

GUIDE DE SANTÉ NATURELLE

Améliorez votre digestion

Vous vous sentirez mieux et vous aurez plus d'énergie afin de profiter pleinement de la vie!



TÉLÉCHARGEZ VOTRE GUIDE GRATUIT DÈS MAINTENANT!

Plus de 20 pages sur des recommandations alimentaires, recettes santé, conseils pour la santé du corps et de l'esprit, exercices faciles et remèdes naturels pour améliorer votre digestion rapidement.

A.Vogel pour votre bien-être
- depuis 1923



Bienvenue!

Voici notre guide sur les moyens naturels pour améliorer votre digestion! Depuis notre fondation en 1923, notre objectif est de vous assister dans votre quête pour une santé optimale afin que vous puissiez profiter pleinement de la vie. Des études démontrent que le bon fonctionnement du système digestif est essentiel pour une excellente santé, pour maintenir un bon niveau d'énergie et pour vous aider à vous concentrer sur ce qui compte le plus pour vous.

Ce guide propose des conseils simples pour un mode de vie sain et des moyens naturels pour optimiser votre digestion, incluant:

- Recommandations alimentaires pour aider à réduire les ballonnements, flatulences, brûlures d'estomac, reflux acide, nausées, sensation de digestion lente ou anormale
- Conseils pour contrer la suralimentation
- Recettes saines pour soutenir la fonction digestive
- Introduction au lien corps-esprit et des exercices tout en douceur pour soutenir la digestion
- Recherche clinique sur le complexe digestif à base de plantes Bold-O-Cynara de A.Vogel

Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, le défi est souvent d'avoir une alimentation et un mode de vie sains et équilibrés pour maintenir une bonne fonction digestive. Et pour certains d'entre nous, il arrive parfois qu'à la suite d'un excès, nous ayons besoin d'un petit coup de pouce pour nous sentir mieux.

A.Vogel a développé Bold-O-Cynara, un remède puissant qui comprend les plantes les plus efficaces pour aider la digestion comme: l'artichaut, le chardon-marie, le boldo et le pissenlit. Vous trouverez dans ce guide plus d'information sur la recherche faite sur ce produit et vous pourrez décider s'il vous convient.

Bonne lecture!

L'équipe A.Vogel



A PROPOS D'A.VOGEL

Alfred Vogel, né en 1902 à Aesch, près de Bâle en Suisse, fut initié au monde des plantes médicinales dès son plus jeune âge. Son intérêt envers les plantes médicinales l'a amené à parcourir de nombreux pays où il put se familiariser avec les méthodes curatives traditionnelles.

C'est dans le canton d'Appenzell en Suisse qu'il herborisa et finit par obtenir ses premiers extraits de plantes médicinales fraîches. Il avait en effet découvert que les extraits de plantes fraîches étaient plus efficaces que ceux de plantes sèches.

Insatisfait de la qualité des remèdes disponibles sur le marché, il commença dès 1948 à produire ses propres remèdes. Pour s'assurer d'un contrôle entier, les plantes étaient cultivées dans ses champs à partir de ses semences. Encore aujourd'hui, nous poursuivons la philosophie d'Alfred Vogel.

Grâce à un contrôle transparent et des recherches intensives, nous garantissons une qualité constante des produits A.Vogel. Ces derniers doivent passer plus de 100 tests de qualité avant de se retrouver en magasin. Un contrôle sans relâche, de la semence au produit fini est garant d'une impeccable qualité.

