

N°1 Mars 2017

Editorial – 1^{er} numéro !!

L'un des objectifs majeurs de La Clinique Naturelle est de pouvoir apporter une autre vision de la prise en charge thérapeutique à nos patients : respectueuse, innovante, holistique et qualitative.

Et c'est dans cette même vision et dans notre envie de toujours progresser que s'inscrit la réalisation de cette lettre : apporter à nos lecteurs les lumières nécessaires à la bonne compréhension des thérapies naturelles.

Nous vous invitons donc à nous retrouver chaque trimestre pour découvrir des articles passionnants sur les dernières innovations des thérapies complémentaires, mais également sur les différents événements de La Clinique Naturelle.

Bonne lecture !

L'équipe des thérapeutes



Dans ce numéro :

Prenez soin de votre foie !!!	page 2
Le CHI NEI TSANG qu'est-ce c'est ?	page 4
Recette d'aromathérapie pour faciliter la digestion	page 6
Focus sur un thérapeute : Sandrine ROUSSEAU	page 7
L'agenda de la clinique naturelle	page 8

PRENEZ SOIN DE VOTRE FOIE !!!!

Le foie est un organe glandulaire situé dans l'abdomen sous les côtes droites.

Ses rôles sont nombreux :

- **Métaboliser** les glucides, protéines et lipides
- **Filtration et destruction** de certaines toxines et médicaments
- **Stockage** du glucose, fer, cuivre...
- **Production de la bile**
- Gère et **métabolise certaines hormones**



De plus, d'un point de vue mécanique et fascial, le foie représente le point de pivot thoraco-abdominal (c'est-à-dire la charnière entre le thorax et l'abdomen).

Si le **foie est en hypofonction** (pas assez actif), certains symptômes pourraient apparaître :

- Douleur dans la région du foie (d'origine de la vésicule biliaire)
- Douleur du dos entre les omoplates (entre Th5 et Th9, ce qui correspond à l'innervation du foie)
- Douleurs cervicales hautes et de l'épaule droite (par traction fasciale thoracique et cervicale)
- Douleur intestinale (en état de spasme)
- Difficulté à la respiration abdominale
- Hypoglycémie
- Problèmes de peau (irruptions cutanées, peau sèche, démangeaison...)
- Fatigue oculaire
- Difficultés à la digestion des graisses
- Selles douloureuses et difficiles
- Chute de cheveux
- Réveils nocturnes entre 1 et 3h du matin
- Colère et agressivité

Il sera donc important de pouvoir prendre soin de votre foie !

Pour cela plusieurs méthodes peuvent être utilisées de manière très complémentaire (la phytothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie...)

Je vous propose une série de 3 exercices pour permettre à votre foie d'avoir une meilleure fonction

Exercice 1

Tracter la peau de part et d'autre de la ligne médiane de votre abdomen, au-dessus de l'ombilic. Faites cet exercice en soufflant pendant toute la durée de l'expiration. Répétez cet exercice 10 fois.

Ceci aura pour effet d'étirer certaines structures fibreuses autour du foie, lui donnant ainsi une plus grande liberté.

Cet exercice peut être effectué allongé sur le dos (jambes repliées) ou bien debout.



Exercice 2

Allongez vous sur le dos et plier vos jambes. En soufflant faites glisser vos doigts sous le rebord de vos côtes à droite. Maintenez les doigts dans cette position pendant l'inspiration suivante... puis relâchez.

Répétez cet exercice 10 fois.

Ceci entraînera un pompage du foie par la pression de vos doigts.

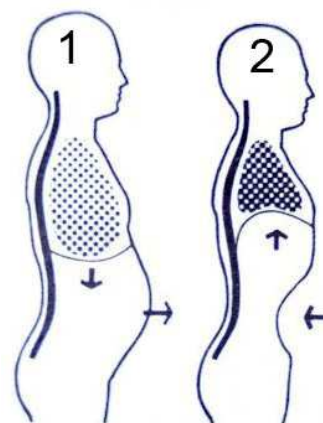
Exercice 3

C'est un exercice de respiration. En effet, le diaphragme (muscle respirateur principal) est accolé à la partie supérieure de votre foie. Il sera donc nécessaire d'avoir un diaphragme relâché pour avoir un foie en bonne santé.

La meilleure technique pour cela est d'obtenir une bonne respiration abdominale.

