PAYS :France
PAGE(S) :192,193,194,195,196…
SURFACE :570 %
PERIODICITE :Trimestriel

► 1 septembre 2016 - N°41

Cohérence cardiaque, posturologie, plantes, auto-massages...

De nouvelles approches pour une bonne santé durable

Biophysicien spécialiste des états cérébraux, le **Pr Denis Bédat**[1] nous propose des traitements de pointe totalement révolutionnaires. Notre corps possède des capteurs sensoriels pour l'équilibre et la posture au niveau des yeux, de l'oreille interne ou des appuis de nos pieds sur le sol, explique le **Dr Nicolas Meyer**[2], médecin posturologue. Leur dérèglement peut provoquer un grand nombre de troubles que seule la posturologie permet de combattre efficacement. Spécialiste des médecines alternatives, le **Dr Luc Bodin**[3] propose des auto-massages qui renforcent leur efficacité.

ACOUPHÈNES

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :

* Si vos acouphènes sont provoqués par des problèmes de tensions des mâchoires, ils pourront être soulagés par le posturologue.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

* Prenez deux gélules de gingko biloba chaque jour.

Et son auto-massage :

* Effectuez de petits massages du lobe de l'oreille en recherchant le petit point douloureux qui correspond aux acouphènes et pressez le point situé juste derrière le lobule dans un creux.

DIABÈTE

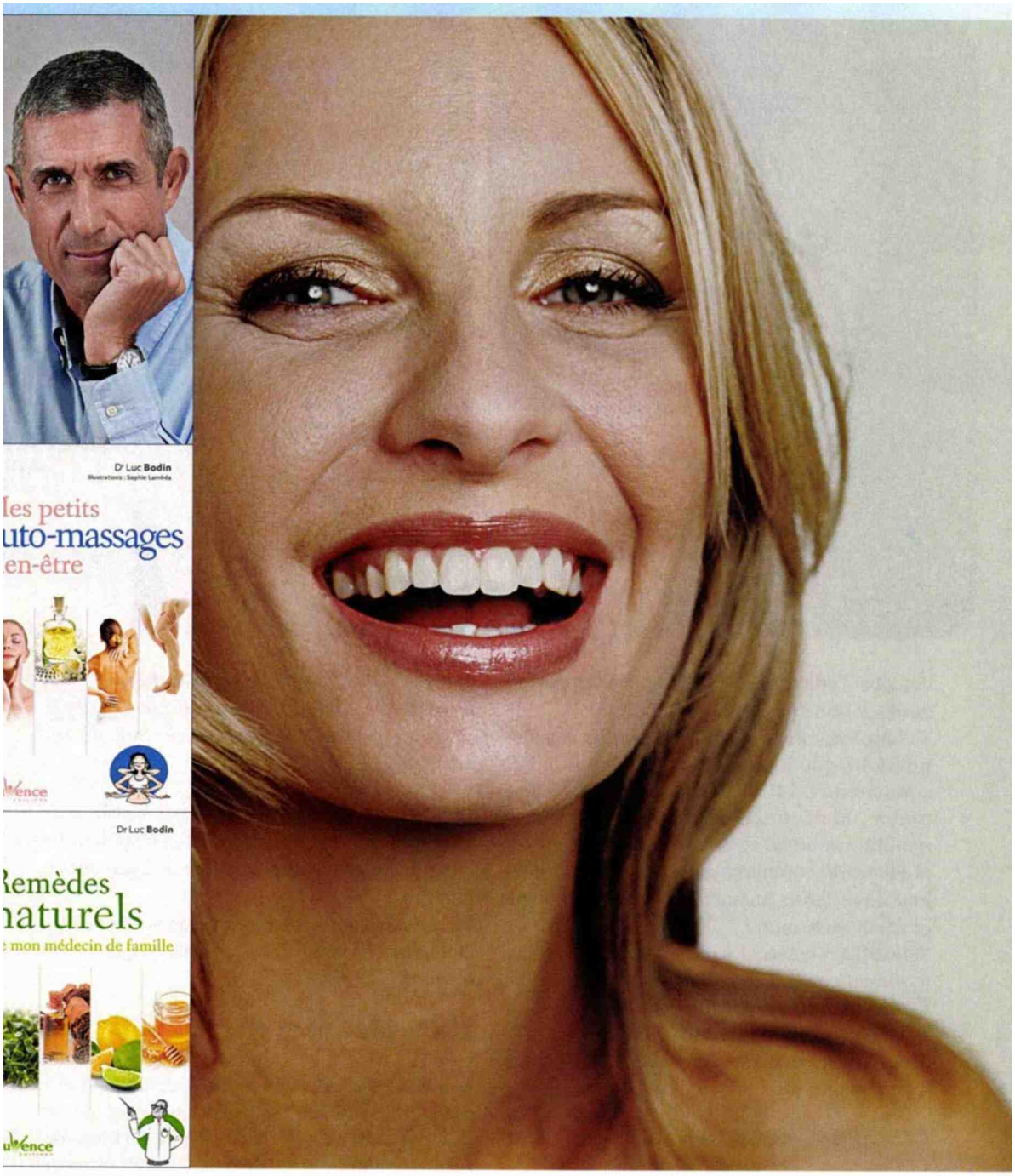
La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

