifier les poumons. Antiviral et anti-inflammatoire, il peut être employé en massage quotidien du thorax à hauteur de 5% pour les sujets jeunes ou asthmatiques, et jusqu'à 20% pour les adultes. A diluer de préférence dans de l'huile d'amande douce

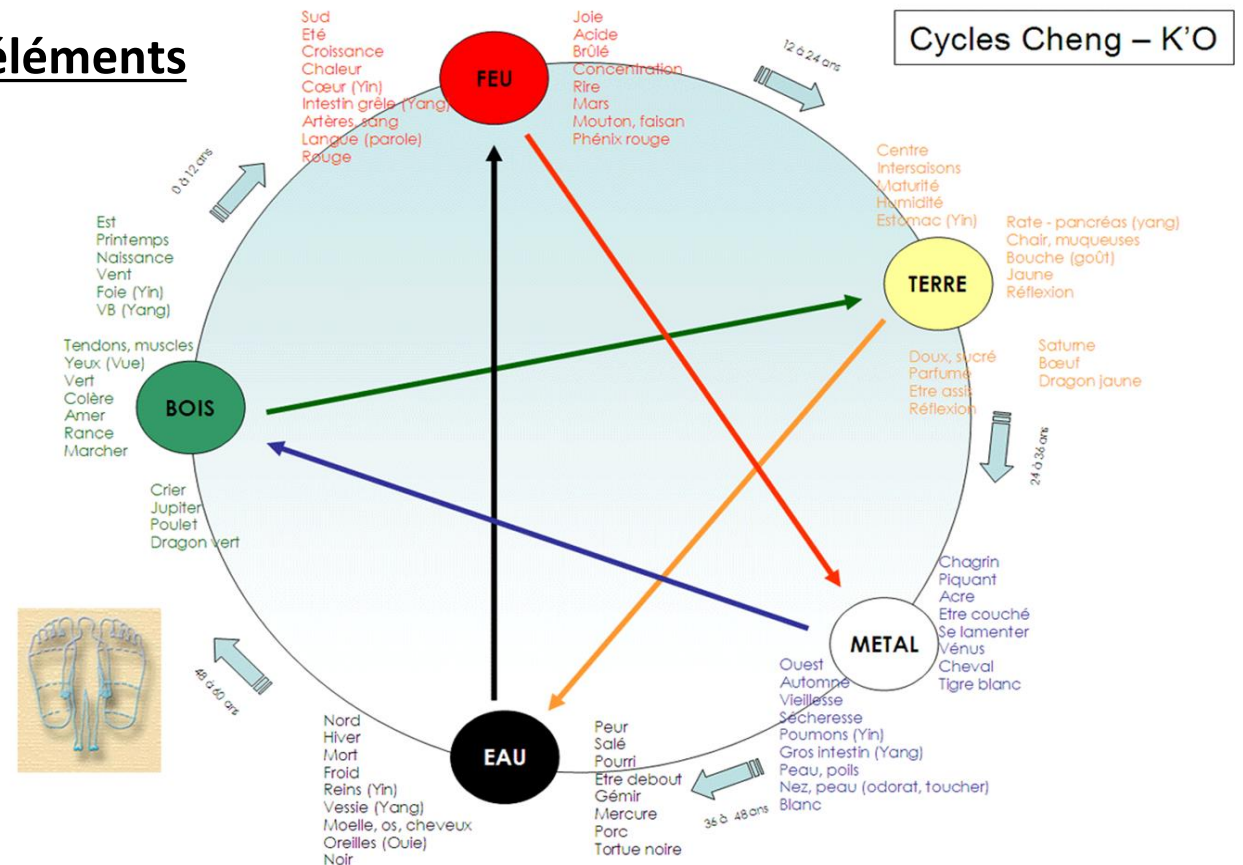
Huile essentielle de ravintsara :

Tout aussi souple d'emploi que le tea tree, il est aussi très antiviral. C'est la prévention physique qui prime. Toutefois, sa belle odeur aromatique aide à l'endormissement des personnes en dette de sommeil et donc, renforce la sensation de bien-être général.

Mêmes dosages et base diluante que pour le tea tree

Huile essentielle de myrte :

Bien toléré, même par les personnes un peu sensibles, le myrte se montre efficace pour ce qui concerne le nettoyage des poumons. Son parfum apaise et recentre. Le corps physique est préparé à affronter l'hiver et l'esprit accepte tranquillement le changement de saison.



Huile essentielle d'eucalyptus radiata :

On ne présente plus cette belle huile essentielle aux notes délicates.

En plus d'amplifier l'ouverture respiratoire et d'assainir la sphère pulmonaire, l'eucalyptus radiata renforce le sentiment de confiance et de sécurité.

De quoi chasser jusqu'à l'ombre d'une idée noire ! Il sera parfait pour les personnes non asthmatiques à partir de 15 ans, dilué à 5% dans une huile végétale.

En massage du torse une fois par jour, après la toilette

Accélération du processus d'auto guérison

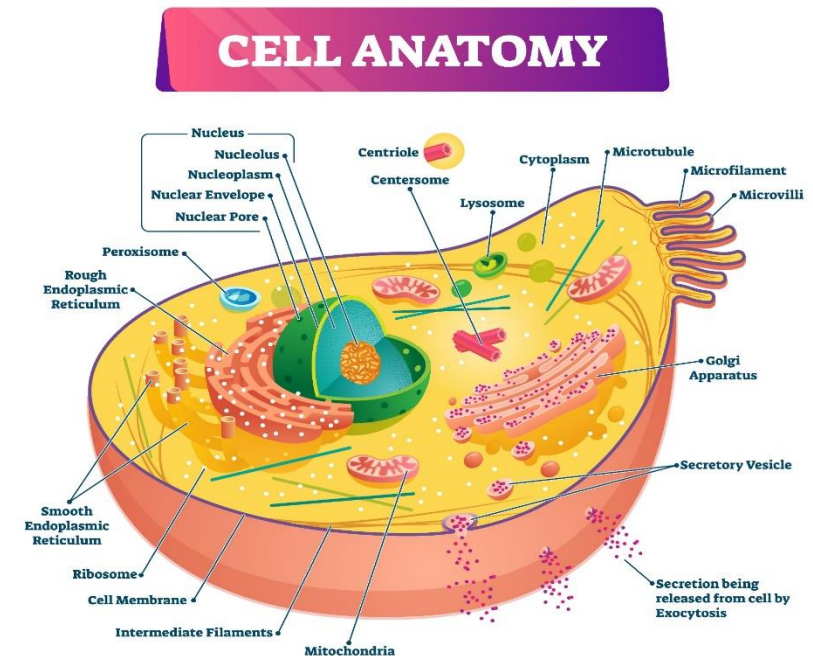
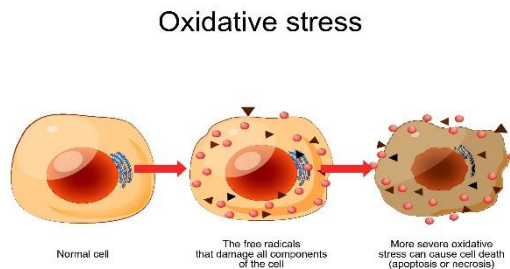
Métabolisme et communication intercellulaire

Des nutriments et l'oxygène doivent entrer dans chaque cellule, les métabolites doivent en sortir.

Transport via des orifices dans la membrane cellulaire
Régulation par différences de potentiel entre l'intérieur de la cellule et l'espace intercellulaire, comme une électrovanne.

Selon que la valeur de cette différence de potentiel est adéquate ou non, le métabolisme sera sain ou pathologique. Ceci est vrai pour tous les problèmes de santé.

