* CABINET MEDI SANTE*

*Ostéopathie-Massages*

*Muller Marie-Claire*

 *021 635 53 90*

*NEWS : AOÛT - SEPTEMBRE 2017*

**Sommaire :**

Les 3 mousquetaires de l’arthrose page 2

Les pignons de pin page 10

Synergie BALANCE page 17

Nouveautés : site internet ! page 19

Conférences : La rentrée ! page 20

## Ostéoporose : les 3 mousquetaires qui défendent vos os

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Plus vous mangez de calcium, plus vos os sont solides, n’est-ce pas ?

Eh bien pas du tout !

Voyez plutôt ce témoignage d’un rhumatologue éclairé, le Dr Poinsignon :

« Cela fait trente ans que ***je soigne des femmes atteintes d’ostéoporose sévère***… qui pendant toute leur vie ***ont mangé en abondance des produits laitiers*** (des yaourts, du lait, du fromage du fromage blanc, des crèmes légères, etc.) ***et qui ne peuvent pas manquer de calcium***.

Au début de mon activité, j’ai soigné des haute-savoyardes avec des ostéoporoses sévères, et je les grondais en leur disant « madame, vous n’avez pas dû manger beaucoup de produits laitiers »… et ces femmes me regardaient avec des yeux exorbités – « mais Docteur, on n’a fait que ça toute notre vie : des tommes de Savoie, du lait des alpages, etc. »

Et je me disais… qu’est-ce qui ne fonctionne pas ! ***On dirait que plus on mange de produits laitiers, plus on a d’ostéoporose*** !

Et cette idée a fait du chemin dans ma tête, j’ai travaillé et retravaillé la question et maintenant j’ai des réponses qui sont claires…. ***Mais elles ne correspondent pas aux intérêts économiques***». [1]

Eh oui, la France est un des plus grands producteurs de lait au monde… et les lobbys économiques sont puissants.

Ce n’est pas un « hasard » si nos autorités sanitaires nous demandent d’avaler des doses quotidiennes énormes de calcium, deux fois supérieures à celles recommandées par l’Organisation mondiale de la Santé !

Il suffit pourtant de regarder autour de nous pour voir que cette obsession pour le calcium n’a aucun sens.

Le régime traditionnel des paysans chinois a toujours été relativement pauvre en calcium… et ils n’ont jamais souffert d’ostéoporose. Les Chinois n’ont même pas de mot pour cette maladie, malgré 3 000 ans d’une médecine rayonnante !

Même chose dans les pays comme le Cambodge, la Gambie ou même sur l’île des centenaires à Okinawa : leurs habitants ne consomment pas de laitage, absorbent assez peu de calcium… et l’ostéoporose y est une maladie quasi inconnue.

Et pour ceux qui aiment les études statistiques, le prestigieux British Medical Journal a publié en 2015 une large revue d’études, dont la conclusion clôt définitivement le débat :

« La prise de calcium alimentaire n’est pas associée à un risque de fracture moins élevé, et il n’existe pas d’essai clinique prouvant qu’augmenter le calcium alimentaire prévient les fractures. »

Voilà pourquoi le Dr Poinsignon dit que « le mensonge du calcium est une histoire d’argent ».

Le drame, c’est que c’est un mensonge qui cause des morts.

### C’est officiel : trop de calcium peut vous tuer

Le problème du calcium, c’est qu’il a une fâcheuse tendance à se déposer là où il ne faut pas… notamment dans vos artères.

Trop de calcium dans vos artères, on appelle cela une « calcification artérielle » : vos artères deviennent rigides, elles se rétrécissent… et votre risque de crise cardiaque augmente !

Si vous prenez des compléments alimentaires de calcium, l’effet peut être dramatique :

* Une revue d’étude publiée dans le British Medical Journal a montré que la prise de compléments alimentaires de calcium augmentait le risque de crise cardiaque de 31 %, le risque d’AVC de 20 % et de mort par toutes causes de 9 % ; [2]
* Même résultat dans une étude publiée dans le JAMA (Journal of the American Medical Association) : prendre plus de 1 000 mg de calcium sous forme ce complément alimentaire est associé à 20 % de risques en plus de mourir d’une maladie cardio-vasculaire. [3]

Mais si avaler toujours plus de calcium est dangereux, que faire pour conserver des os solides jusqu’à l’âge de 90 ans ?

La réponse est simple : il faut se tourner vers les « trois mousquetaires » de vos os.

Non seulement ces trois héros protègent la santé de vos os… mais ils réduisent aussi les risques que le calcium fait peser sur votre cœur !