Pour cela allongez vous sur le dos, pliez les jambes et faite une inspiration lente par le nez en gonflant le ventre (1), puis soufflez par la bouche le plus lentement et longtemps possible jusqu'à ne plus avoir d'air(2).

Ceci créera un allongement du diaphragme et un pompage du foie.



Le CHI NEI TSANG qu'est-ce que c'est ?

Chi Nei Tsang signifie "travailler l'énergie des organes internes". C'est un massage thérapeutique qui permet de disperser les blocages qui se sont accumulés dans l'abdomen et faciliter la libre circulation d'énergie dans tout le corps. Il intègre les aspects physiques, mentaux et émotionnels du massage.

Le thérapeute travaille sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement. Les charges émotionnelles sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées.



Le Chi Nei Tsang est principalement utilisé pour :

- **rétablir l'équilibre énergétique des différents** organes internes et soutenir leur bon fonctionnement pour une bonne circulation digestive, sanguine, lymphatique, énergétique et émotionnelle
- **détoxifier et fortifier le corps** : Amélioration de l'élimination et stimulation du système lymphatique et du système circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et renforce la résistance aux maladies.
- **rétablir** l'amplitude respiratoire

Quelles sont les indications du Chi Nei Tsang?

Les bienfaits du Chi Nei Tsang sont nombreux, tant sur le plan physique que mental et émotionnel.

- *Douleurs abdominales*
- *Fatigue*
- *Surpoids*
- *Stress*
- *Anxiété*
- *Douleurs lombaires*
- *Constipation*
- *Lenteur digestive*
- *Ballonnement*
- *Insomnies*
- *Gêne respiratoire*

Pourquoi prendre soin de mon «2^{ème} cerveau» ?

Notre ventre contient 100 millions de neurones et concentre 70 à 80% de nos cellules immunitaires. Il veille à notre digestion mais échange aussi des informations avec notre cerveau.

Des chercheurs se sont aperçus que notre ventre produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur appelé « hormone de la sérénité » qui participe à la gestion de nos émotions et qui régule une vaste gamme de fonctions comme l'humeur ou le comportement.

On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.

Lucie Van Belle – thérapeute

Recette d'huiles aromatiques pour faciliter la digestion

Niveau : Débutant
Réalisation : 10 minutes
Conservation : environ 6mois
Posologie : quand ballonnements, constipation, diarrhée, spasmes digestifs : 3 fois par jour



Proposition de Flaconnage : Flacon en verre de 100 ml

Matériel nécessaire : Balance de précision 0,01 g ou éprouvette graduée 100 ml et Bécher de 10ml

Ingrédients :

Ingrédients	%	100 ml (avec balance)	100 ml (avec éprouvette)	100 ml (en gouttes)
Huile végétale	90	72 g	80 ml	80 ml
Huile essentielle de romarin à verbénone BIO	1,5	1,35 g	1,5 ml	30 gouttes
Huile essentielle de Citron Bio	1,0	0,90 g	1.0 ml	20 gouttes
Huile essentielle de Lavande aspic Bio	2,5	2,25 g	2,5 ml	50 gouttes
Huile essentielle de Menthe Poivrée Bio	1,5	1,35 g	1,5 ml	30 gouttes
Huile essentielle de Basilic Bio	3,5	3,15 g	3,5 ml	70 gouttes

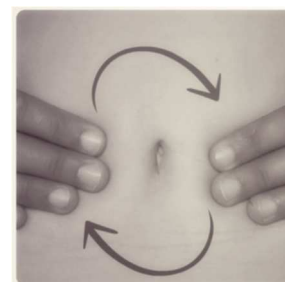
Mode opératoire :

- 1/ Préparer le mélange d'huiles essentielles dans un bécher de 10ml
- 2/ Transvasez l'huile végétale dans le flacon de 100ml puis incorporez la synergie aromatique préalablement préparée.
- 3/ Fermez le flacon et agitez... c'est prêt !!!

Application : massage abdominal des zones perturbées (foie, plexus, colon, estomac, intestins) dans le sens du transit.