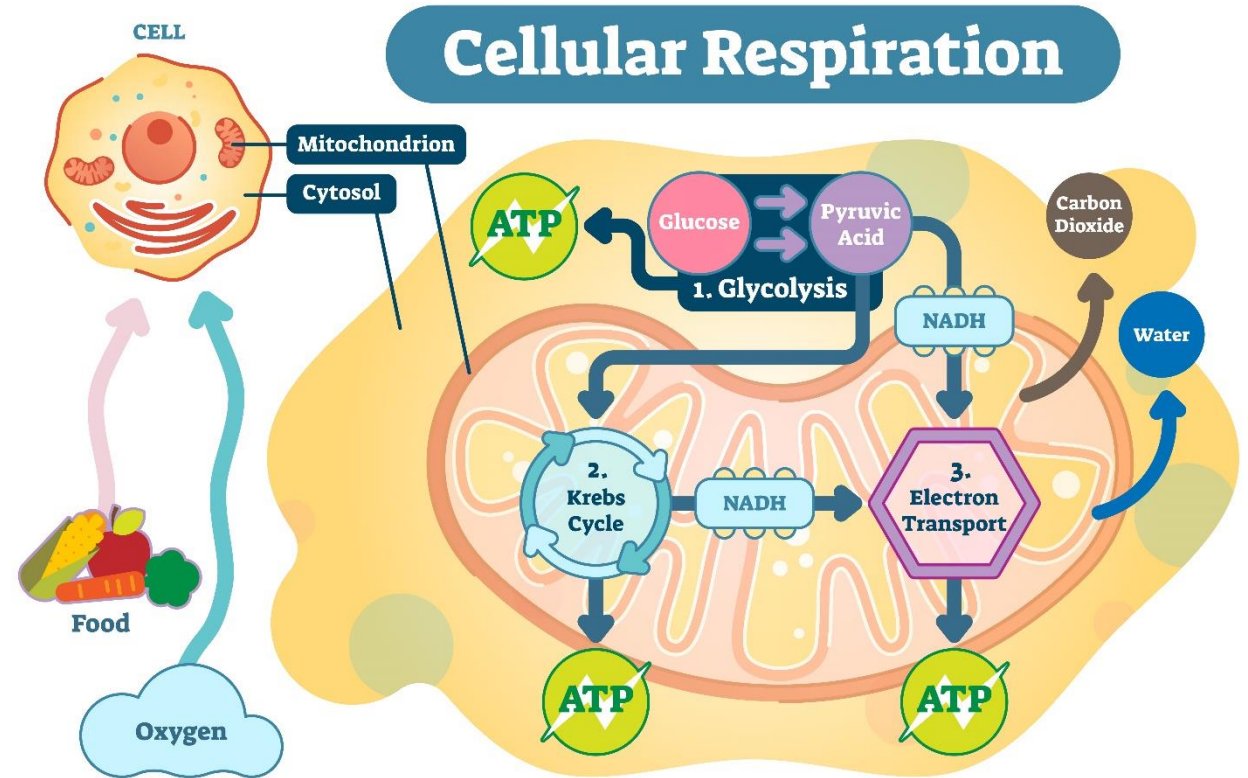
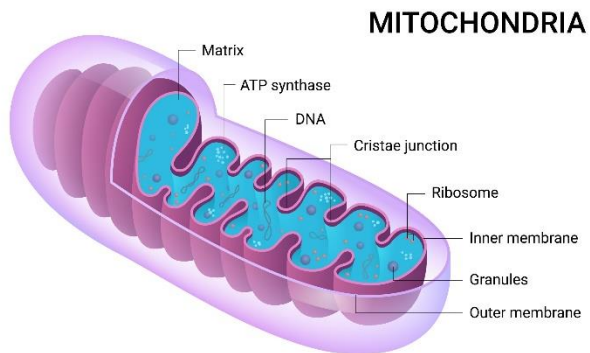
Les fréquences du micro courant viennent moduler le métabolisme cellulaire et lui redonner sa faculté de fonctionner sainement.



Accélération du processus d'auto guérison

Sur le plan thérapeutique, cela consiste à enregistrer et à modifier avec un appareil, les ondes électromagnétiques émises par le corps. Lorsqu'un corps humain est stimulé par des ondes électromagnétiques avec un appareil de bio-résonance les cellules s'accordent avec ce signal et en réponse elles émettent un signal électromagnétique dont la signature est caractéristique de leur état énergétique respectif.

Lorsqu'un organe devient malade il n'émet plus les mêmes fréquences qu'un organe sain. Le langage cellulaire n'est plus compris par les autres cellules. Cette situation est comparable à celle d'un récepteur radio qui ne serait plus accordée sur la fréquence de l'émetteur.



COHERENCE CARDIAQUE

Régulation troubles anxieux / respiration

Immunité La pratique de la **cohérence cardiaque** améliore les défenses immunitaires, notamment en augmentant les IgA sécrétoires au sein des sécrétions digestives (salive, intestin grêle)



Ces boosters immunitaires

La vitamine D :

En goutte est mieux assimilée qu'une ampoule de 1000000 UI en une seule fois qui vous remonte que de 5ng. En effet, prendre une forte dose en une seule fois ne permet pas au corps de l'assimiler. Ce dernier va éliminer rapidement le surplus et vous n'en tirerez pas les bénéfices.

Le mieux est de prendre entre 40 et 55 ng. A 30 ng vous n'aurez que la protection osseuse et pas les effets immunitaires.

Se compléter en vitamine D3 à raison de min. 2000 UI / jour. – sauf si on est allé se faire dorer la pilule cet hiver.

Le Zinc :

Le plus important pour le maintien d'un taux normal de globules blancs, on le trouve en quantité faible dans l'alimentation : germe de blé, shiitake, graines (de courge, chanvre, sésame, tournesol, oléagineux (noix, amandes, noisettes), algues, légumineuses.

En supplément : bisglycinate de Zn.

A prendre en oligosol en ampoule beaucoup mieux assimilable par l'organisme.

Faire le plein de vitamine C :

A grand renfort de fruits et légumes crus (la vitamine C disparaît au delà de 60° donc ne comptez pas en trouver après cuisson) ou de compléments naturels (1000 mg/j).

Vitamine antioxydante, elle est indispensable au fonctionnement immunitaire normal (elle active la production des lymphocytes T notamment) persil frais, poivrons jaune & vert, cassis, brocoli et tous les choux, papaye, pamplemousse, citron, orange...

Ces boosters immunitaires

Soufre

Anti-infectieux et protecteur des voies respiratoires : ail, choux, oignons

Sélénium : noix du Brésil, shiitake, cèpe

Cuivre : légumineuses, cacao, levure de bière

Magnésium : légumineuses, oléagineux, germe de blé, cacao, fruits secs.

Côté compléments : Plasma de Quinton, bisglycinate de Mg, glycérophosphate de Mg.

Germanium (stimulant immunitaire puissant et antiviral) : baies d'acaï et de goji, shiitake, ail, aloe vera, ginseng, spiruline, cèpe

Côté phytothérapie :

Gemmo et mycothérapie :

La nature regorge de mille et un trésors pour renforcer l'immunité : Échinacée (*Echinacea purpurea*), Lapacho (*Tecoma impetiginosa*), Ginseng (*Panax ginseng*), Reishi (*Ganoderma lucidum*), Shiitake (*Lentinus edodes*), Maitake (*Grifola frondosa*), huile de Nigelle (*Nigella sativa*), bourgeons d'Argousier (*Hippophae rhamnoides*) et de Hêtre (*Fagus sylvatica*). Plus classiques : les infusions anti-infectieuses et immuno-stimulantes de Thym, de Sarriette ou de Cannelle.