### 1. Magnésium : le minéral oublié contre l’ostéoporose

C’est grâce à l’étude passionnante de chercheurs norvégiens que le magnésium [4] a commencé à être réhabilité.

Il faut dire que nos amis scandinaves sont particulièrement préoccupés par l’ostéoporose : ils ont beau être les peuples qui boivent le plus de lait au monde… ce sont aussi ceux qui sont le plus victimes de fractures !

Nos chercheurs norvégiens se sont donc intéressés à l’impact de l’eau du robinet sur le risque de fracture.

Ils ont découvert que les habitants des régions norvégiennes où l’eau du robinet est riche en calcium n’ont pas moins de fractures que les autres.

En revanche, ils ont réalisé que les eaux du robinet riches en **magnésium** étaient clairement associées à un nombre réduit de fractures !

Depuis, d’autres preuves sont venues le confirmer : le magnésium est vraiment essentiel pour la santé de vos os. [5]

Alors n’oubliez jamais de faire le plein de ce minéral, avec un régime riche en noix (surtout la noix du Brésil) en amandes, en légumes verts. Certains poissons (comme les sardines) et le cacao sont aussi des bonnes sources, mais n’oubliez pas que ce sont des aliments à consommer avec modération.

Le magnésium est d’autant plus précieux pour vos os qu’il agit en synergie avec le deuxième de nos mousquetaires… la vitamine D !

### 2. Vitamine D : sans elle, pas de santé osseuse possible

Si, comme 80 % des Français, votre taux de vitamine D dans le sang est insuffisant, nous seulement vous risquez de ne pas faire de vieux os… mais vos os risquent bel et bien de se briser !

La vitamine D est connue pour améliorer l’absorption des minéraux : c’est elle qui permet au magnésium et au calcium de votre alimentation d’être réellement utilisés par votre corps (plutôt que rejetés par les voies naturelles).

Mais la vitamine D participe aussi directement à l’élaboration de la structure de vos os, sur laquelle les minéraux viennent ensuite se fixer.

Le journaliste scientifique Thierry Souccar, auteur de l’excellent Mythe de l’ostéoporose, a une belle image pour expliquer ce phénomène :

« Si vous avez assez de minéraux, assez de protéines, mais pas suffisamment de vitamine D, c’est comme si vous aviez une voiture sans démarreur. Or pour s’en servir, il faut tout de même la démarrer. » [6]

Pour faire le plein de vitamine D, vous savez ce que vous devez faire : vous exposer entre avril et octobre chaque jour, 10 à 20 minutes au soleil, entre 11h et 15h, dans le plus simple appareil mais le visage protégé.

Évidemment, ce n’est pas toujours possible, et c’est pourquoi je recommande à tous les adultes de prendre une dose quotidienne de 4 000 UI de vitamine D en gouttes, surtout après 50 ans (car la peau synthétise de moins en moins bien la vitamine D).

Avec de bonnes doses de vitamine D et de magnésium, vos os sont bien partis.

Mais un troisième mousquetaire a un rôle capital.

### 3. La vitamine K2 dépose le calcium dans vos os, et pas dans vos artères !

La vitamine D est le « gardien » qui aide le calcium à entrer dans votre corps… mais vous avez besoin d’un « guide » pour que ce calcium se dépose au bon endroit !

Car vous l’avez compris : vous avez tout intérêt à ce que le calcium de votre alimentation vienne renforcer votre squelette… plutôt que durcir vos artères.

Et ce guide, c’est la vitamine K2 !

On le sait grâce aux travaux du Professeur Masao Kaneki.

Ce grand spécialiste du calcium s’est aperçu que certaines régions du Japon étaient miraculeusement préservées de l’ostéoporose…

… et que c’était aussi celles où on consommait le plus de… natto, un aliment à base de soja fermenté très riche en vitamine K2 ! [7]

De fait, cette vitamine est assez incroyable : elle fixe votre calcium là où il agit utilement (vos os, vos dents…) et parvient en même temps à l’évacuer des tissus mous comme vos artères, où il cause des dégâts.

C’est particulièrement précieux chez les femmes ménopausées, dont les os ont tendance à se vider de leur calcium… et dont les artères commencent à se calcifier !

Le « petit » problème est que le natto ne se trouve pas à tous les coins de rue… et que son goût très fort ne plaît pas à tout le monde ! (imaginez manger du roquefort, alors que vous n’avez jamais mangé de fromage de votre vie).

Faute de mieux, n’hésitez pas à le prendre en complément alimentaire, surtout si vous êtes à risque d’ostéoporose (les multivitamines de bonne qualité en contiennent).