TABLE DES MATIÈRES

ALIMENTATION

Recommandations alimentaires par symptôme 5

Recettes 12

Lactofermentation 15

CORPS & ESPRIT

Conseils pour de saines habitudes à table 18

Exercices 20

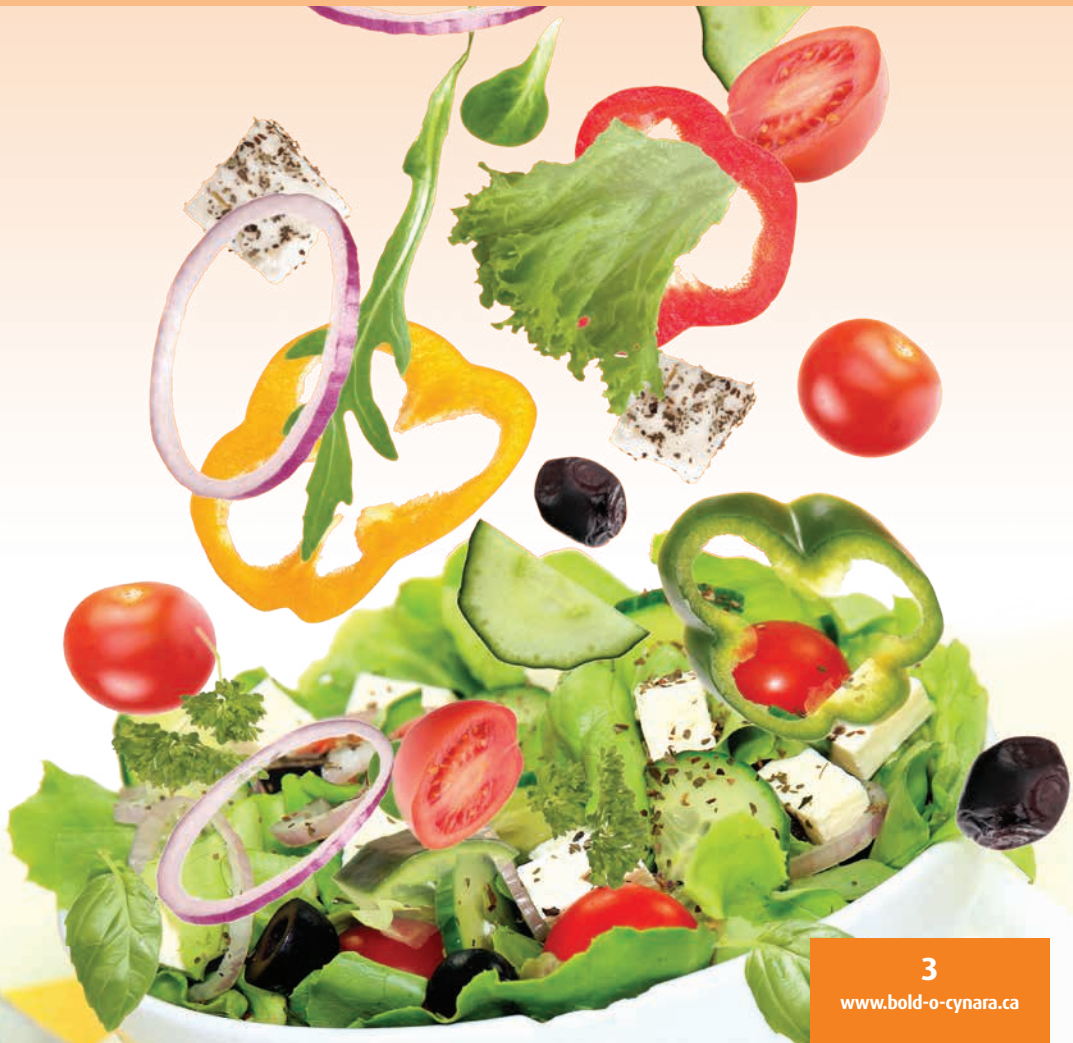
REMÈDES À BASE DE PLANTES

Bold-O-Cynara et étude clinique 26

Journal Digestion 31



ALIMENTATION



SAVIEZ-VOUS ?

Comme le disent les Chinois: « L'estomac n'a pas de dents »

Si votre nourriture n'est pas mâchée dans la bouche, elle ne peut l'être nulle part ailleurs. Mastiquer sa nourriture avertit l'estomac de son arrivée imminente, ce qui déclenche la production d'acide gastrique et d'enzymes digestives.

La majeure partie de l'absorption des nutriments se fait dans les intestins. Si la nourriture n'a pas été suffisamment mastiquée ceci ne va engendrer qu'une digestion partielle et occasionnera la fermentation des aliments et entraînera des ballonnements causant des crampes et des douleurs.

Par-dessus tout, comme la nourriture sera mal absorbée, vous n'obtiendrez pas tous les nutriments nécessaires – donc vous serez sous-alimenté même si vous avez bien mangé !

Bizarre, mais vrai. En fait, vous ressentirez de la faim parce que votre corps est à la recherche des nutriments qui lui font défaut.

Et ceci sans compter la fatigue qui s'en suit, car toutes les énergies seront mobilisées pour digérer les aliments partiellement mastiqués.



Bref, bien mastiquer et porter attention au choix des aliments peut aider à réduire les fringales, douleurs d'estomac, indigestion, flatulences, ballonnements et crampes abdominales!



BRÛLURES D'ESTOMAC – REFLUX ACIDE

Un mauvais fonctionnement de la valve qui sépare l'estomac de l'œsophage est à l'origine du reflux gastrique. L'œsophage est irrité par l'acidité gastrique.

Conseils:

- Éviter si possible les repas copieux: plus l'estomac est surchargé, plus les sucs gastriques remontent dans l'estomac.
- Il est préférable de ne pas avoir l'estomac vide: prendre plusieurs petits repas par jour.
- Prendre le temps de manger et si possible, éviter de boire pendant le repas.
- Attendre au moins 3 heures après avoir mangé, avant d'aller au lit. En position couchée, les sucs gastriques ont tendance à remonter dans l'estomac.

Recommandations alimentaires

Plus de cela

De l'eau – 1,5 litres par jour
Poire, citrouille, bananes
Pomme de terre, chou et jus de chou
Jus de carotte ou de poire
Fibres contenues dans les céréales à grains entiers (blé, son d'avoine, etc)
Yogourt nature

Un peu moins de cela

Fritures et autres aliments gras
Chocolat
Menthe
Café, thé, boissons gazeuses, lait
Alcool
Tomates
Marinades
Aliments épicés

BALLONNEMENTS - FLATULENCES

Plusieurs aliments occasionnent des flatulences chez certaines personnes et chez d'autres non. Cela dépend non seulement de la présence dans le gros intestin de la bonne bactérie pour le bon aliment mais aussi s'il y en a suffisamment pour bien le digérer.