Le plus avec elles : on s'hydrate et on boit chaud.

Les huiles essentielles virucides et immuno-stimulantes sont nos amies !

Appliquer 2 fois par jour (sur le plexus solaire, sous les pieds ou à l'intérieur des poignets) quelques gouttes d'un mélange à base de 70% d'huile végétale (noisette, sésame, macadamia...) et 30% d'huiles essentielles bio : Saro (*Cinnamosma fragrans*) ou Ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8 cinéole) + Laurier noble (*Laurus nobilis*) est une synergie pertinente. [Prendre connaissance des contre-indications avant usage].

EFT (Emotional Freedom Technique)

Impacter notre système électromagnétique

Fait le lien entre le mental et le système physiologique

Pratique psycho-corporelle énergétique dite de quatrième vague de la thérapie.

Equilibre nerveux système sympathique et parasympathique

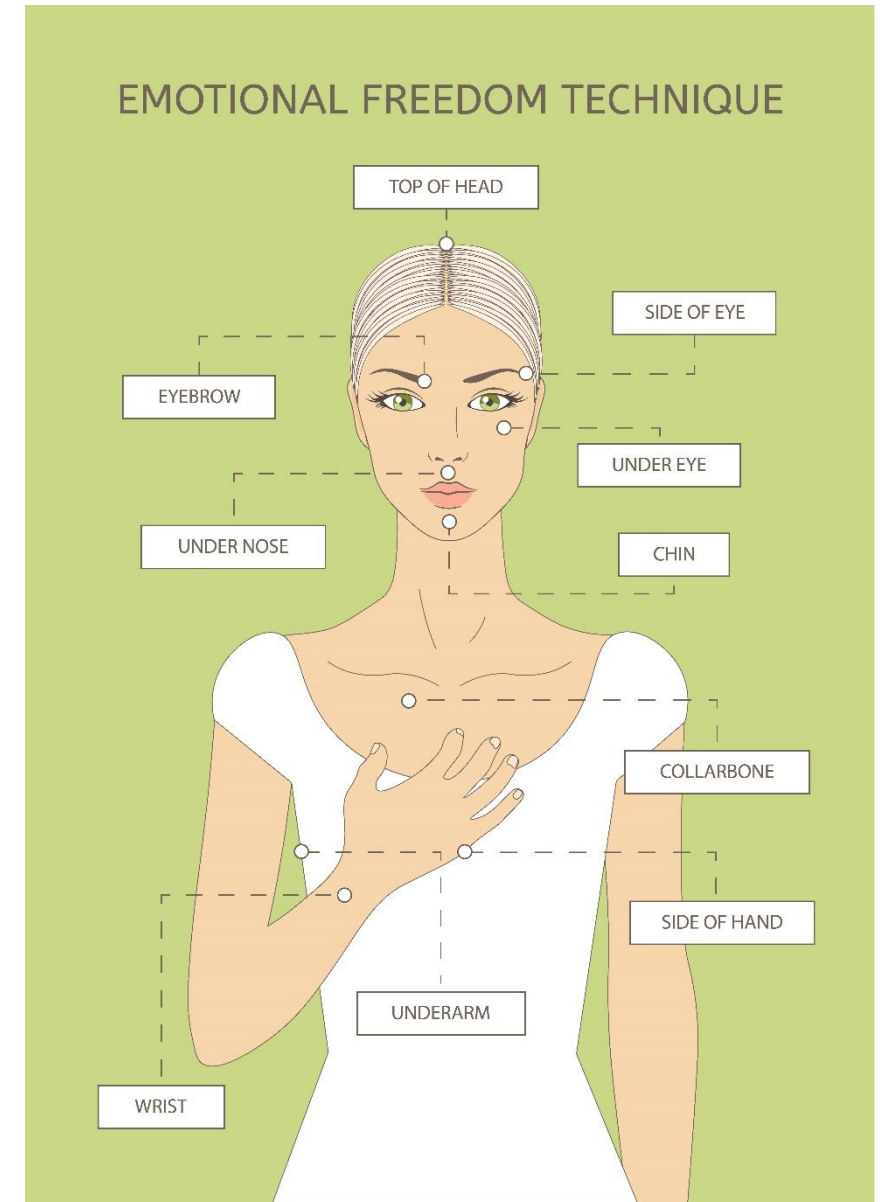
Production d'IgA (immunoglobulines A)

Renforcer l'immunité par stimulation de la communication par le nerf vague

Faire le lien entre le mental et les aspects physiologique du corps.

A remplacer par tes textes : Les immunoglobulines A sont des anticorps qui jouent un rôle crucial dans la fonction immunitaire de nos muqueuses qui sont produites en grande partie dans nos intestins. Appelées plus simplement « IgA », elles sont en quelque sorte notre première ligne de défense contre les toxines et agents infectieux présents dans notre environnement. Ces IgA sont également présentes dans l'ensemble des sécrétions de nos muqueuses : larmes, salives, sueur, colostrum (en ce qui concerne la femme qui vient d'accoucher), mais également dans les sécrétions, de nos organes génitaux, urinaires, de nos intestins, et bien évidemment de notre épithélium* respiratoire.

Patrick Lelu, Formateur en EFT



Equilibrer les émotions

L'angoisse, la peur, la tristesse, la colère et les ruminations mentales affaiblissent la capacité du système immunitaire à combattre l'ennemi et nous rendent plus sujets aux infections.

Ralentissant notre rétablissement lorsque nous sommes malades, ils monopolisent une bonne partie de nos ressources immunitaires.

Pour rééquilibrer nos émotions, il existe une méthode simple et naturelle : les élixirs floraux du Dr Bach, médecin homéopathe anglais, dans les années 30.

Connus sous le nom de fleurs de Bach, ils peuvent être utilisés ponctuellement ou en cure, par voie orale.

Se positionnant au centre d'un système où la santé et la connaissance de soi s'interpénètrent, et agissant sur les corps subtils, les fleurs de Bach vont jusqu'à faciliter un dialogue corps-âme-esprit, permettant une harmonisation intérieure, pour mieux appréhender les aléas de la vie, traverser les moments-clé, et même trouver sa juste place, au sens existentiel du terme, dans un monde en mutation.

Le complexe d'urgence est l'outil indispensable pour gérer les situations de crise émotionnelle dans la journée, le complexe d'urgence nuit, pour faciliter le sommeil, lorsque les tensions du quotidien empêchent notre calme mental.

Une cure personnalisée est recommandée pour traverser un vécu émotionnel particulier et singulier.

Complexe d'urgence jour prêt à l'emploi

- Etoile de Bethléem, pour atténuer le choc
- Impatience, pour apaiser la frustration et l'impatience
- Prunier, pour garder la maîtrise de ses actions ou de sa pensée, pour calmer l'impulsivité quand la crispation est forte
- Héliantheme, pour transcender ses peurs et garder de l'assurance
- Clématite, pour garder l'esprit clair, lucide et rester présent dans l'instant

Complexe d'urgence nuit prêt à l'emploi

Même composition que le précédent, avec en plus le :

- Marronnier blanc, pour calmer son mental
- Etoile de Bethléem, pour atténuer le choc
- Impatience, pour apaiser la frustration et l'impatience
- Prunier, pour garder la maîtrise de ses actions ou de sa pensée, pour calmer l'impulsivité quand la crispation est forte
- Héliantheme, pour transcender ses peurs et garder de l'assurance
- Clématite, pour garder l'esprit clair, lucide et rester présent dans l'instant

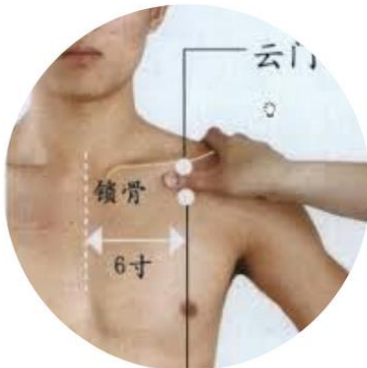
Et si on se massait ! Quelques gestes simples à adopter au quotidien :

L'homme est en interaction permanente avec son environnement. L'hiver, c'est le moment d'hiberner le retour à la source et à soi, avant la renaissance du printemps. Prendre soin de soi pour retrouver volonté, calme et courage avant l'éclosion des bourgeons.