Attention simplement si vous êtes sous médicament anticoagulant, car les vitamines K (de l’allemand « Koagulation ») peuvent interférer avec la coagulation. En dehors de cela, cette vitamine n’a strictement aucun danger ni effet secondaire, alors profitez-en !

### Et D’Artagnan, dans tout ça ?

Tout le monde sait que les 3 Mousquetaires sont en fait… 4, avec D’Artagnan.

Le quatrième mousquetaire de la santé de nos os, c’est donc le calcium : à des doses raisonnables, le calcium est évidemment indispensable pour avoir des os solides.

Mais comme dans le roman d’Alexandre Dumas, on se focalise toujours trop sur D’Artagnan (calcium), alors qu’il ne peut rien à lui tout seul.

C’est grâce à l’aide des 3 mousquetaires : le magnésium, la vitamine D et la vitamine K2, qu’il peut faire des miracles pour vos os !

Bonne santé,

Xavier Bazin

**LE PIGNON DE PIN**

**Le Pignon, Song Zi**

Voici un aliment pour la saison automne, car il nourrit les poumons et le gros intestin. En médecine chinoise, c’est à cette époque qu’il est le plus actif. Raison pour laquelle, il faut le nourrir pour le fortifier.

Le pignon de pin ou Song Zi 松子 en chinois est la graine du pin. On l’appelle encore « noix du pin ».



C’est la graine qui pousse sous chaque écaille du cône ou de la pomme du pin parasol. La récolte se fait entre octobre et mars, lorsque le soleil permet l’ouverture des écailles de la pomme de pin.

Une fois « décortiquée », la graine est blanc nacrée. Selon la théorie des signatures, elle s’apparente de par sa couleur au Poumon.

Cette graine est connue et consommée depuis le paléolithique en Europe et en Asie. En Amérique, sont très tôt cultivés par les Amérindiens. Les Romains et les Grecs pensaient que ces graines étaient aphrodisiaques, surtout quand elles étaient consommées le soir avant de se coucher avec du miel et des amandes.

Connue en Chine depuis des millénaires, dans de très nombreux compendiums de pharmacopée, cette graine était considérée comme un aliment de longue vie.

Saviez-vous que l’ancêtre du nougat apparut au Moyen Âge, sous forme de friandise à base de pistache, de pignons et de sucre ?

La pomme de pin qui nous donne ces si délicieux pignons est un symbole très ancien connu de toutes les grandes traditions : celui de la glande pinéale auquel est associé le troisième Œil.

Pendant le siècle dit « des Lumières », on s’en servait pour traiter les phtisies, forme de tuberculose.

**Nous allons voir qu’en médecine chinoise, Song Zi, le pignon est un produit très important pour agir sur la toux sèche, mais aussi sur certaines formes de constipation.**

Un peu de nostalgie dans ce monde de violence : « *Je me rappelle de ces dimanches d’octobre, à la recherche des pignons tombés des pins parasols, secoués par le puissant mistral. Pour nos âmes d’enfant, c’était une course au trésor. Il fallait trouver la bonne pierre pour casser cette gangue de protection qui tachait facilement mains  et chemises. Mais quel plaisir ensuite nous avions à les croquer un par un ! Ce sont de discrètes saveurs très subtiles qui venaient inonder nos palais.*»

C’est Brassens dans sa chanson « *Supplique pour être enterré sur la plage de Sète* » qui disait :

*« Est-ce trop demander, sur mon petit lopin,*

*Plantez, je vous en prie, une espèce de pin ,*

*Pins parasols de préférence,*

*Qui sera prémunir contre l’insolation*

*Les bons amis venus faire sur ma concession,*

*D’affectueuses révérences.*

**Que dit la médecine chinoise ?**

Le pignon est de nature **Tiède** et de saveur **Douce.**

La saveur douce permet d’harmoniser la digestion. Mais elle permet aussi d’hydrater et de lubrifier. Quand elle est combinée à la nature tiède, elle permet de reconstituer l’énergie et de faire monter le Yang.

Les organes méridiens où vont se diriger principalement ses effets sont ceux :

* + *Du Foie*
	+ *Des Poumons,*
	+ *du Gros intestin.*

Ces actions principales sont :

* + *d’humidifier le Poumon,*
	+ *d’arrêter la toux,*
	+ *d’humidifier le gros intestin*
	+ *de favoriser l’évacuation des selles.*

\*En MTC, Poumons et Gros intestin font partie d’un même logiciel organe. Par exemple, une longue exposition à des fumées asséchantes comme celles dégagées par la combustion du charbon ou de la cigarette favorisent l’apparition d’une sécheresse du Poumon, mais aussi du Gros intestin. Cela peut être une cause de toux sèches ou très peu grasses qui perdurent et des problèmes de constipation par manque de lubrification et assèchement des selles. Des décoctions de pignons sont excellentes dans ce cas.