Ajouter à son alimentation une grande quantité de fibres en un court laps de temps peut occasionner de la diarrhée, constipation et même des flatulences et ballonnements. Il est donc judicieux d'augmenter graduellement l'apport en fibres; l'organisme s'ajustera au changement alimentaire.

Recommandations alimentaires

Plus de cela

De l'eau – 1,5 litres par jour
Yogourt, kéfir et autres laits fermentés qualifiés de « probiotiques »
Carottes, betteraves, artichauts, laitues, asperges, légumes verts
Épices et aromates fraîches telles que cumin, thym, fenouil, cardamome, cannelle, persil, gingembre

Un peu moins de cela

Boissons gazeuses, bière
Alcool en excès
Gomme à mâcher
Sucreries, aliments sucrés
Féculeux : blé (pain blanc, pâtes), avoine, pomme de terre, maïs, riz
Certains médicaments
Aliments hautement riches en fibres : légumineuses, choux, céleri, autres légumes fibreux

SENSATION DE DIGESTION LENTE OU ANORMALE – EXCÈS

La digestion lente se traduit en général par une sensation d'estomac plein comme si on sortait de table et qui continue plusieurs heures après la fin du repas.

Elle s'accompagne souvent de ballonnements et d'éructions (rots).

Recommandations alimentaires

Plus de cela

De l'eau – 1,5 litres par jour

Artichaut

Endive

Huile d'olive extra vierge

Fruits orange et jaune

Légumes vert foncé, orange ou jaunes

Jus de légumes: betterave, carotte,

Biotta® Breuss

Un peu moins de cela

Plats en sauce

Fritures

Viandes grasses

Sucre blanc

Pâtisseries

Aliments contenant des additifs

Alcool

EXCÈS DE TABLE

Une des raisons pour lesquelles vous pourriez ne pas vous sentir bien après avoir bu et bien mangé, est que votre foie travaille à gérer les toxines laissées par le métabolisme de l'alcool et des aliments gras et/ou sucrés.

Recommandations alimentaires

Plus de cela

De l'eau - 1,5 litres par jour - pour éviter la déshydratation en prenant de l'alcool

Poisson

Céréales complètes

Légumes verts

Noix et avocats

Fruits frais et baies

Légumes verts, persil, cresson

Thé vert

Un peu moins de cela

Plats en sauce

Fritures

Viandes grasses

Sucre blanc

Pâtisseries

Aliments contenant des additifs

Alcool

L'abus d'alcool ou de nourriture surcharge le système digestif et peut occasionner des nausées. Manger et boire légèrement.

La nausée ne provient pas toujours de troubles digestifs, elle peut aussi être déclenchée par d'autres malaises : migraines, mal des transports, crise de foie, diabète mal contrôlé, appendicite, syndrome du côlon irritable, stress, etc.

Recommandations alimentaires

Plus de cela

- Eau ou eau tiède citronnée
- Thé vert
- Biscuits secs
- Banane écrasée
- Compote de fruits non sucrée
- Gingembre
- Bouillon de légumes ou bouillon de poulet

Un peu moins de cela

- Alcool
- Jus et boissons sucrés
- Sucreries
- Viande rouge
- Fritures
- Lait et produits laitiers

COMBINAISONS ALIMENTAIRES

POUR AMÉLIORER LA DIGESTION

Un aspect à ne pas négliger est le moment, ou l'ordre, dans lequel on mange certains aliments.



Les données obtenues par observation indiquent qu'il est possible de réduire les troubles digestifs tels que les ballonnements et les gaz en basant les choix alimentaires sur la rapidité de leur digestion par l'estomac. C'est une simple question de chimie : en consommant d'abord les aliments qui se décomposent le plus vite, suivis des aliments qui mettent plus de temps à se fractionner, vous maintenez l'équilibre du pH de votre estomac.

1. Pas de fruits après les repas

Les fruits contiennent des sucres simples, qui prennent un minimum de temps à se fractionner. Consommés en fin de repas, les fruits risquent de fermenter dans l'estomac alors que le reste du menu s'y trouve encore.



Suggestion : mangez vos fruits comme collation et attendez de 30 à 45 minutes avant de prendre votre repas.

2. Pas de protéines et de glucides au même repas

La théorie veut que les protéines et les glucides se neutralisent, les uns nécessitant un milieu acide pour se fractionner et les autres, un environnement alcalin.



Suggestion : pour éviter les problèmes digestifs, laissez s'écouler deux heures entre la consommation de glucides et de protéines, et trois heures entre la consommation de protéines et de glucides.