Il est possible de stimuler notre corps pour lui permettre de mieux se régénérer, se réparer.
Je vous propose des petits gestes simples que chacun peut s'approprier à raison de quelques minutes par jour.

Masser avec le pouce, l'index ou le majeur. Avec des mouvements circulaires ou des pressions.
Resentez, adapter, faites-vous plaisir !

1P – Lâcher prise
Calme toux -
asthme



20VB – Clarté mentale
Insomnie



21VB – Soulage le stress
Apaisant



6MC – Apaise le cœur
Troubles digestifs



1Rn – Eveil l'esprit
Capte l'énergie de la terre



Le rein en hiver – Grands principes

La médecine traditionnelle chinoise existe depuis 2000 ans avant notre ère, elle est appelée aussi MTC ; basée sur l'observation de la nature, c'est la manifestation du vivant, dans le mouvement, la croissance, la transformation à travers le cycle de la vie. L'homme a observé la nature de par ses oppositions mais aussi ses complémentarités entre chaque élément naturel.

Exemple : l'eau /le fer - l'air/ la terre - le chaud/le froid - le jour / la nuit

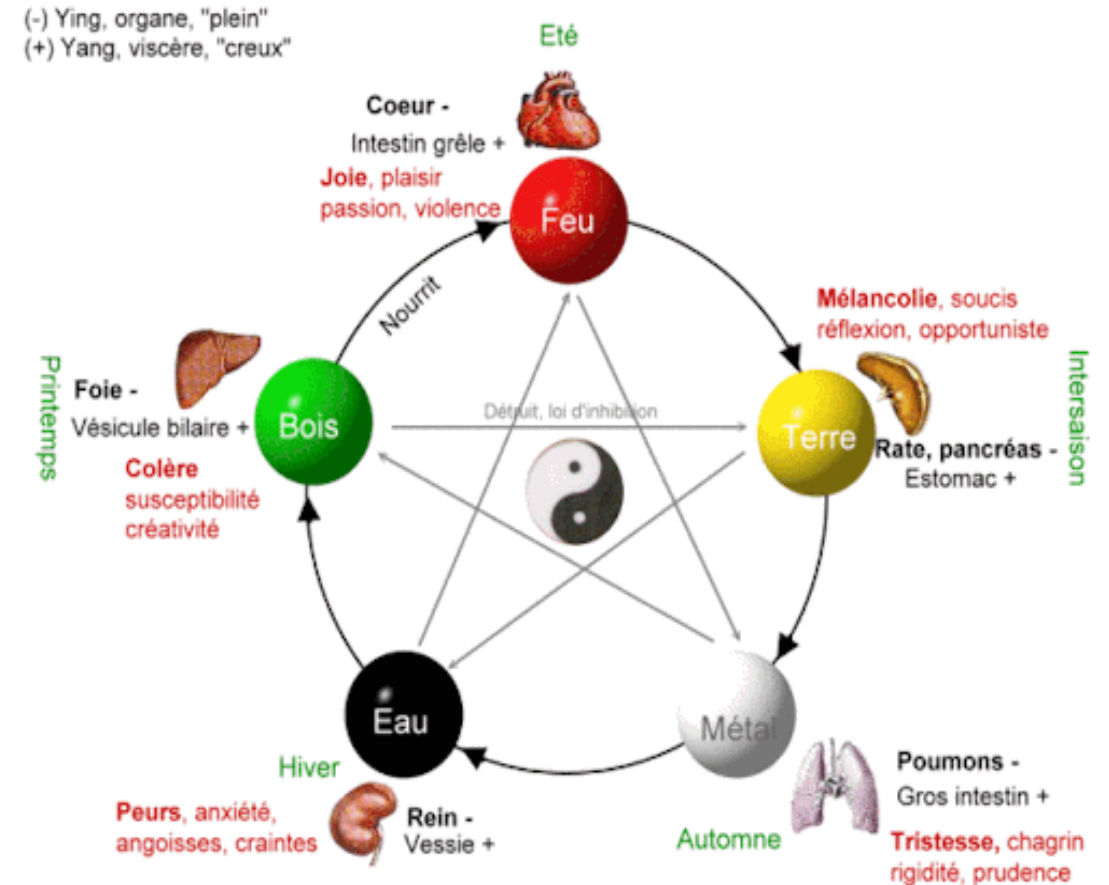
Ces oppositions sont interdépendantes et complémentaires, nul ne peut exister sans l'autre, à chacun son rôle, son rythme et ses cycles.

Selon les principes de la Mtc, chaque saison influence l'état d'un organe couplé à un autre, d'après son cycle circadien et les émotions associées à ses organes.

Exemple :

En Automne, le poumon est couplé au gros intestin, le siège émotionnel du poumon est la tristesse, la nostalgie, il est relié à l'élément métal (celui qui tranche)

En hiver, le rein est couplé à la vessie, le siège émotionnel du rein est la peur et la frayeur, il est relié à l'élément eau.



Le rein en hiver – Grands principes

Dans l'approche de la Mtc, on s'intéresse plus à la cause du dysfonctionnement d'un organe donc à l'état (émotionnel) de la personne, son histoire qui induit ses déséquilibres fonctionnels, contrairement à la médecine moderne.

La médecine traditionnelle chinoise s'appuie sur la prise en charge de la globalité de l'individu selon les différents facteurs (physique, émotionnel et énergétique), via la prise des pouls chinois et l'observation de la langue, l'esprit appelé (Shen) afin d'établir un bilan.

La médecine traditionnelle chinoise ne se substitue pas à la médecine occidentale, elles sont complémentaires, chaque méthode s'enrichit mutuellement selon la sensibilité de chacun.

Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la saison hivernale influence les organes : reins-vessie.

Les reins se situent dans la région lombaire, son méridien (réseau énergétique) est en connexion avec la vessie (il gère la voie des eaux) donc l'élément « eau », les liquides organiques.

Les reins ont pour fonction d'emmagasiner le **Jing (la quintessence)** afin d'organiser le développement et la reproduction, de recevoir l'énergie vitale appelé « **Qi** », de contrôler et réguler les liquides.

La propriété de l'énergie du rein régit les os, les dents, produit les moelles, nourrit le cerveau, a une action sur les genoux et la qualité de la chevelure, elle est en relation avec les oreilles et gère les orifices tels que l'appareil urinaire, urètre, vessie, anus, l'appareil génital.



7 RN. (Face interne de la cheville) situé dans la dépression 2 cun au-dessus de Rn 3, sur le bord antérieur du tendon d'Achille

Le rein en hiver – Grands principes

Ex : un choc émotionnel lié à une grande peur, peut ralentir la croissance d'un enfant entraînant un ralentissement de son développement physique ou psychique.