\*Une faiblesse du Yin des Reins peut être à l’origine d’un assèchement des liquides organiques. Song Zi est très connue en Chine pour lutter contre la constipation de la personne âgée ou après le post-partum.

\*Comme la peau fait partie intégrante du « logiciel Poumon » il est dit que le « pignon nourrit la peau », prévient les rides et la sécheresse des tissus cutanés. Il leurs donne de l’éclat.

\*Une très bonne recette en ce qui concerne les problèmes de sécheresse du Poumon-Gros intestin : «*Mélanger à parts égales 20gr de pignons, de graines de sésame et de noix, et mastiquer longuement* ». Cela peut être un très bon petit-déjeuner ou un goûter de milieu d’après-midi.

\*En cas de toux sèches qui durent, toux que nous rencontrons souvent chez nos enfants, ou quand la batterie est un peu à plat (la médecine moderne parle de toux allergiques), vous pouvez faire une décoction avec 50gr de pignons, en la ramenant d’un bol à une tasse. Avec les mêmes graines, vous pouvez refaire une autre décoction dans la journée.

\*Une autre recette pour la toux sèche : «*20gr de pignons, 20gr d’amandes de pêche et 20gr d’amandes d’abricot en décoction* » (Même principe de préparation que la recette précédente).

\*Il est dit dans les textes que le pignon est excellent pour les personnes âgées, car il permet de « nourrir le cerveau ». Il aide à prévenir la sénilité.

**Que disent les recherches modernes ?**

\*Le pignon possède une forte concentration en acide gras essentiel : « C’est le bon gras » pour la santé.

\*Il est riche en phosphore, en fer, en magnésium, mais aussi en potassium.

\*Il est très riche en fibre,  ce qui favorise la digestion du bol alimentaire et l’élimination des déchets.

\*C’est une très bonne source de protéines végétales pour les végétariens, comme d’ailleurs la plupart des fruits à écales.

\*Cette graine contient une quantité importante de Vit. E qui est un antioxydant notoire, protégeant entre autres la membrane cellulaire.

\*Elle possède des propriétés anorexigènes, favorisant la réduction de la faim.

\*De par sa haute teneur en graisses insaturées, en fer et en protéines, elle possède des vertus antifatigues et « anti-âge ».

\*Ses vertus hypocholestérolémiantes, lui permet de réduire les maladies cardio-vasculaires.

\*Les pignons contiennent de la lutéine qui prévient en autres les maladies de l’œil, et en particulier la DMLA.

**Mode d’utilisation**

\*En pure pharmacopée traditionnelle chinoise, la dose de décoction journalière se situe entre 10-15gr.

\*Le pignon peut être consommé cru, en pâte. Dans certains cas, on peut légèrement le « Yanguiser » en le faisant très rapidement sauter à sec dans une poêle, en évitant de la carboniser. On augmente ainsi son pouvoir réchauffant en cas de froid interne.



\*Il entre dans une infinité de recettes, gâteaux, salades, apéritifs. Dans les pays nord-africains, on en rajoute dans le verre de thé à la menthe. Qui ne connaît pas le pesto italien, compagnon indispensable du basilic.

\*Attention. Du fait de leur charge importante en graisses polyinsaturées, **les pignons peuvent très vite rancir**. Achetez-les dans des magasins où il y a une bonne rotation des marchandises. Ne pas hésiter au moment de cet achat à les sentir, et conservez-les chez vous dans une boîte hermétiquement fermée.

\*On trouvera de l’huile de pignon qui peut donner un goût très subtil à de très nombreux plats.

**Contre-indications**

\*Il convient d’éviter d’en consommer en cas de selles molles liées à une faiblesse de l’énergie de la Rate, de même en cas « d’humidité interne » avec un enduit épais blanc sur la langue et des crachats abondants.

\*Il existe quelques rares cas d’allergie aux pignons, comme d’ailleurs dans tous les fruits à écales.

**Conclusion**

Le pignon doit donc faire partie des aliments indispensables, quand nous voulons varier au maximum nos expériences gustatives et culinaires. **Mais comme toujours, n’en faites  surtout pas un aliment quotidien**. En manger en trop grandes quantités ponctuellement (l’équivalent d’une poignée au moment d’un apéritif par exemple) ou au quotidien sur une longue période de temps est nocif. Cela à toutes les chances de se retourner contre votre santé. Vous risquez de générer ce qu’on appelle en MTC un état « d’humidité interne » très préjudiciable pour la santé. N’oubliez pas, un aliment, une plante peut nous guérir ou nous rendre malades. Tout est une question de quantité. Donc comme en tout, optez pour la voie du juste milieu, ni trop ni trop peu.