COMBINAISONS ALIMENTAIRES POUR AMÉLIORER LA DIGESTION

3. Consommez les légumes avec les protéines ou les glucides, mais évitez de les manger en même temps que les fruits

Les légumes-feuilles verts peuvent être consommés seuls, ou combinés à des protéines ou des glucides. Les légumes entiers frais facilitent la digestion en faisant descendre les aliments lourds dans le tube digestif et en ajoutant des fibres aux selles. Les fruits se fractionnent plus rapidement que les légumes donc il vaut mieux ne pas les consommer ensemble.



Suggestion: essayez de combiner les légumes contenant peu ou pas d'amidon avec des céréales.

4. Consommez le melon seul, à la collation

Le melon est l'un des fruits qui possède la concentration la plus élevée de sucre et qui contient le plus d'eau; il se fractionne par conséquent très rapidement après consommation.



Suggestion: pour faciliter le processus digestif, mangez le melon seul et attendez au moins 30 minutes avant le prochain goûter ou repas.

5. Optez pour des aliments entiers, non transformés

Pour améliorer le niveau d'énergie et la santé générale, et pour perdre du poids, de nombreuses études recommandent de privilégier les aliments entiers qui contiennent des glucides, des protéines et de bons gras non transformés.

Une approche individualisée est essentielle pour déterminer les aliments que votre organisme peut ou ne peut pas tolérer. Les préférences alimentaires varient d'une personne à l'autre, tout comme la capacité de bien digérer certains aliments. Si vous faites partie de ceux qui sont affligés d'un système digestif plus sensible, les combinaisons alimentaires sont une option à ne pas négliger.

RECETTE DE SMOOTHIE

Le smoothie constitue un moyen très facile de consommer beaucoup de nutriments sains, tout en respectant les intestins. Un bon smoothie regorge de protéines essentielles, de bonnes graisses, de vitamines, de fibres, d'antioxydants et de minéraux. C'est le carburant idéal pour bien commencer la journée, stimuler la digestion et renforcer le système immunitaire.

smoothie à l'ananas

Ingrédients

- 1/4 d'ananas frais
- Gingembre pelé et coupé en dés, au goût
- 250 ml de jus de carotte
- Jus d'un demi citron
- 1 avocat, pelé et dénoyauté
- Une poignée de feuilles de basilic frais
- 1 c. à table de Molkosan® Petits fruits

Préparation

1. Peler l'ananas et couper en petits morceaux. Peler le gingembre et le trancher ou le râper en petits morceaux. Retirer le noyau de l'avocat et couper la chair en morceaux. Mélanger l'ananas, le gingembre, le jus de carotte, l'avocat, le basilic et Molkosan® Petits Fruits, et réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'un mélangeur sur socle.

💡 L'eau chaude citronnée stimule la digestion tout en fournissant de la vitamine C. Elle aide aussi à digérer les gras et à rehausser le niveau d'énergie.

La menthe est également reconnue pour soulager les flatulences et colique intestinales. Il n'est pas rare de se faire proposer une tisane à la menthe après un repas. Il est à noter que les personnes souffrant de reflux gastrique devraient s'abstenir d'en boire. En effet, certaines composantes de la menthe favorisent le relâchement du sphincter œsophagien, causant ainsi le reflux du contenu de l'estomac dans l'œsophage.



RECETTE DE SALADE AMÈRE

salade amère?

Les saveurs amères déclenchent la production d'enzymes digestives dans l'estomac, le foie et le pancréas. Ces sécrétions ont un effet positif sur le gros intestin. En fait, tout fonctionne mieux : les aliments sont fractionnés de manière plus efficace, l'appétit est satisfait et l'organisme obtient tous les nutriments qui lui sont nécessaires.

Ajoutez à vos salades soit de la roquette, de la mâche, du cresson, de l'endive, de la chicorée ou du radicchio avec quelques radis ou concombre, nappés d'une vinaigrette légère à base d'huile d'olive et dégustez avant le plat de résistance.

RECETTE DE CARI DE CHOU-FLEUR

Cari de chou-fleur

Ingrédients

- 3 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé de graines de moutarde
- 2 échalotes, hachées
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 600 g de fleurons de chou-fleur
- 1 c. à thé de curcuma
- 1 c. à table de poudre de cari
- ½ c. à thé de gingembre moulu
- 250 g de purée de tomate
- 30 ml d'eau
- 2 c. à table de sauce tamari Natur®
- 150 g de yogourt nature
- 1 c. à thé de farine
- 1 c. à table de coriandre, hachée finement
- 50 g d'amandes
- Herbamare® Original

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une poêle à frire et faire revenir les graines de moutarde pendant 1 minute. Ajouter les échalotes et l'ail et faire revenir 1 minute de plus.
2. Dans une casserole à part, faire mijoter le chou-fleur 3-4 minutes. Égoutter, mettre dans la poêle et ajouter le curcuma, la poudre de cari, le gingembre, le coulis de tomates, l'eau et la sauce tamari. Bien mélanger et laisser mijoter environ 20 minutes.
3. Mélanger la farine et le yogourt, puis incorporer au cari. Assaisonner avec l'Herbamare® et garnir de coriandre et d'amandes.