Précautions d'emploi :

- Stocker votre flacon à l'abri de la chaleur.
- En cas de contact accidentel avec les yeux ou une muqueuse, ne jamais utiliser d'eau pour rincer, mais une huile végétale, quelque soit le type d'huile.
- Ne pas laisser de flacons d'huiles essentielles à portée des enfants.
- Les huiles essentielles (HE) sont des substances très actives, dont l'utilisation réclame certaines précautions et doivent rester sous les conseils de praticiens de santé qualifiés.
- Respecter les posologies indiquées.



Contre-indications :

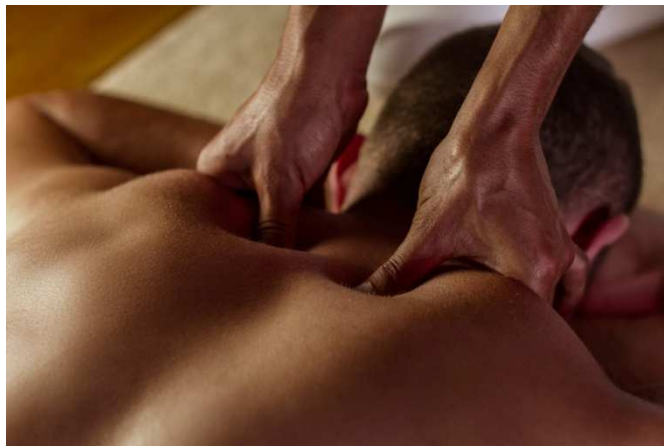
- ∅ Il est déconseillé d'utiliser le mélange **aux femmes enceintes et enfants de moins de 30 mois.**
- ∅ Aux personnes présentant un terrain allergique, il est nécessaire de **tester les huiles essentielles avant.**

Sandrine ROUSSEAU – massothérapeute et aromathérapeute

Focus sur l'une de nos thérapeutes : Sandrine ROUSSEAU.

Sandrine est notre spécialiste du **massage thérapeutique**. Elle est capable d'intervenir sur de nombreuses problématiques... avec de beaux résultats à la clé. Bénéficiant d'une solide technique et emprunte d'une grande attention à l'égard du patient, son objectif est clair : votre mieux-être !

Son métier consiste à déterminer, grâce à différentes techniques manuelles, l'origine de certains maux qui peuvent être handicapants au quotidien. Mais il s'agit aussi de pouvoir faire de la prévention et corriger certaines postures par des exercices.



C'est aussi faire prendre conscience du lâcher prise par la respiration. Tout ce mélange permet d'éliminer les douleurs et le stress apportant au patient un meilleur état physique et psychologique.

Sandrine vous propose ses massages thérapeutiques, mais également des massages destinés spécifiquement **aux femmes enceintes et aux sportifs**.

Mais Sandrine est également notre spécialiste en **aromathérapie**. Un outil thérapeutique très efficace devenu une passion pour Sandrine.

Venez découvrir les possibilités thérapeutiques de ces huiles. Chaque traitement étant adapté totalement à votre histoire, Sandrine vous proposera **une synergie aromatique en fonction de vos problématiques**.



L'agenda de la clinique, les dates à retenir !!!

Les ateliers à venir

- **Le 19 Avril et le 17 Mai: 1^{er} secours**

Par Lucie VAN BELLE

PREMIERS SECOURS



- **Le 22 Avril : Massage Bébé**

Par Sandrine ROUSSEAU et Lucie VAN BELLE



- **Le 24 Juin : Concevoir MA crème**

Par Sandrine ROUSSEAU



Inscriptions et renseignements auprès du secrétariat de La Clinique Naturelle, contact@la-clinique-naturelle.ch ou 022 508 73 50

Les offres pour les mois à venir

- **Avril** : Venez profiter de prix réduits sur les abonnements pour le drainage lymphatique, par Liliana SALAZ
Abonnement de 5 séances de 1h pour 600 CHF
Abonnement de 10 séances de 1h pour 1000 CHF
- **Mai** : Préparation aux examens par l'hypnose, 3 séances de 1h à 350 CHF avec Sylvie SALIGNAC
- **Juin** : Massage du visage, 3 séances à 300 CHF, par Lucie VAN BELLE.

Événement

Nous avons l'honneur de vous annoncer que La Clinique Naturelle organise une journée conférence intitulée « **Mon ventre et moi** », le **30 septembre 2017** sur Genève. Nous vous donnerons de plus amples informations très prochainement, ou vous pouvez dès maintenant contacter La Clinique Naturelle. Réservez dès à présent votre journée !