* Prenez le complexe d'oligo-éléments de zinc-

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :192,193,194,195,196…
SURFACE :570 %
PERIODICITE :Trimestriel

► 1 septembre 2016 - N°41



nickel-cobalt ainsi que Pancréatine 5 CH en granules à raison de 3 granules 3 fois/jour.

* Si vous êtes en pré-diabète, faites l'effort de perdre entre 3 à 5 kg et augmentez votre activité physique. Vous diminuerez ainsi la résistance de vos cellules à l'insuline et vous pourrez reculer l'arrivée du diabète de 10 à 12 ans.

DÉPRIME

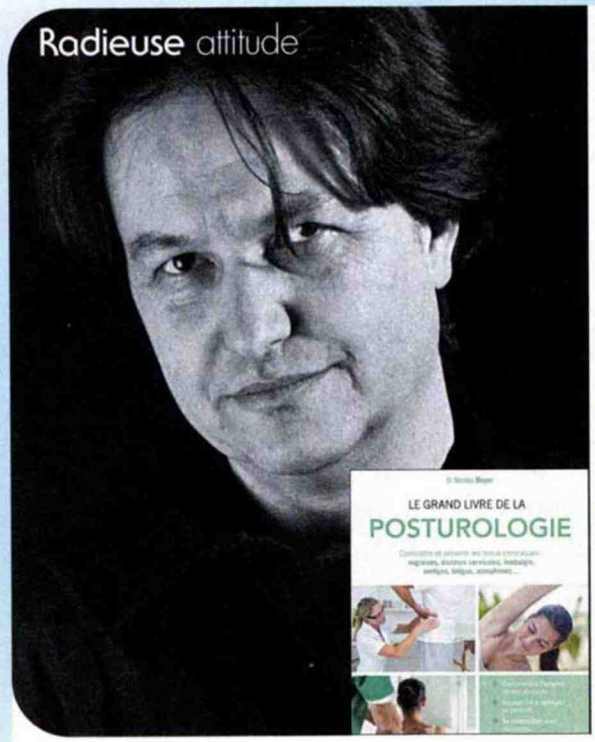
La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

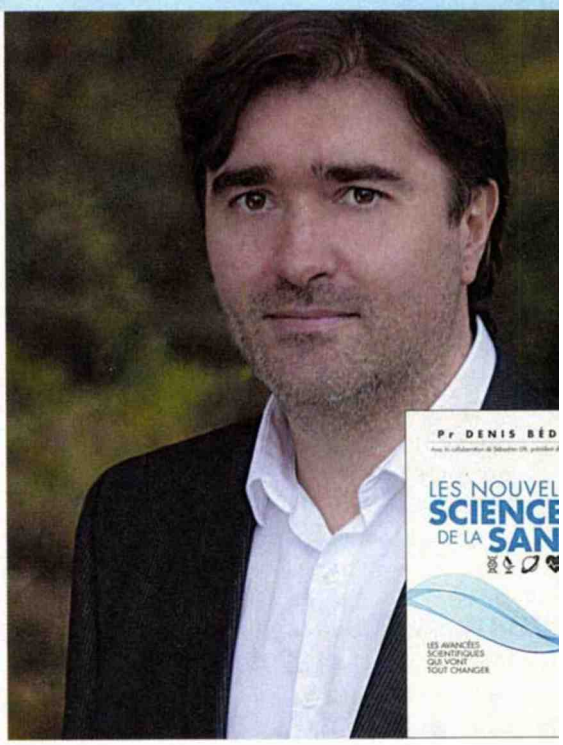
* Anti-déprime par excellence, le millepertuis peut

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :192,193,194,195,196…
SURFACE :570 %
PERIODICITE :Trimestriel

► 1 septembre 2016 - N°41





diminuer l'efficacité de certains médicaments. Ne l'utilisez donc pas sans avis médical.