Accompagné de riz brun, ce nourrissant cari est facile à préparer et se prête à de nombreuses variantes.



Juste le fait de voir et de sentir les aliments en faisant une recette, déclenche la sécrétion des sucs et enzymes digestifs, ce qui prépare l'organisme à la digestion.

Voilà une autre bonne raison de préparer soi-même ses repas! Certaines épices et aromates d'origines végétales peuvent d'être parfois faciles à intégrer à une recette et donner en même temps un coup de pouce au système digestif. On peut penser au curcuma ou le fenouil qui sont reconnus pour faciliter la digestion et empêcher les flatulences.

Il y a également l'anis (fruit) et le carvi qui aident à calmer les crampes d'estomac ainsi que les graines de coriandre qui aident à soulager la digestion lente, le ventre gonflé et les flatulences.



Concombres marinés

Jus Biotta®

On retrouve également les avantages de la lactofermentation dans les jus de légumes biologiques Biotta®. Ils donnent un coup de pouce au système digestif paresseux et complètent avantageusement une consommation insuffisante de légumes. Ils constituent une option pratique et sans tracas, pour ceux qui veulent bénéficier d'aliments sains et riches en vitamines et minéraux.



**Envie de faire votre propre lactofermentation ?
Simple comme tout !**

Ingrédients

- 500 g de petits concombres du jardin
- 500 ml d'eau bouillie
- 15 g d'Herbamare®
- 1 tige d'aneth frais
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 2 c. à soupe de Molkosan®
- Grains de poivre

Préparation

1. Déposer les ingrédients solides dans un bocal (remplir environ aux 4/5), presser fermement et maintenir en place par un poids (par exemple une pierre propre et stérilisée).
2. Mélanger l'eau, le sel marin et Molkosan® et verser sur les concombres. Le niveau de la saumure devrait dépasser les concombres d'un bon 2 cm.
3. Couvrir le bocal d'une étamine ou d'un couvercle non serré, afin de permettre la libération du dioxyde de carbone produit durant le processus de fermentation.
4. Laisser reposer dans un endroit chaud pendant 5 à 7 jours, puis poursuivre la fermentation dans un endroit sombre et frais (environ 16 °C). Lorsqu'il ne se forme plus de bulles, sceller les bocaux et les garder au frais. Les légumes marinés se conservent environ 6 mois.

Vous pouvez également remplacer les concombres par d'autres légumes crus coupés en petits tronçons ou finement hachés, et les accompagner d'épices ou d'herbes de votre choix.

Pour plus de recettes visitez notre section recette au avogel.ca

Molkosan® assure un milieu favorable

La teneur élevée en acide lactique L+ du concentré de petit-lait lactofermenté Molkosan procure des conditions optimales pour la fermentation des fruits et légumes. 1 à 2 c. à soupe par demi-litre de saumure suffisent.



LACTO-FERMENTATION ET DIGESTION



La fermentation améliore la digestibilité des aliments en bonifiant la flore intestinale

– les micro-organismes peuvent coloniser le tractus intestinal ou favoriser les bactéries qui y sont déjà présentes – pour permettre une meilleure assimilation des glucides et des protéines.

Mais qu'est-ce que la fermentation?

La fermentation est une réaction chimique provoquée par certaines levures ou bactéries qui, en l'absence d'oxygène, transforment les glucides des aliments. Le milieu s'acidifie progressivement, ce qui empêche les autres micro-organismes de se développer.

Les gourmets soucieux de leur santé se tournent de plus en plus vers cette méthode séculaire de conservation pour emprisonner toute la saveur des légumes frais, par exemple le chou, de manière à pouvoir en profiter plus longtemps.

C'est d'ailleurs grâce aux bactéries lactiques qu'il est possible de conserver plus longtemps les concombres, le chou, les oignons et même les fruits. Ceux-ci deviennent alors plus riches en vitamines et sont plus faciles à digérer. La conservation en bocaux permet également de bénéficier de multiples enzymes et métabolites végétaux secondaires pendant les mois plus froids de l'année.

Les légumes en conserve développent des saveurs uniques et ont un effet positif sur la flore intestinale (microbiote) et par conséquent sur le système immunitaire.

Que se produit-il lors de la lactofermentation?

La lactofermentation est un type de fermentation. Une fois les légumes (coupés aussi fins que possible) entièrement recouverts de saumure, les bactéries lactiques naturelles se multiplient, transformant l'amidon et le sucre en acide lactique. Les bactéries nuisibles ont ainsi peu de chances de se développer en raison du faible pH de la saumure – et les légumes se conservent plus longtemps.

CORPS & ESPRIT



Notre organisme mobilise toutes ses ressources pour nous faire bouger. Si nous ne prenons pas le temps qu'il faut pour manger, nous sommes toujours à la course et notre système digestif ne fonctionne jamais à pleine capacité.

