

N°4 Mars 2018

## Editorial – Détox : un grand ménage de printemps dans votre corps !!

Le printemps est probablement la meilleure saison pour commencer une « cure détox » car cela permet à votre organisme de se régénérer pour bien commencer l'année et surtout d'évacuer toutes les toxines accumulées en hiver.

La prise de conscience que la prévention doit faire partie de nos gestes quotidiens, a fait grandir l'intérêt des cures détox.

Les formes et les possibilités de ces cures sont nombreuses ! A travers ce numéro de *la lettre des thérapeutes*, l'équipe de La Clinique Naturelle vous propose de vous guider pour réussir au mieux votre cure.

Vous trouverez ainsi dans ce numéro de notre newsletter, des possibilités de traitements, des recettes santé, la présentation d'une nouvelle thérapeute et les offres de La Clinique Naturelle pour les mois à venir.

Bonne lecture !

*L'équipe des thérapeutes*



### Dans ce numéro :

Détoxification et phytothérapie	page 2
La sève de bouleau	page 3
Constipation et jus de légumes	page 4
Le sel d'Epsom	page 6
La cure du foie et de la vésicule biliaire	page 7
Focus sur une thérapeute : Houdate BEN FREDJ	page 9
Les ateliers culinaires de Noora KULVIK	page 10
L'agenda de La Clinique Naturelle	page 11
Annexes : Descriptifs des Ateliers Culinaires	page 13

# Détoxification et phytothérapie

La détoxification, d'une manière générale, et plus particulièrement, celle du foie joue un rôle important afin d'optimiser le bon fonctionnement de l'organisme.

La phytothérapie est l'un des moyens pour stimuler le travail hépatique notamment par les actions suivantes :

## Action cholérétique

L'artichaut, le chardon-marie, la chélidoine, le curcuma, la gentiane, le pissenlit, et le romarin sont les principales plantes qui permettent l'augmentation de la sécrétion de la bile, ce qui est un avantage pour mieux digérer et se débarrasser d'une plus grande quantité de toxines et de toxiques.



## Action cholagogue

L'artichaut, le boldo, l'épine vinette et le radis noir agissent sur la contraction de la vésicule biliaire facilitant de ce fait l'évacuation de la bile. Il en résulte une diminution du risque de formation de calculs et une meilleure digestion.



## Action hépatoprotectrice

Le chardon marie, le chrysantellum, et le desmodium freinent la pénétration des toxiques dans les hépatocytes (cellules hépatiques), augmentant la production d'enzymes pour détruire les toxiques et stimulent la régénération des cellules endommagées.

*Philippe Lavigne- thérapeute*

# La sève de bouleau

On appelait autrefois le bouleau « arbre de la sagesse ». La récolte de sève de bouleau fraîche ne nécessite ni abattage, ni sacrifice des arbres. Après avoir percé un trou horizontal dans le tronc, il s'agit de laisser couler la sève goutte à goutte dans une bouteille grâce à un tuyau, en évitant l'intrusion de poussières et de salissures dans l'arbre. Un arbre fournira facilement un à deux litres de sève par jour, voire jusqu'à dix litres en deux jours pour un arbre de grande taille. Aucun risque d'épuiser l'arbre, il ne vous donnera que ce dont il n'a pas besoin. La sève jaillit comme l'eau d'une fontaine.

La sève doit être récoltée près du sol (+/- 0,50 m), elle est dite minérale et sera plus bienfaitrice que si elle est récoltée plus haut ou sur une branche. Elle doit provenir de lieux préservés de la pollution. La qualité de la sève de bouleau dépendra bien entendu de celle du sol.



La sève de bouleau contient des éléments naturels très intéressants : de la vitamine C, des flavonoïdes antioxydants, des tanins, de l'acide chlorogénique. Elle est riche en calcium, magnésium, silicium, sodium et potassium. La sève fraîche contient également des oligo-éléments immédiatement biodisponibles et si rares dans nos aliments comme le cuivre, le fer, le manganèse, le zinc.