SYNERGIE H.ESS. BALANCE



L'arome chaud et boise du mélange ressourçant dōTERRA Balance vous aide à retrouver votre calme et votre bien-être.

*Mélange pour une remise à niveau*

Balance contient des huiles qui sont orientés vers le système nerveux central et autres systèmes du corps. Si il y a des moments où vous vous sentez confus, douteux, incertain, ou besoin d'un sentiment de bien-être, balance peut être une excellente option.

Pour les enfants qui sont atteint de [TDA, TDAH](http://fr.wikipedia.org/wiki/Trouble_du_d%C3%A9ficit_de_l%27attention), l'autisme ou [conditions](http://www.blogger.com/goog_594721145) [bipolaire](http://fr.wikipedia.org/wiki/Trouble_bipolaire), Balance calme et équilibre les humeurs.
Pour ceux qui souffrent de sautes d'humeur, d'anxiété, de problèmes de colère ou marasme, Balance peut ramener le calme et équilibrer leurs émotions.

La diffusion est la méthode la plus efficace pour profiter des bienfaits de Balance.

L'application directe avec massage aux pieds, sur le cou et le dos peuvent être efficaces.
Pendant les périodes d'anxiété pour les enfants, envisager une application de massage pour les pieds, le cou, les épaules ou le dos.

Composition du mélange:

* Contient de l'Epicéa, du Bois de Ho, de
* l'Encens, de la Tanaisie annuelle et de la
* Camomille bleue

A qui s’adresse Balance ?

* Anxiété
* Déficit de l'Attention
* Hyperactivité
* Nervosité
* Stimule la relaxation
* Aide à retrouver tranquillité et équilibre
* Neutralise l'anxiété

Pour le commander, veuillez m’envoyer un mail ou par téléphone au cabinet : marieclairemuller@bluewin.ch ou 021 635 53 90.

**Mon avis :** Il est génial ! Le matin pour partir du bon pied. Avoir les pieds bien posés sur terre surtout lors de stress ou d’angoisses. En plus il sent bon, il est agréable. Utile aussi en diffusion.

NOUVEAUTES !!

J’y ai travaillé tout cet été d’arrache-pied pour vous présenter mon site internet que vous pourrez trouver en cliquant sur :

Endo-chine.ch

D’ici un ou deux mois, il se trouvera sur la base de recherche de Google.

J’ai choisi le nom d’Endo-Chine, car je donne des cours sur ce massage et ainsi il devient le site officiel de cette technique. D’ailleurs, je vous convie à venir goûter à ce massage!!

Endo-Chine est un massage que j’ai élaboré pour équilibrer les glandes endocrines (hormones) sur le plan énergétique. Voir sur le site tous les bienfaits !

**La marque Endo-Chine® a été déposée** début août et sera officielle dans le courant octobre.

Sur ce site, vous pourrez y découvrir :

* **les news du cabinet** que vous pourrez télécharger,
* **les conférences** données une fois par mois
* **Les formations** que je donne
* **Les soins** proposés au cabinet
* **Les informations** concernant Endo-Chine®
* **Des suggestions** en aromathérapie
* **Inscription** chez Doterra et aux différents cours
* **Me contacter** par le biais du site

Je suis vraiment heureuse de vous présenter ce site et de recevoir votre avis, vos remarques quant à la visibilité des objets présentés ou sur le net etc.

Prochaine conférence !

Mercredi 27 septembre à 20h00 (2h00 – entrée libre)

Lieu : au cabinet Médi-Santé – Marie-Claire Muller, Ecublens

**Thème** : LA RENTREE SCOLAIRE OU TRAVAIL

Ce thème abordera  les sujets comme :

* Comment aborder le **stress** avec l’aide des huiles essentielles
* Les huiles essentielles de la **concentration**, pour rester en état d'alerte pour être plus en forme dès le **réveil**
* S**'endormir** plus sereinement
* Plus de **motivation** pour aller à l'école ou au travail
* Les compléments vitaminés et les probiotiques pour soutenir lors de stress
* L'alimentation pour la mémoire et les neurones

Soirée détente, découverte, pleins d’idées, petite collation offerte par Micheline Gaudin et moi-même. Un dossier vous sera remis.

Pour l'organisation, merci de vous inscrire à Marie-Claire Muller, soit par téléphone : 021 6355390 ou mail : marieclairemuller@bluewin.ch. Nous nous réjouissons de vous faire partager ces beaux moments !