Le stress est presque inévitablement impliqué dans la plupart des troubles digestifs. Ce qu'on ne réalise pas toujours, c'est que lorsqu'on carbure à l'adrénaline, notre système digestif ferme boutique. Vous paniquez, ou vous mangez, mais pas les deux à la fois : c'est ainsi que votre organisme voit les choses. Mangez calmement en prenant le temps d'apprécier les saveurs, les textures et le plaisir de manger. Parfois, le seul fait de « souper à la chandelle » peut calmer et favoriser la digestion.

Conseils:

- S'assurer d'être assis bien droit à table pour manger
- Prendre 2-3 respirations profondes avant de manger
- La lumière des chandelles nous incite à prendre le temps de déguster un repas et de se détendre à la fin de la journée
- Éviter de manger sur le pouce ou de faire plusieurs choses à la fois

Mais pourquoi notre système digestif ne fonctionne-t-il pas à pleine capacité, malgré une alimentation équilibrée?

« Notre état d'esprit peut augmenter ou couper l'appétit. La colère inhibe les sécrétions digestives et coupe l'appétit. Les personnes qui sont toujours de bonne humeur et joyeuses digèrent mieux que celles qui sont maussades et contrariées. Amener à table ses soucis et contrariétés et en discuter n'est pas bon pour la digestion. »

A. Vogel



EXERCICES SIMPLES POUR AMÉLIORER LA DIGESTION

Comment faire bouger les choses ?

Si vous faites déjà de l'exercice ou du yoga, sans même le savoir, vous donnez un coup de pouce à votre système digestif !

Voici des exercices de débutant à avancé pour aider la digestion. La clé du succès, c'est qu'en pratiquant ces exercices régulièrement que vous constaterez des améliorations.

Une petite marche rapide

Marcher d'un bon pas pendant 15 minutes après un repas est une bonne façon d'activer votre système digestif. La marche en soi peut aider à réduire les ballonnements et la sensation de fatigue ou de lourdeur souvent ressentis après le repas.

Respiration profonde

Assis bien droit, inspirez par les narines en comptant jusqu'à 10 puis expirez lentement par la bouche en comptant également jusqu'à 10. Gonflez le ventre à l'inspiration et rentrez-le à l'expiration. Répétez ce cycle de 5 à 10 fois, surtout après avoir mangé. Ceci vous aidera à relaxer et facilitera la digestion.

EXERCICES

On s'étire!

Allongez-vous sur le dos et ramenez vos genoux vers votre poitrine en les entourant de vos bras. Faites l'exercice de respiration profonde et laissez vos jambes reposer sur votre poitrine de 3 à 5 minutes. Cet exercice est efficace lorsqu'effectué au réveil ou au coucher.

Position yoga – Chat vache

- On se place à quatre pattes, les genoux dans l'alignement des hanches et les mains dans l'alignement des épaules.
- Inspirer en creusant le dos et laisser la tête suivre le mouvement de la colonne qui se cambré.
- Expirer en contractant les abdominaux et faire le dos rond comme un chat.
- Répétez le mouvement, de 1 à 3 minutes, en inspirant dos creux et en expirant dos rond.



Position yoga – Torsion assise

- On s'assoie, les jambes allongées devant soi.
- Placer le pied droit à plat sur le sol à l'extérieur du genou gauche. Garder la jambe gauche bien allongée. Le dos est droit et détendu.
- Amener le coude gauche vers l'extérieur du genou droit. Tourner le buste aussi loin que possible vers la droite, placer le bras droit au sol en travers du dos et regarder par-dessus l'épaule droite.
- Maintenir pendant quelques minutes cette posture en respirant normalement et relâcher l'ensemble du corps.
- Retourner lentement dans la posture de départ. Pratiquer l'exercice de l'autre côté. Allouer de 3 à 5 minutes pour faire cette position de yoga.



Position yoga – Chien tête baissé

- On se place à quatre pattes, les genoux directement sous les hanches et les poignets sous les épaules (posture de la table)
- Les paumes des mains poussent dans le sol, les doigts sont écartés et le dos est long.
- Expirer et pousser dans les mains pour amener les hanches vers le haut.
- Respirer profondément. Les mains poussent vers l'avant, les talons essaient de rejoindre le sol et les hanches poussent vers le haut.
- Ouvrir la poitrine en amenant les omoplates l'une vers l'autre.
- Sortir de la posture en expirant et en pliant les genoux pour retourner dans la posture de la table.
- S'asseoir sur les talons. Fermer les yeux, ressentir l'énergie qui circule. Allouer de 1 à 2 minutes pour faire cette position de yoga.



Auto-massage ILU ou « I Love You »

Ce massage est souvent utilisé pour les coliques des nourrissons... mais s'applique très bien pour les adultes aussi!

Cet auto-massage est utilisé pour soulager les douleurs abdominales causées par la constipation ou les selles molles. Il aide également à augmenter la motilité (mouvement) de la nourriture dans votre intestin. Les différents mouvements suivent le parcours de la nourriture dans le gros intestin.

Les massages pour le ventre se font toujours de droite à gauche. Vous pouvez le faire sous la douche avec du savon ou couché sur le dos en utilisant de la crème ou une huile à massage.