## Pourquoi la sève est-elle intéressante pour détoxifier le corps ?

Le corps contient des organes émonctoires qui jouent un rôle de filtres épurateurs :

- foie
- intestin
- rein.
- poumon
- peau

On imagine facilement que :

- L'alimentation dénaturée ou excessive, la sédentarité, l'absence de sudation, la pollution et le stress, provoquent une surcharge de ces émonctoires.
- Le processus de nettoyage s'essouffle.
- S'ensuit un encrassement et un ralentissement métabolique avec, comme premier symptôme, la fatigue.

Il est important d'aider ses organes émonctoires.

Et justement la nature a prévu de nous donner un élixir extraordinaire et précieux pour ce grand nettoyage : la sève de bouleau.

Lorsque l'on commence une cure de sève de bouleau, il est conseillé de l'ingérer à jeun, tous les matins pendant 3 semaines. La cure consiste à boire au moins 3 litres de sève de bouleau sur une période de 21 jours (à raison, d'environ 150 millilitres/jour)

Attention à ne pas confondre la sève de bouleau et le jus de bouleau qui n'est pas de la sève, mais une décoction de feuilles de bouleau.

## Dégustation de sève de bouleau à la clinique en fonction de la récolte du printemps 2018.

Sandrine Rousseau – thérapeute

# Constipation, ces jus de légumes qui soulagent... !



On le sait, les fruits et les légumes contiennent tout ce qu'il faut pour faire le plein de vitamines et de nutriments. Doper son système immunitaire, relancer un transit paresseux, ou encore prendre soin de ses yeux... Il y a toujours une recette pour chaque affection.

Voici 4 merveilles de la nature qui vous aideront à retrouver un système digestif optimal :

- 1/L'épinard : le booster du péristaltisme, reconstruit et régénère l'intestin.
- 2/la carotte : favorise la digestion, donne un joli teint et soutien la vue
- 3/le concombre : diurétique et réducteur d'acide urique.
- 4/La betterave : améliore la circulation et le nettoyage du sang, bon protecteur du foie.

## Pourquoi en jus ?

La nourriture solide nécessite de longues heures de digestion avant que ses principes nutritifs ne soient disponibles pour les cellules et les tissus du corps.

Les fibres dans la nourriture solide n'ont pratiquement aucune valeur nutritive mais elles agissent comme un balai intestinal pendant l'activité péristaltique des intestins, d'où le besoin de manger de la nourriture crue en plus de boire des jus.

Par ailleurs, les jus de légumes CRU apportent des atomes VIVANTS à notre organisme et leur apporte vitamines, enzymes, oligo-éléments...tout pour bien fonctionner !

Donc en plus d'une alimentation équilibrée, rien de tel qu'une cure de jus pour régénérer ses intestins, trop souvent malmenés par une alimentation déséquilibrée et dévitalisée.



Quelle machine à jus choisir ?



Un **extracteur de jus** car il ne broie ni ne mixe les aliments. Ceux-ci sont pressés à froid par une ou deux vis, qui en tournant lentement, permettent d'extraire les nutriments.

Critère principal : La **grande lenteur de rotation de la vis**, qui permet d'extraire tous les **nutriments** et toutes les **vitamines** des produits, sans conservateurs ni sucre ajoutés.

Une vitesse de rotation si possible entre 20 et 60 tours par minutes.

**Idée recette :**

*une bonne poignée d'épinards bio*

*2 grosses carottes*

*1 concombre*

*1 betterave*

*Houdate Ben Fredj – Hydrothérapeute du côlon*

# Le sel d'Epsom ou sulfate de magnésium ( $MgSO_4 \cdot 7H_2O$ )

C'est vers 1618 que la source minérale d'Epsom (petite ville d'Epsom en Angleterre), fut découverte par un paysan nommé Henri Wicker qui remarqua que le bétail refusait de s'y désaltérer. Rapidement la source d'Epsom gagna en popularité car son eau soulageait les maladies cutanées ou encore les maux de tête. Cependant c'est surtout pour ses propriétés laxatives et de purge que la source d'Epsom devint connue. On surnomma le sel d'Epsom "sel purgatif" ou encore "sel amer" ou "bittersalz" à cause de son goût.