Autre exemple :

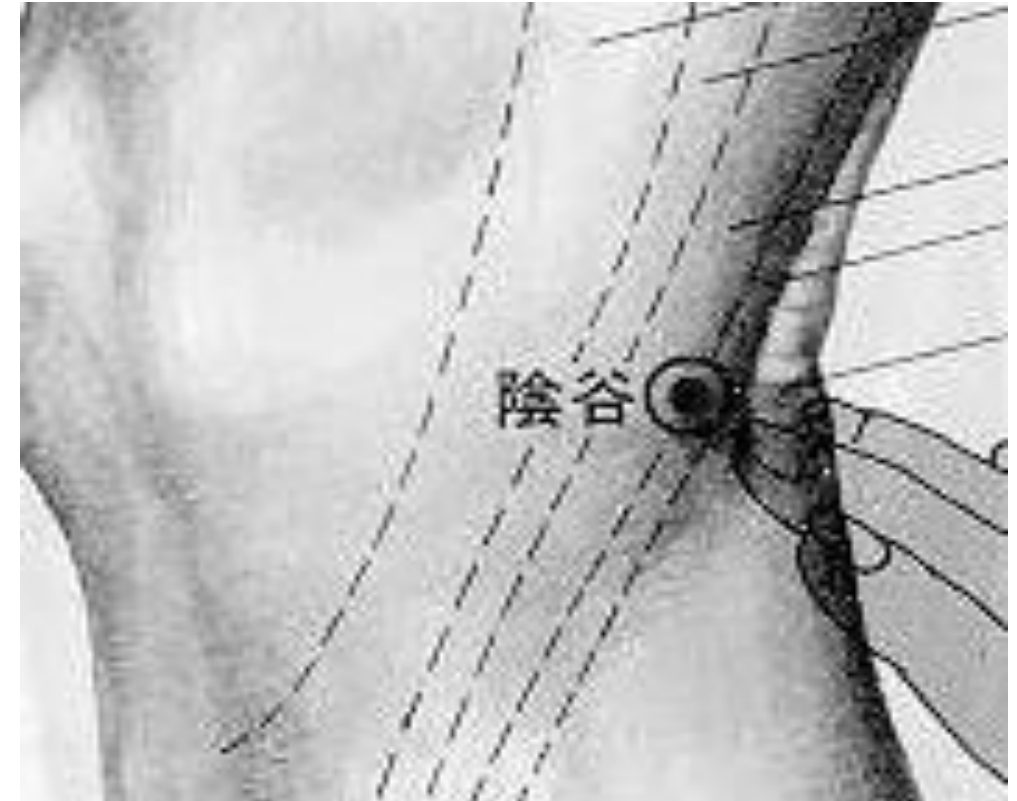
Chez un adulte, un choc émotionnel peut provoquer un blanchissement précoce des cheveux ou parfois seulement un blanchissement localisé sur une zone, Voir la perte brutale des cheveux sans raison physiologique chez une jeune personne.

Tous les organes ont leur énergie spécifique.

Par exemple : l'hiver correspond à l'élément eau pour le rein, sa saveur est salée. Pour le fonctionnement du rein dans la médecine traditionnelle chinoise, le Jing représente nos réserves d'énergie. Nous avons le Jing inné et le Jing acquis. Le Jing inné est transmis par les parents lors de la conception, c'est une énergie non renouvelable, c'est notre héritage énergétique de base. (Plus vous ferez des enfants avant 40 ans, meilleure sera l'énergie transmise à votre descendance en fonction évidemment de votre hygiène de vie)

Le Jing acquis est une énergie renouvelable et que l'on utilise tout au long de notre vie. Nous pouvons la préserver grâce à notre hygiène de vie et en fonction de la qualité de notre alimentation mais aussi grâce à notre qualité de sommeil régulier. Bien dormir et se reposer en hiver est aussi important que boire et manger et respirer. Le sommeil permet de recharger notre batterie des reins. ..

La période hivernale est propice au repos, tout comme la terre qui s'endort avant de s'éveiller pour la saison du printemps. Entre le début novembre et le 20 décembre nous pouvons soutenir le système du rein en stimulant (**Fu-Liu 7 Rein**) afin de rétablir la circulation et fortifier le carré des lombes, ainsi que le point (**Yin gu 10 Rein**) pour un meilleur repos.



10 Rn (derrière le genou) situé à l'extrémité médiale du pli poplité, entre les tendons du demi tendineux et du demi-membraneux.

MOXIBUSTION

Technique de la Médecine Traditionnelle Chinoise

A l'aide d'un bâton d'armoise (artemisia) chauffé sur les points d'acupuncture, l'énergie défensive de l'organisme peut se défendre contre l'attaque du froid de l'hiver, des infections saisonnières et contribue à la stimulation de votre organisme et au renforcement de vos globules blancs et rouges en renforçant votre immunité.

Les points sont choisis selon des lois énergétiques et seront localisés au cours d'ateliers collectifs ou en consultation. Un bâton d'armoise vous sera offert en consultation pour continuer votre traitement à votre domicile.



Dominique Assemaine, Praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Soulager l'Anxiété

Des solutions naturelles existent pour soulager l'anxiété et il ne faut pas prendre les symptômes d'angoisse à la légère car ils influencent fortement notre quotidien.

Huiles essentielles : 1ml d'HE d'orange douce + 3 ml HE lavande officinale +1 ml HE camomille noble à diluer dans 80 ml d'huile de jojoba – masser le sternum ou le plexus solaire avec quelques gouttes de ce mélange, le soir avant de se coucher.

Ashwaganda : c'est une plante adaptogène qui permet au corps de s'adapter au stress. Selon nos besoins, elle sera stimulante ou relaxante. Elle aide au bien-être intellectuel et physique ainsi qu'à l'équilibre émotionnel et au bien-être général. 2 gélules chaque soir permettent d'en ressentir les effets très rapidement.

Magnésium : il contribue à réduire la fatigue et participe du bon fonctionnement du système nerveux. Il améliore aussi le sommeil. Les formes les mieux assimilées par le corps sont le **malate de magnésium**, le **glycérophosphate** et le **bisglycinate de magnésium**.
Le **citrate de magnésium** peut également être très bien assimilé, mais peut aussi être laxatif.

Gemmothérapie : Calmigem d'Herbalgem aide, en cas de stress passager, grâce à l'action de 2 bourgeons (figuier et cassis) et de 3 huiles essentielles (lavande, angélique et l'oranger) – Aide à diminuer la tension nerveuse, à réduire la nervosité et agit favorablement contre les chocs émotionnels et l'instabilité psychologique.

Il existe, en naturopathie, pléthore de plantes et d'actifs naturels pour aider à lutter contre la peur, l'angoisse, l'anxiété, les problèmes de sommeil.
Ne pas hésiter à consulter un naturopathe pour mieux cibler vos besoins.

Pharmacopée chinoise, une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise (Mtc)

Cette discipline s'appuie sur la nature (les végétaux et les minéraux). Racines, feuilles, fruits, champignons, coquillages, pierres sont utilisés. Pour composer une formule, le praticien doit maîtriser la loi des cinq éléments, c'est-à-dire :

- les saveurs (amer, doux, salé, épicé, sucré)
- le chaud, le froid, l'humide,
- l'astringent,
- le tropisme,
- les 5 saisons.

Puis, selon le bilan énergétique –prise de pouls, observation de la langue, recueil des symptômes, recherche des causes, méridiens en vide en plénitude, organe concerné, émotions perturbées, une formule personnalisée est élaborée.

Pour renforcer l'immunité, les méridiens qui seront concernés sont sur le réseau de la rate/estomac et le rein/vessie.

Par exemple, la formule **SI JUN ZI TANG** – décoction des quatre gentilshommes.

C'est une formule reconstituante et tonifiante.