1. Tracer la lettre « I » en appliquant une pression modérée sous la cage thoracique gauche vers le bas juste qu'en haut de la hanche gauche – 10 répétitions.
2. Tracer la lettre « L » en appliquant une pression modérée sous la cage thoracique droite et se diriger au-dessous de la cage thoracique de gauche et continuer vers le bas au-dessus de la hanche gauche – 10 répétitions.
3. Tracer la lettre « U » en appliquant une pression modérée au-dessus de la hanche droite et se diriger sous la cage thoracique droite, continuer vers le dessous de la cage thoracique gauche et terminer vers le bas au-dessus de la hanche gauche – 10 répétitions.
4. Terminer avec un massage circulaire dans le sens horaire, de 5 à 10 cm du nombril pour stimuler l'intestin grêle. Durée du massage de 1 à 2 minutes à raison de 1 à 2 fois par jour.



REMÈDES À BASE DE PLANTES



Alfred Vogel
faisant découvrir
un plant d'artichaut
à une jeune enfant.



« Notre alimentation étant devenue très riche en matières grasses, il est bon de pouvoir compter sur un remède qui agit à la manière de l'artichaut. »

A. Vogel

Conscient que la plupart d'entre nous n'allaient pas mettre à leur menu un plateau d'artichauts toutes les semaines, Alfred Vogel a créé Bold-O-Cynara, une formule qui peut être prise soit comme remède, soit comme produit d'entretien à long terme.

BOLD-O-CYNARA

SUPER COMBO

La puissante combinaison d'artichaut, de chardon-marie, de boldo et de pissenlit crée un remède naturel efficace pour réduire les troubles digestifs.

Bold-O-cynara vous aide à vous sentir bien et en contrôle afin que vous puissiez donner le meilleur de vous-même!

Bold-O-Cynara est utilisé en phytothérapie pour aider à soulager les troubles digestifs mineurs, tels que:

- Sensation de digestion lente ou anormale
- Effets d'excès de table
- Brûlures d'estomac
- Reflux acide
- Ballonnements
- Nausées

NPN 80051914



A.Vogel
www.avogel.ca



300\$

de rabais

À l'achat de **Molkosan®**,
Molkosan® petits fruits,
Boldodynara® OU
Artichaut • Chardon-marie
Boldocynara® Complex
de A.Vogel

AU CONSOMMATEUR: Ce coupon est échangeable en magasin, au Canada seulement. Limite d'un coupon par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon instantané. Remarque: vous devez de vous rendre à la caisse. Il est strictement interdit de reproduire ce bon à plusieurs exemplaires. Ce coupon n'a aucune valeur monétaire.

AU DÉTAILLANT: Société Canada vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels pourvu que le bon ait été présenté au détaillant par un client à l'achat du produit spécifié sur ce bon. Toute autre demande de remboursement pourrait constituer une fraude. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants (dans les 45 jours précédents) pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondante aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Limite d'un bon par achat. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Toute reproduction à plusieurs exemplaires de ce bon est strictement interdite. Offre valable au Canada seulement.

Pour remboursement par le détaillant, ce coupon doit être reçu par la poste à:
REDEMO INC., C.P. 128,
Longueuil, Québec, J4K 4X3.

COUPON INTÉNET



1160064

26

www.bold-o-cynara.ca



Boldo (*Boldus peumus*)

Le boldo - extrait de feuille:

Le boldo est une plante sud-américaine utilisée pour soulager les crampes de l'intestin, les problèmes biliaire et la dyspepsie. Il a des effets diurétique, antispasmodique, stimulant la bile et antiseptique.

Le chardon-marie - extrait du fruit:

Le chardon-marie est probablement la plante médicinale la plus puissante reconnue pour ses effets protecteur et détoxifiant pour le foie. Il a été démontré que le chardon-marie soulage la dyspepsie dont les principaux symptômes sont les : brûlures d'estomac, reflux acide, éructations répétées, ballonnement abdominal, nausées, sensation de digestion lente ou anormale, satiété précoce.



Chardon-marie (*Silybum marianum*)

L'artichaut – extrait de feuille fraîche et biologique:

L'artichaut facilite la digestion, en particulier celle des aliments gras. Il favorise aussi l'élimination des selles, ce qui réduit la constipation. Il permet d'atténuer les symptômes tels que les ballonnements et les crampes abdominales.



Artichaut (*Cynara scolymus*)

Le pissenlit – extrait de feuille et racine fraîches et biologiques:

Le pissenlit est une plante très intéressante pour le système digestif. Sa racine facilite l'évacuation de la bile et est dépurative pour le foie. Ses composantes amers ont un effet favorable sur la digestion paresseuse. La feuille du pissenlit, reconnue comme un des meilleurs diurétiques végétaux, est une bonne source de potassium et de carotènes. La plante entière est utilisée pour les pertes d'appétit, la dyspepsie, les flatulences et les sensations de lourdeurs après les repas.