✳ Supplémentez-vous plutôt en griffonia simplicifolia qui favorise la concentration. Elle contient du L-5-HTP, un précurseur de la sérotonine, un neurostansmetteur qui permet de remonter le moral et de limiter les grignotages.

✳ Prenez le complexe cuivre-or-argent qui stimule les défenses immunitaires, combat la fatigue et améliore le moral.

✳ Combinez-le avec des oligo-éléments de lithium le soir au coucher.

Et son auto-massage :

✳ Massez simultanément vos points Cœur 9 situés à l'extrémité de l'annulaire, à l'angle externe de l'ongle.

DOULEURS ARTICULAIRES

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :

✳ Si vous randonnez et souffrez de douleurs articulaires non rhumatismales au niveau des genoux et des chevilles, le posturologue décèlera peut-être une anomalie d'appui des pieds ou d'autres déséquilibres qui retentissent sur la fonction articulaire.

✳ Le port d'une semelle proprioceptive, plus fine qu'une semelle orthopédique classique pourra rééduquer la posture et soulager les articulations.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

✳ Prenez 2 à 4 gélules (200 mg) chaque jour d'harpagophytum, un excellent anti-inflammatoire.

✳ La bromélaïne, extraite de l'ananas et les oligo-éléments de cuivre donnent aussi d'excellents résultats.

ÉQUILIBRE, VERTIGES

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :

✳ L'oreille interne est considérée comme un des capteurs posturaux principaux. En cas de presbyvestibulie, un vieillissement des organes de l'équilibre de l'oreille interne, votre équilibre est altéré et vous souffrez de vertiges fréquents.

✳ La posturologie permet d'améliorer les appuis nécessaires à l'équilibre du corps. Une rééducation permettra de resynchroniser les capteurs posturaux et vous aidera à combattre vos problèmes.

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :192,193,194,195,196…
SURFACE :570 %
PERIODICITE :Trimestriel
► 1 septembre 2016 - N°41

FATIGUE

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :

✳ Le lit à zéro gravité est un formidable anti-fatigue. En vous libérant de 90 % du poids de votre corps, il réduit l'énergie consacrée à lutter contre la gravité.

✳ Elle est alors employée à régénérer l'organisme. En 1 h 30, vous êtes aussi reposée qu'après une nuit de sommeil réparateur.

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :

✳ Les déséquilibres posturaux entraînent des tensions musculaires permanentes et des efforts de régulations constantes pour maintenir l'équilibre de votre centre de gravité.

✳ Tout cela provoque sans que vous en ayez conscience, un travail musculaire important, assorti d'une forte perte d'énergie, génératrice d'une fatigue permanente.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

✳ Rechargez-vous en magnésium et en zinc. Prenez des gélules de ginseng ou de la spiruline, une algue riche en nutriments reconstituants et en antioxydants.

Et son auto-massage :

✳ Tapotez le point Rein 27 situé sur le côté du sternum dans un creux entre la première côte et le bord inférieur de la clavicule à environ 4 à 5 cm de la ligne médiane.

HYPERTENSION

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :

✳ Pour en finir avec l'hypertension, là encore, rien de tel que le lit à zéro gravité qui équilibre en douceur et sans traitement invasif la tension artérielle.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

✳ Faites davantage d'activité physique, mangez moins salé et surtout, pratiquez la méditation qui permet selon une étude de diminuer de 3 à 4 points la tension artérielle. Associez avec de l'aubépine si vous êtes stressée.

Et son auto-massage :

✳ Massez doucement vos points Maître du Cœur 7 situés au milieu du pli du poignet sur la face antérieure entre deux tendons.

IMMUNITÉ

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

✳ Prenez du Cuivre-or-argent, de l'échinacée. 3 granules de Thymuline 9 CH prise quotidiennement pendant 2/3 mois à l'entrée de l'hiver préviennent les affections hivernales.

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :

✳ Si vous souffrez de problèmes immunitaires, sachez qu'ils accroissent souvent la sensibilité à un problème postural suscitant de la fatigue.

✳ Même si la posturologie est sans effet sur l'immunité proprement dite, veillez à ne pas négliger un problème postural concomitant qui aggrave la fatigue et diminue ainsi votre immunité.

MAL AU DOS

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :

✳ Lorsque le soulagement apporté par l'ostéopathie ne dure pas, consultez un posturologue qui pourra identifier un problème de courbure de la colonne ou une cause posturale. Certains exercices à réaliser quotidiennement ou le port de semelles, pourront rectifier la posture et soulager la douleur.