La composition comprend : l'empereur (qui va au Méridien à tonifier) racine de ginseng –REN SHEN- (amer) et astragale –BAI ZHU- Ministre : porio cocos – FU LING- (champignon) fade, doux. Racine de réglisse – GAN CAO : ambassadeur : doux, sucré.

Ne jamais prendre 1 seule plante isolée. Une plante tonifiante, par exemple ginseng ou astragale, peut provoquer des palpitations, de la constipation et est interdite en cas d'AVC ou de problèmes cardiaques.

Les formules sont commandées par un praticien formé et agréé par les laboratoires.

Dominique Assemaine, Praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Complémentaire simple et naturelle anti virus à la fois préventive et curative (Actualisée le 19 mars 2020)

Parallèlement aux traitements classiques et avec l'accord de votre médecin traitant avant ou après ou sans dépistage :

voilà mon ordonnance naturelle issue de nombreuses années de pratique médicale et du travail de plusieurs médecins spécialisés sur les plantes médicinales pour aider à combattre le Coronavirus : en stimulant nos défenses immunitaires et en attaquant directement le virus.

- L'Echinacée est stimulante immunitaire (ne pas prendre en cas de maladie auto-immune)
- Le thym est anti viral, lutte naturellement contre la fièvre et est aussi anti-tussif, c'est ici un des symptômes dominants . Une bonne coordination d'actions donc !
- Comme sont l'origan et la cannelle,
- Le cassis est un excellent anti-inflammatoire,
- Le romarin comme aussi la fumeterre, nettoie l'appareil digestif, le foie surtout, pour aider le corps à se défendre.

Cette ordonnance n'est donc pas empirique mais justifiée par l'expérience acquise par nos anciens et éclairée par nos connaissances scientifiques actuelles.

Elle est sans risque en dehors des restrictions sur l'utilisation des huiles essentielles .

Elle ne doit pas remplacer un traitement allopathique classique mais peut l'accompagner avec l'accord des professionnels en charge de votre santé.

Elle peut être utilisée préventivement (renforcement des défenses immunitaires) ou curativement .

En cas de maladie auto-immune, on enlève l'échinacée de la préparation mais on peut prendre tout le reste.

Complémentaire simple et naturelle anti Corona virus (Covid 19) **à la fois préventive et curative (Actualisée le 19 mars 2020)**

Prendre le matin :

- 1 jus d'un citron de préférence non traité avec de l'eau tiède (volume équivalent)
- 3 tasses par jour d'infusion de thym à raison d'1 cuillerée de plante à soupe par tasse
- 3 tasses par jour de tisane de cassis, de romarin, d'échinacée,
- On peut ajouter 10 clous de girofle par litre d'eau et de la cannelle, deux excellents anti infectieux
- 1 cuillerée à soupe du mélange à parts égales par tasse
- Ajouter du miel pour sucrer avec 2 gouttes matin et soir d'Huile Essentielle d'origan ou cannelle et HE Tea Tree, mélange à parts égales

Pendant au moins 8 à 10 jours, sous surveillance médicale stricte

En particulier, les femmes enceintes ou allaitant, les enfants de moins de 12 ans ne prendront pas sans avis spécialisé les huiles essentielles.

Les patients présentant des maladies auto-immunes ne prendront pas d'échinacée



Technique de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Art martial interne issu de la médecine traditionnelle chinoise, cette discipline apporte de nombreux bienfaits aux pratiquants.

Les postures permettent d'assouplir les tendons, les muscles, les articulations, fortifient les os, la circulation du sang et de la lymphe. L'énergie « le Qi » est stimulé dans les méridiens et le travail sur le « souffle Gong » est plus harmonieux. Les tensions, stress, anxiété se calment, le lâcher prise s'installe. Outil de prévention. Je vous propose des séances qui auront pour **but de renforcer votre immunité**. Tous les organes sont stimulés tout particulièrement : les reins, les poumons et la rate estomac, pour protéger votre organisme contre toute agression du froid, de l'hiver et des attaques microbiennes.

Le concept des cinq éléments classe les organes avec les saisons, leurs fonctions, leurs émotions. Le poumon c'est l'automne, la tristesse, le rein c'est l'hiver et la peur, la rate estomac c'est la cinquième saison et les soucis, les ruminations.

La production des globules blancs et rouges est augmentée par les exercices et les postures. L'énergie de la peau organe défensif est stimulée.

Les exercices sont issus de l'observation de la nature. L'ours représente la cinquième saison, la grue, l'automne, la tortue, le serpent l'hiver. D'autres postures insisteront sur le parcours des méridiens et de leur localisation, le dos, par exemple les reins, les bras, les poumons.

Des sons peuvent être émis - 6 sons thérapeutiques- le hu (rou) signifie l'estomac qui brûle. Le Si, le nez qui coule, le FU (fou) régule les reins, soufflez sur une bougie.

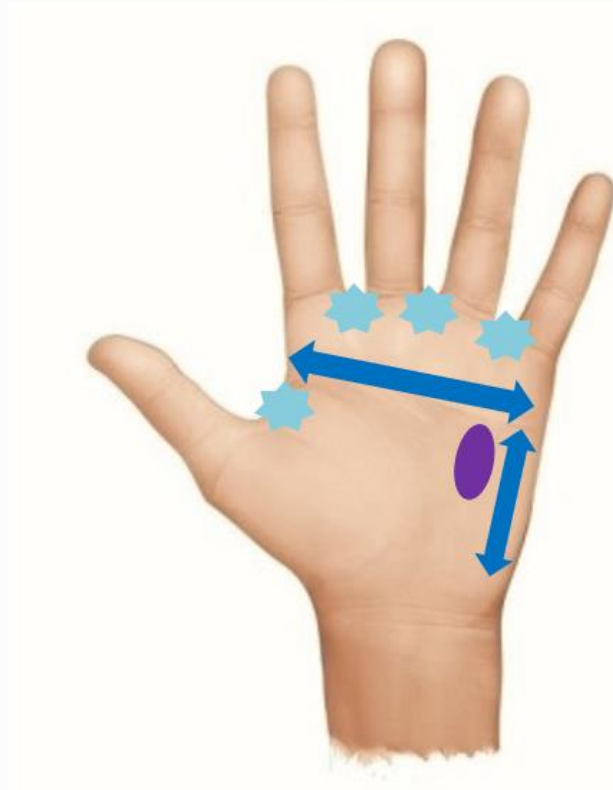


Les ateliers ont lieu **tous les jeudi à 10 h à l'île de de l'abreuvoir, à Champigny-sur-marne** (prendre la place LENINE et rue de l'église)

Animés par Dominique ASSEMAINE, Praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Association Synoform Arts et Nature

Les points énergétiques incontournables



www.reflexo-94.fr

Renforcement de l'organisme avec la Réflexologie palmaire

Stimuler les zones réflexes suivantes afin de renforcer l'organisme durant la période de l'hiver.