Pissenlit (*Taraxacum officinalis*)



RECHERCHE

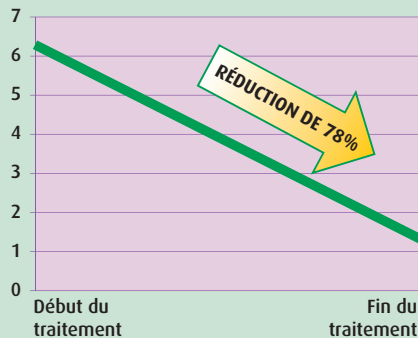
Toutes nos recherches se réfèrent à l'idéologie d'Alfred Vogel. La nature et le respect de la nature sont au cœur de nos efforts.

Un essai clinique multi-centrique ouvert a été mené durant une période de six semaines dans cinq cabinets de médecine générale, en Suisse, afin de vérifier l'efficacité et l'innocuité de Bold-O-Cynara.

Etude menée auprès de 75 patients atteints de troubles, 18 @ 70 ans, prise d'un comprimé, deux fois par jour.

DIMINUTION DE 78% DE LA FRÉQUENCE DES TROUBLES DIGESTIFS après six semaines de traitement.

Total de la fréquence des symptômes de dyspepsie (SF-LDQ)



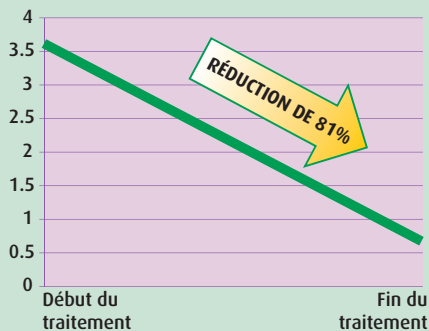
(Échelle 0-16, $p < 0.05$)

PLUS D'ÉNERGIE ET MOINS D'INCONFORT GRÂCE À UNE MEILLEURE DIGESTION.

La tolérabilité a été jugée bonne ou très bonne par 89% des médecins et 91% des patients. 75% des patients seraient prêts à prendre de nouveau les comprimés Bold-O-Cynara.

De plus, les patients ont noté une **RÉDUCTION DE 81% DES EFFETS NÉGATIFS DE LEURS TROUBLES DIGESTIFS SUR LEURS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES.**

Total de l'impact des symptômes de dyspepsie (SF-LDQ)



(Échelle 0-16, $p < 0.05$)

Bommer S, Klein P, Suter A. A multicentre open clinical trial to assess the tolerability and efficacy of Boldocynara®, a traditional herbal preparation for functional digestive disorders. *Planta Med* 2013; 79 - PB11

Voyez comment Bold-O-Cynara peut vous aider à soulager vos troubles digestifs.

En complétant ce journal, vous pourrez mesurer la fréquence de vos symptômes et voir grâce aux actions que vous aurez prises - au courant des 6 semaines - l'amélioration de votre santé digestive.

Semaine _____	Exemple	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
Prise le matin d'un comprimé Bold-O-Cynara	X							
Note	Respiration profonde							
Prise au dîner d'un comprimé Bold-O-Cynara	X							
Symptômes								
Brûlures d'estomac								
Reflux acide								
Ballonnements	+							
Nausées								
Sensation de digestion lente ou anormale	+++							
Effets d'excès de table								

SAVIEZ-VOUS ?

Éviter de trop boire avant, pendant ou après avoir mangé

car ceci dilue les sucs digestifs. Attendre plus de 20 minutes avant ou après avoir mangé est préférable.

Les problèmes digestifs peuvent provoquer d'autres

malaises dans l'organisme, comme à la tête, au dos, à la poitrine et aux jambes.

Toujours aller aux toilettes quand votre corps vous fait

signe. Si vous attendez ou combattez l'envie, votre intestin s'affaiblit et vous conservez tout plein de toxines dans votre organisme. Ceci sans compter les maux de ventre, les ballonnements et flatulences....

S'assurer d'être bien assis lorsqu'on mange... les épaules vers l'arrière et non courbées vers l'assiette. Cette position facilite la tâche de l'estomac de mélanger la nourriture avec les différents sucs digestifs et évite bien des crampes d'estomac.

Prendre au moins 5 minutes de pose lorsque le repas est fini, avant de se précipiter à faire autre chose. Cela aidera à rendre la digestion plus efficace et moins douloureuse!

Si vous avez eu un bon souper « bien arrosé » et que vous craignez de trouver le réveil au matin plutôt difficile, pensez à prendre 2 comprimés de Bold-O-cynara avant de vous coucher avec 1 grand verre d'eau. C'est un truc fort simple mais combien apprécié!

Consulter le www.bold-o-cynara.ca pour plus d'information sur la santé digestive.





Pour plus d'information ou pour des conseils
sur la santé digestive, visitez

www.bold-o-cynara.ca



Les produits Bold-O-Cynara de A.Vogel sont
offerts dans les boutiques d'aliments naturels
et certaines pharmacies ou en ligne au

www.avogel.ca



A.Vogel pour votre bien-être
- depuis 1923