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :

✳ Contre les douleurs de dos, découvrez le lit à zéro gravité. Installée sur une plaque munie d'un matelas plongé dans un gel spécial dont une membrane évite le contact direct avec votre corps, vous êtes poussée vers le haut par le gel tandis que la gravité vous tire vers le bas. Vous vous retrouvez dans un environnement qui en éliminant tous les points de pression, vous soulage de 90 % de votre poids. La pression que vous

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :192,193,194,195,196…
SURFACE :570 %
PERIODICITE :Trimestriel
► 1 septembre 2016 - N°41

ressentez habituellement sur votre colonne se relâche, ainsi que vos muscles. Votre colonne s'étire, vos vaisseaux sanguins se dilatent, la pression artérielle diminue.
* 90 % de l'énergie consommée par le système nerveux pour lutter contre la gravité est alors employée à régénérer votre organisme.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :
* Associez harpagophytum, cuivre et/ou bromélaïne avec un décontracturant comme tilia tomentosa bourgeons, macérat glycériné D1 à raison de 60 à 80 gouttes au coucher.
* Le cassis (ribes nigrum), bourgeon, macérat glycériné D1 à raison de 40 à 50 gouttes midi et soir avant les repas est aussi un excellent remède.

Et son auto-massage :
* Massez régulièrement le dos avec du gel de silicium organique et pressez le point Vessie 40 (V 40) situé derrière les genoux, au milieu de la ligne de flexion, dans le creux poplité.

MAUX DE TÊTE

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer2 :
* Si le posturologue décèle des tensions comme une occlusion dentaire ou des troubles au niveau des muscles oculaires, un traitement adapté, chez le dentiste ou l'orthodontiste, ou une rééducation des yeux avec des exercices simples vous apporteront le soulagement désiré.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :
* En cas de migraine, pensez au gingko biloba qui est une bonne plante pour la circulation et stimulez votre vésicule avec du fumeterre.

Et son auto-massage :
* Réalisez une pression douce, ferme et prolongée sur les points indiqués en effectuant des petits mouvements rotatifs avec le doigt pendant une ou deux minutes.
* Massez le point Vésicule Biliaire 38 situé à 4 travers de doigts au-dessus de la malléole externe de la cheville, dans un petit creux souvent sensible sur le bord antérieur de l'os péroné.

OSTÉOPOROSE

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :
* Déjà utilisé par les astronautes 15 minutes chaque jour avant chaque voyage spatial, le fauteuil vibrant calcifie leurs os et leur évite ainsi les problèmes occasionnés par la perte de 20 % de leur masse osseuse au cours des 140 jours passés dans l'espace. Ses vibrations en basses fréquences ne font vibrer que les os. Utilisé une demi-heure chaque jour, il combat l'ostéoporose grâce à cette vibration qui élimine les cellules mortes de l'os, stimule les ostéoblastes (les cellules qui produisent l'os) et attire les ions calcium qui viennent se coller sur la structure osseuse pour la solidifier. Les fauteuils seront commercialisés dès l'an prochain.

STRESS ET ANXIÉTÉ

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :
* Pour combattre le stress et l'anxiété, rien de plus simple que la cohérence cardiaque. C'est une méthode de respiration inspirée du yoga qui permet de réguler les battements du cœur. Expirez profondément en comptant jusqu'à six, marquez une pause avant que l'inspiration suivante se déclenche d'elle-même et poursuivez-la lentement et profondément en comptant jusqu'à six pendant 3 minutes, 4 ou 5 fois par jour.

La posturologie avec le Dr Nicolas Meyer :
* Rechargez-vous en magnésium et massez doucement vos poignets avec deux gouttes d'huile essentielle de lavande à respirer au cours de la journée.
* Des plantes comme valériane, aubépine, tilleul, passiflore sauront vous détendre et faciliter votre sommeil.

SURPOIDS

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :
* Les vibrations basse fréquence précieuses

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :192,193,194,195,196…
SURFACE :570 %
PERIODICITE :Trimestriel

► 1 septembre 2016 - N°41

contre l'ostéoporose semblent également efficaces sur la perte de poids. Testées chez la souris, elles ont entraîné une élimination significative de la masse graisseuse, notamment des cellules souches de graisse.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

✳ Augmentez votre activité physique et surtout, mangez léger. Concentrez vos 3 repas sur 12 heures afin de laisser votre corps sans manger pendant 12 heures chaque jour.

✳ Pour limiter les grignotages, pensez au griffonia simplicifolia et au complexe zinc-nickel-cobalt.