Pour cela, suivez les indications pour la stimulation de chacune des zones mentionnées:

Elimination des toxines (PA)

Renforcement de l'immunité (PA ou Reptation)

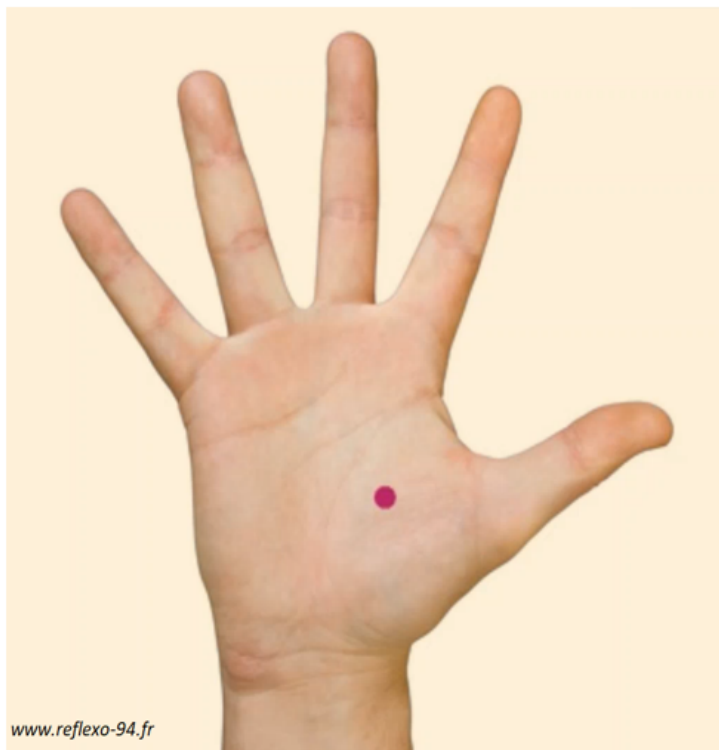
Meilleure respiration (Reptation ou Lissage manuel)

PA: Exercer une Pression Appuyée de type pression en pince

Reptation: Geste de la chenille spécifique à la Réflexologie

Lissage manuel: Geste de lissage manuel réalisé avec le plat (la tranche) du pouce

Les points énergétiques incontournables



Point "Booster" à stimuler par pression appuyée durant environ 60 secondes en cas de coup de pompe.

PS: Point à ne pas stimuler avant d'aller dormir.

www.reflexo-94.fr

Point Réflexe « Booster »

Point « Booster » en Réflexologie palmaire:

Baisse de régime ou coup de pompe en journée:
Réalisez une Pression Appuyée sur la zone réflexe de la main située à l'échancrure entre le pouce et l'index, à la butée de la zone osseuse.
Cette pression est à réaliser avec le pouce et l'index de votre 2^{ème} main, positionnés en forme de pince.
Geste à réaliser en symétrie sur les 2 mains et stimulation à maintenir durant environ 60 secondes de chaque côté.
A renouveler 1 à 2 fois en journée si besoin.

Précaution d'usage:

Ne pas stimuler le point le soir avant le coucher.
De plus, attention à ne pas « sur-stimuler » cette zone!...
Sinon gare au "Double effet Kiss Cool" !... 😊

Stop à la fatigue, Enlever le stress

En **position allongée ou assise** confortablement, **fermez les yeux** afin de ramener votre attention sur votre monde intérieur, **fermez la bouche** afin de ne respirer que par le nez et faciliter la relaxation par une respiration plus lente.

Restez parfaitement immobile, la seule chose qui bouge en vous est l'air qui rentre et sort de vos narines.
Focalisez-vous sur votre respiration en la laissant se ralentir et devenir plus légère.

Essayez d'identifier votre humeur du moment. Si vous êtes perturbé par des **pensées négatives**, des **éléments** ou des **bruits extérieurs**, laissez-les venir et s'en aller d'eux-mêmes.

Inspirez profondément 3 fois et expirez très lentement 3 fois afin d'atteindre un niveau de relaxation supérieure.

L'air qui rentre est plus frais que l'air qui ressort de vos narines et caresse le sillon de vos lèvres.

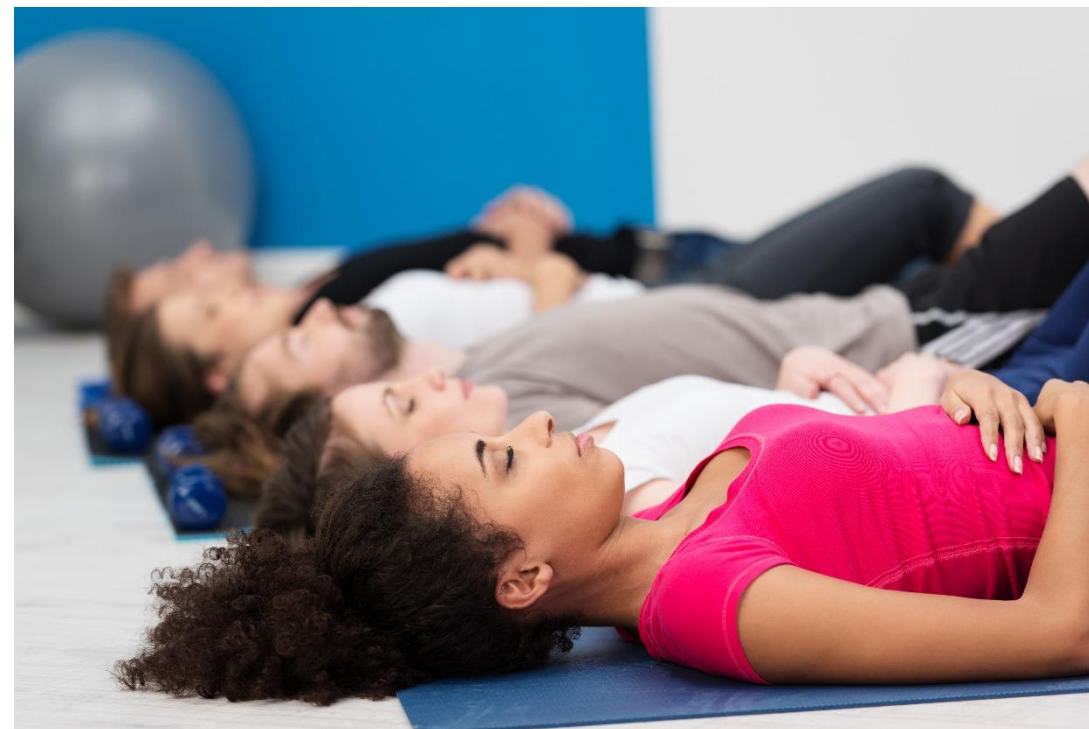
Imaginez que ce filet d'air est magique, il apporte à chaque inspiration **joie et énergie**, il permet à chaque expiration d'évacuer **tensions, stress et fatigue**.

Concentrez-vous sur ce moment que vous prenez pour vous :

- Grâce à la RESPIRATION, je redécouvre la joie d'être EN VIE...
- Je suis là, ICI et MAINTENANT et j'aime qui je suis... mes qualités...
- J'éprouve de la GRATITUDE pour les gens que j'aime...
- J'accorde ma pleine ECOUTE à mes interlocuteurs, à mon entourage...
- Je sais prendre de la DISTANCE vis-à-vis des évènements extérieurs...
- J'ai le droit de m'ACCORDER du temps pour retrouver de l'énergie...

Laissez-vous envahir par les sensations positives de la force retrouvée.

Muriel Montay-Mula, Sophrologue Hypno-praticienne



Une bonne nuit se prépare pendant la journée...

Plus vous évacuerez le stress et les angoisses de la journée, plus votre sommeil sera bon.

SOPHRO EXPRESS (exercice d'urgence) :

Comment ne pas laisser l'anxiété vous faire perdre le sommeil ? En balayant les tensions de la journée puis en créant un espace de lâcher prise et de calme autour de soi.

Debout, les pieds bien à plats, inspirez, tournez le buste latéralement en relâchant les bras.

Dessinez de grands cercles autour de vous avec vos bras souples. Sentez vos pieds bien ancrés au sol.

A chaque rotation, imaginez vos bras balayer les tensions physiques, mentales et émotionnelles du jour.

Ralentissez progressivement le mouvement, ramenez le buste droit en soufflant et laissez vos bras revenir le long du corps en délimitant une zone de calme, comme une bulle protectrice autour de vous.

