

TOP Santé

Le n°1 des magazines santé*

NOVEMBRE 2017 - N° 326

Ma Santé au naturel

BOOSTER SES DÉFENSES AVEC LA

NATURO-PATHIE

Connaître son profil et la bonne ordonnance

Dossier médecine

HYPERTENSION

Quand faut-il la traiter?
LA BONNE PRISE EN CHARGE

ACTU

- **VACCINS** ce qu'il faut savoir
- **ANTIBIO** la durée des traitements discutée
- **LEVOTHYROX®** quelles solutions?

EN CADEAU

30 plats d'hiver

POUR SE RÉGALER SANS PRENDRE UN GRAMME!



- Filet mignon et purée
- Blanquette de veau
- Petit salé aux lentilles
- Couscous, gratin...

TOP Santé

Cancer du sein

DÉPISTAGE ET TRAITEMENTS
Les progrès les plus importants

MINCEUR & TONUS LES SOUPES SANTÉ!

On choisit les bons ingrédients anti-microbes

+1 semaine de menus et de recettes

MONDADORI FRANCE
www.topsante.com

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT. CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 326 - F: 2,90 € - RD



La betterave crue
bonne pour le foie

PR 1 FIL
La bilieuse

DU CRU ET DE L'ANTISTRESS

Généralement grande et assez musclée, c'est une pragmatique, un esprit concret, engagé, responsable, courageux et très conscient des réalités de la vie. Vulnérable au stress, elle prend plutôt soin de sa santé. Son organe principal est le foie, qui joue un rôle important dans l'immunité. C'est l'organe du désir (parfois frustré...) et de l'action (parfois coupée dans son élan) : en médecine chinoise, c'est également celui de la colère rentrée. Enfin, sa santé est étroitement associée à son système ostéo-musculaire, qu'elle doit donc protéger.

LES RECOMMANDATIONS D'ODILE CHABRILLAC

- **Au quotidien, se tourner vers une alimentation crue.** Et bio le plus souvent possible pour chouchouter son foie. Fruits, légumes : dès qu'on peut, on croque du cru!
- **Ajouter du curcuma à son alimentation.** On le trouve frais (comme le gingembre) ou en poudre, voire sous forme de complément alimentaire : 2 à 4 gélules par jour (Herboristerie du Palais-Royal, www.herboristerie.com). Il intervient sur l'immunité et protège aussi le foie.
- **Boire des tisanes de romarin.** Protecteur du foie, il stimule la vésicule biliaire. Il a un effet bénéfique sur l'immunité et une activité antioxydante : 1 belle cuillerée par tasse.
- **Privilégier les aliments antistress.** Comme le chocolat noir, les oléagineux (noix, amande ou noisette) et la banane. Si besoin, on ajoute un complément alimentaire de magnésium, par exemple D-Stress (Synergia) à raison de 2 à 6 comprimés par jour, en cure de 1 à 3 mois ou ponctuellement. Bien absorbée par l'organisme, cette formule contient du magnésium et de la taurine (contre la fatigue).

LES CONSEILS DE NATHALIE SACRESTE

- Du genre à s'inquiéter et à se faire du souci, elle épuise vite l'énergie d'organes comme l'estomac, la rate et le pancréas. **La plante qui lui fait du bien ? Le kudzu.** À prendre en infusion, 20 g pour 3 tasses par jour. Il aide à lâcher prise et à réguler la production d'insuline.
- La bilieuse... se fait de la bile ! Il lui faut donc préserver sa vésicule biliaire en réduisant les graisses animales et en évitant l'excès de protéines. **La bonne formule ? Croquer des betteraves crues et des rondelles de radis.**
- Son immunité est par nature fragile, comme parfois son moral. **Il faut booster son alimentation en vitamine C.** Avec du persil, du cassis et des poivrons rouges à gogo. Et prendre des oméga-3, présents dans l'huile de cameline, 1 cuillerée à soupe par jour.
- On peut compléter son programme avec une friction de la colonne vertébrale (méridien de la vessie). Il s'agit d'un **soin énergétique appelé gua sha.** Pratiqué en médecine chinoise, il favorise l'élimination des toxines et libère les émotions.

Le curcuma
spécial immunité

Le romarin
antioxydant

Le kudzu
apaisant

Le gua sha
soin détente