

## « NATURO'CONSEIL » ESTIVAL

La saison de l'été est arrivée... joie, rires, rencontres, partages, sorties, chaleur, lumière, baignades, vacances sont les mots qui me viennent !

Pour ce « **Naturo'Conseil** », j'ai voulu vous présenter une plante qui convient à un large éventail de personnes. Que vous soyez adepte de tisanes (chaudes et/ou froides) ou pas, il est primordial de bien s'hydrater en été. Afin de varier son apport hydrique quotidien, je vous conseille la :

tisane de jiaogulan.

### Le jiaogulan

Le jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) est une plante grimpante originaire du sud de la Chine. Elle se nomme également « l'herbe de l'immortalité ». Elle est traditionnellement utilisée dans ces régions pour améliorer le « yin » et soutenir le « yang ». Sa consommation sous forme de thé augmente la résistance aux infections et est anti-inflammatoire. Cette plante contient des antioxydants qui ont un rôle important contre les radicaux libres.

Elle fait partie des plantes adaptogènes et possède donc une longue liste d'effets thérapeutiques :

- ✓ Permet de retrouver force, endurance, concentration, énergie ;
- ✓ Soulage la fatigue ;
- ✓ Régule le cholestérol sérique, les triglycérides, le LDL (mauvais cholestérol) et HDL (bon cholestérol) ;
- ✓ Maintient un niveau normal de pression artérielle en cas d'hypertension ;
- ✓ Prévient les maladies cardiovasculaires ;
- ✓ Améliore les performances sportives ;
- ✓ Renforce l'action du système digestif ;
- ✓ Favorise l'absorption des nutriments ;
- ✓ Régule le poids en cas d'obésité ;
- ✓ Détoxifie l'organisme ;
- ✓ Renforce l'action du métabolisme ;
- ✓ Stimule et calme à la fois ;
- ✓ Insomnie, asthénie et anxiété ;
- ✓ Lutte contre les effets secondaires de la chimiothérapie ;
- ✓ Améliore l'action des médicaments contre le VIH et
- ✓ Prévient les cancers.

### Posologie

Les parties utilisées sont les feuilles. Je vous conseille de consommer :

- **2 à 3 tasses par jour** pour ses vertus thérapeutiques, mais également en prévention de certaines maladies.

Versez de l'eau à 90°, laissez infuser 10 minutes, filtrez puis buvez chaud ou froid. Cette tisane peut se boire autant le matin, la journée que le soir car elle ne contient ni théine, ni caféine. **BONNE DÉGUSTATION !**

La Naturopathie offre une multitude de traitements, adaptés à chacune et chacun selon ses propres besoins, envies et préférences thérapeutiques.

Je me ferais un plaisir de vous recevoir dans mon cabinet à Lonay pour découvrir et/ou approfondir vos connaissances sur le bon fonctionnement de votre corps et de vous accompagner dans votre cheminement.

Depuis mi-juin, je pratique « au Centre de Soi » à Préverenges les mardis et jeudis matins.

Prenez soin de votre santé...elle vaut tout l'or du monde ! Bien à vous.

Noémie Antonioli, Naturopathe

Avenue de Morges 41 – 1027 Lonay et Allée du Rionzi 1 – 1028 Préverenges

Tél. 079 292 88 57

Email : [antonioli.noemie@gmail.com](mailto:antonioli.noemie@gmail.com) – web : [www.noemieantonioli.ch](http://www.noemieantonioli.ch)

PS : si vous souhaitez que je retire votre adresse email de ma liste de distribution, faites le moi savoir.