Prenez conscience de votre capacité à mettre à distance l'anxiété avant de dormir



Une bonne nuit se prépare pendant la journée...

SOPHRO RELAX (exercice de fond) :

S'entraîner à s'endormir pour lâcher prise plus facilement et atteindre un laisser-aller total.

« Je m'imaginer en train de m'endormir »

Installez-vous confortablement, observez l'espace autour de vous puis fermez les yeux. Mettez-vous à présent à l'écoute de votre corps. Détendez-vous...

Portez attention à votre tête, votre visage. Lissez votre front, vos joues. Desserrez vos mâchoires, vos dents.

Prenez conscience à présent que votre visage est détendu et relâché...

Laissez la détente envahir votre nuque, vos trapèzes, vos épaules jusqu'à vos mains et le bout des doigts.

Prenez conscience à présent que vos membres supérieurs sont détendus et relâchés...

Portez attention à votre dos. Relâchez tous les muscles de votre colonne vertébrale du haut jusqu'en bas.

Prenez conscience à présent que votre dos est détendu et relâché...

Respirez profondément et lentement. Percevez les mouvements de votre cage thoracique.

Relâchez votre ventre. Percevez les mouvements de votre abdomen qui s'assouplit à chaque respiration.

Prenez conscience à présent que votre buste est détendu et relâché...

Relâchez les muscles de vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles, vos pieds jusqu'au bout des orteils. Prenez conscience à présent que vos membres inférieurs sont détendus et relâchés...

Prenez conscience que tout votre corps est détendu et relâché...

Imaginez... vous êtes au moment du coucher. Quittez vos vêtements de la journée pour vous mettre à l'aise.

Passez à la salle de bains et prenez soin de vous, démaquillage, toilette, brossage des dents, des cheveux.

Vous êtes apaisé(e) par cette coupure, ses sensations agréables, ce changement d'atmosphère.

Maintenant dirigez-vous vers votre chambre. Allumez une lumière douce, appréciez cet espace de calme.

Installez-vous dans votre lit, c'est le meilleur moment de la journée. Vous adoptez une position confortable.

Appréciez le maintien du matelas, la douceur de la couette, le moelleux de l'oreiller, la fraîcheur des draps...

Eteignez la lumière. Adoptez votre position d'endormissement et laissez le sommeil peu à peu vous envahir.

Sentez votre corps s'alourdir et tous vos muscles se relâcher. Percevez votre respiration calme et paisible.

Imaginez-vous à présent en train de dormir. Observez votre visage détendu, votre corps au repos...

Votre sommeil est profond, votre respiration est ample. Accueillez ces sensations positives de récupération.

Observez votre visage reposé, peut-être un léger sourire sur vos lèvres. Ressentez votre bonne humeur.

Prenez conscience de la qualité de votre sommeil, de votre corps ressourcé.

Retrouvez votre environnement, les bruits extérieurs, bougez votre corps, soufflez, étirez-vous et ouvrez les yeux.

EN SYNTHÈSE

« Notre terrain, notre intérieur »...

nous arrivons au monde avec un bagage héréditaire avec lequel nous devons composer.

En Revanche,

- l'environnement dans lequel nous vivons,
 - nos rapports aux autres,
 - la qualité de notre sommeil
 - notre alimentation
- peuvent tout changer et déséquilibrer notre santé.

Pour autant nous avons tous le moyen d'agir !

 INSTAURER UNE ROUTINE LE CORPS AIME LA REGULARITE AU REVEIL Etirements, gratifications, tenir un "Bullet Journal", lire quelques pages d'un livre, pratiquer la cohérence cardiaque, du QI Gong. A ne pas faire : regarder son portable pour ne pas parasiter son esprit avec de mauvaises nouvelles. PETIT DEJ ! Commencer par une décoction de gingembre/citron ou tisane. Continuer avec oeufs, avocat, jambon, fromage, pain complet (céréales ,épautre, mais...) oléagineux (amandes, noix...) FRUITS de saison !! smoothies, jus de légumes par exemple. ou jeûner jusqu'au repas du midi.	 SE RECHARGER EN VITAMINES / OLIGO ELEMENTS VITAMINE D sans le soleil il faut se supplémenter, sinon par (saumon, foie de morue, jaune d'oeuf...) VITAMINE C à prendre en fin de repas car mieux assimilée ou via ex : (agrumes, persil, brocolis...) MAGNESIUM fuit avec le stress donc rechargeons nous ! mais avec des formes biodisponibles (ex : bisglycinate, glycérophosphate) Manger Vivant Varié Végétal ! Nourriture la moins transformée possible Privilégier les producteurs locaux. Augmenter les légumes de saison. Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes. Réduire les aliments riches en sucre. Réduire sa consommation de protéine animale. Augmenter l'apport en Oméga 3 (poisson gras, huile de Lin, oeufs...) Mastiquer au moins 15 fois et sans BFM TV comme compagnie !	 APITHERAPIE MYCOTHERAPIE AROMATHERAPIE La Propolis permet de recouvrir les surfaces de la ruche afin d'assurer sa stabilité en renforçant sa structure, protège des invasions microbiennes et fongiques et donc à la même action sur nous. Les champignons comme le Reishi, Shitaké et Maitaké dit "Adaptogène" tonifient l'organisme, stimulent les défenses naturelles, renforcent la résistance du corps face au stress. Echinacée immunostimulant, augmente l'énergie vitale. Ravintsara antiviral puissant, anti-infectieux majeur.	 REPOS PHYSIQUE, REPOS MENTALE Activité sportive 30 min par jour. Jardiner, Cuisiner, Danser, Rire ! Entourez vous de bonnes personnes avec des ondes positives. Dormir est l'une des règles fondamentale, car le manque de sommeil consécutif fait chuter le système immunitaire. Le sommeil ça se prépare ! éteignez tout types d'écrans 30 min avant de se coucher. Favoriser les techniques comme la méditation, sophrologie, hypnose, la prière, le but étant de retourner au calme. C'est dans cette phase que le corps se répare, et régénère les cellules. 
---	---	--	---

L'intestin est la première barrière de défense de notre système immunitaire :

Respecter l'équilibre de sa flore intestinale donne une meilleure résistance aux infections.

Eviter ce qui acidifie l'organisme et accroît sa toxémie : aliments industriels, sucres, amidons, laitages, viandes.

Fumer encrasse les voies respiratoires et prédispose aux infections pulmonaires

Dormir suffisamment :

C'est pendant le sommeil que l'organisme se régénère. Le stress, la peur, les pensées et paroles négatives affaiblissent les défenses immunitaires en augmentant le niveau de cortisol.

Rester Zen :

Le sentiment de panique joue contre nous, il est **Immunosuppresseur**.

Pourquoi ne pas profiter de cette parenthèse forcée pour commencer la méditation ?

Repos, détente, relaxation, massage, bonne humeur, rire, activité physique, yoga, méditation, promenades dans la nature, soleil, exercices de respiration, exposition brève au froid, pratiques qui favorisent l'hormèse et renforcent les capacités adaptatives du corps...

Tout cela contribue à abaisser le niveau de cortisol et renforce les défenses immunitaires.

Amour et ouverture du cœur comme rempart énergétique aux infections pulmonaires.



KhépriSanté

Équilibre - Santé - Qualité de vie

Besoin d'aide pour vous orienter vers la pratique qui vous sera la plus adaptée ?

Si vous avez des questions n'hésitez pas !

Et pour des conseils plus précis et individualisés sans sortir de chez soi, la télé-consultation est possible.

Contactez le 01 84 25 22 87

Retrouvez tous nos praticiens sur :
www.kheprisante.fr



Pour des consultations, prendre rendez vous sur Doctolib

188 Grande rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent-sur-Marne