TROUBLES DE L'ATTENTION ET DE LA MÉMOIRE

Les traitements de pointe expliqués par le Pr Denis Bédat :

✳ Les battements binauraux entraînent le cerveau avec de la lumière, des sons et des vibrations dans une fréquence de 15 hertz et permettent ainsi de lutter contre les troubles de l'attention au cours desquels la fréquence cérébrale se bloque entre 8 et 12 hertz.

✳ La concentration se fait dans une fréquence de 15 hertz. Les mêmes mécanismes sont mis en œuvre dans des fréquences spécifiques pour la mémoire, ce qui permet de stimuler le cerveau et d'améliorer ses performances.

La solution naturelle du Dr Luc Bodin :

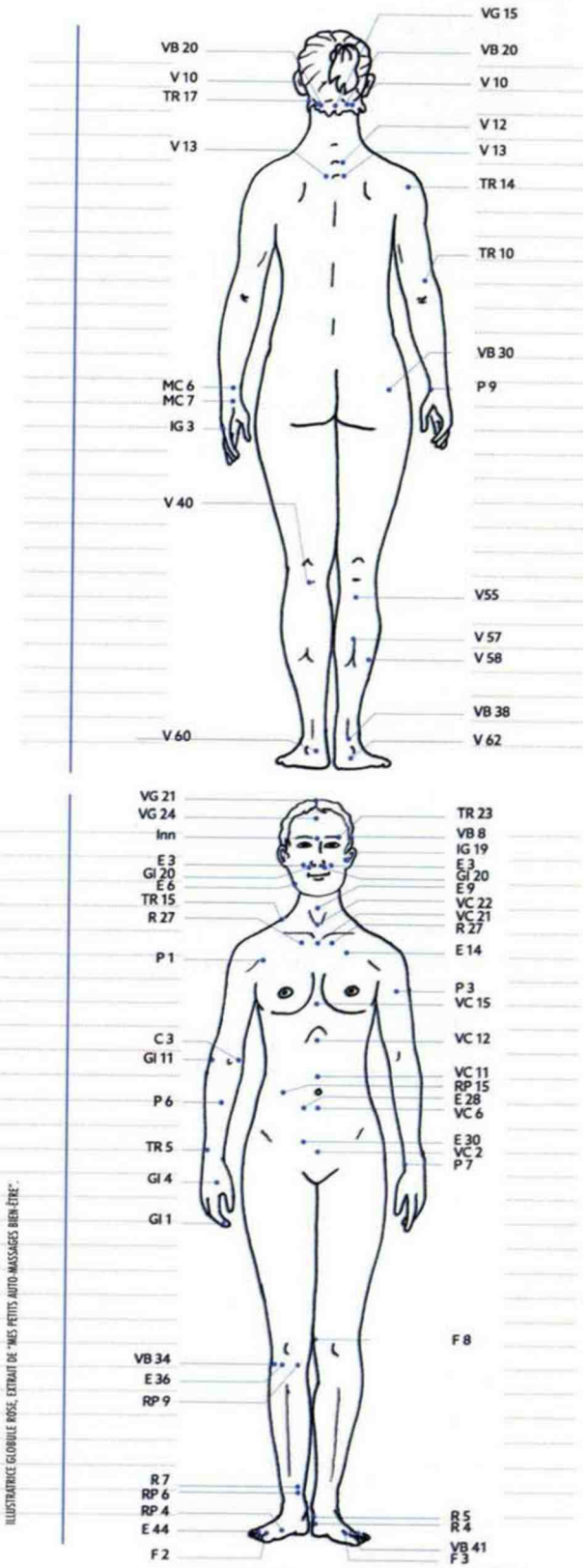
✳ Buvez beaucoup d'eau, mangez davantage de sucres lents, supplémentez-vous en vitamine B1, en magnésium et en omega-3.

Et son auto-massage :

✳ Avec les 2e, 3e et 4e doigts des deux mains, massez doucement plusieurs fois par jour les deux points des tempes qui améliorent la pensée et le raisonnement.

Nelly Fouks

1/ Auteur de *Les Nouvelles Sciences de la santé*, Éditions Trédaniel.
2/ Auteur de *Le Grand Livre de la posturologie*, Éditions Eyrolles.
3/ Auteur de *Mes petits auto-massages bien-être* et de *Les remèdes naturels de mon médecin de famille*, Éditions Jouvence.



ILLUSTRATRICE GLOBULE ROSE, EXTRAIT DE "MES PETITS AUTO-MASSAGES BIEN-ÊTRE".

Tous droits de reproduction réservés