Le sel d'Epsom peut être utilisé par voie interne comme externe.

- Bains relaxants ou bains de pieds : verser le sel dans un bain très chaud mais peu profond pour que la solution soit plus concentrée. Le bain au sel d'Epsom est un soin naturel purifiant et très relaxant, parfait avant d'aller se coucher. Il détend l'esprit et apaise les muscles et les articulations.
- Cures de nettoyage des organes internes : mélanger le sel à de l'eau et avaler pour un effet laxatif puissant. Le sel d'Epsom permet de ramollir les calculs et de les éliminer plus facilement par les voies naturelles. Il favorise également l'expulsion des toxines par la peau, car les sels d'Epsom font transpirer, un peu comme un sauna. Ce procédé est très utile pour détoxifier le corps. **Cure d'Andreas Moritz**

Contre-indications :

1. Ne pas utiliser si vous souffrez d'insuffisance rénale liée à une trop grande quantité de magnésium dans l'organisme.
2. Demandez conseil à votre médecin avant d'utiliser le sel d'Epsom si vous souffrez d'eczéma, de psoriasis ou autres lésions cutanées.

Le sel d'Epsom se conserve sans problème pendant plusieurs années (environ 5 ans après ouverture) à l'abri de l'humidité, et à température ambiante (entre 5 et 30°C).

Sandrine Rousseau - thérapeute

# *La Miraculeuse cure du foie et de la vésicule biliaire... sans chirurgie, sans bistouri !*

Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire est un procédé des plus puissants en matière de prévention et d'amélioration de la santé.

En effet, d'après Andreas Moritz, auteur du livre « l'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire » 95% des adultes occidentaux présenteraient des calculs hépatobiliaires. Ces calculs génèreraient un certain nombre de problèmes digestifs mais aussi maux de tête, fatigue, états dépressifs, impossibilité à perdre du poids, etc. Leur formation étant dû à une mauvaise alimentation pas toujours physiologique mais aussi à des traitements répétés qui vont surcharger et encrasser cet organe important qui est le foie.

## Comment savoir si nous avons des calculs ?

Tout simplement en faisant ce nettoyage proposé par Andreas Moritz.

Une personne en bonne santé peut faire cette cure. En cas de pathologie, vous devez demander conseil à votre médecin. Des adaptations peuvent être faites notamment pour les personnes diabétiques ou sujettes aux candidoses intestinales.



## Comment procéder ?

Il vous faut :

- ✓ Du sulfate de magnésium (ou sels d'Epsom) : l'équivalent de 4 bonnes cuillères à soupe.
- ✓ Du jus de pommes de préférence bio et non filtré : prévoir 6 litres.  
A défaut on peut utiliser de l'acide malique trouvable en droguerie.
- ✓ De l'huile d'olive bio (de première pression à froid) : 120 ml.
- ✓ Du jus de pamplemousse frais : 180 ml.
- ✓ 1 shaker pour émulsionner.
- ✓ 1 passoire pour récupérer et évaluer les calculs.

Les 6 premiers jours de la cure, par exemple du lundi au samedi matin, il suffit de manger léger et de boire un litre de jus de pommes entre les repas (l'acide malique présent dans les pommes va permettre de ramollir les calculs hépatobiliaires).

Le samedi :

À 14h arrêtez de manger, buvez uniquement de l'eau.

À 18h buvez votre premier verre de sulfate de magnésium (1 verre de 180 ml d'eau environ et 1 bonne cuillère à soupe de sulfate de magnésium) et à 20h votre 2<sup>ème</sup> verre préparé à l'identique.

À 21h45 mélangez dans le shaker, 120 ml d'huile d'olive et les 180 ml de jus de pamplemousses pressés. Agitez le mélange.

Puis au moment de vous coucher, asseyez-vous sur votre lit et buvez d'une seule traite, si possible, le mélange. Couchez-vous **aussitôt**, bien à plat, sur le dos, la tête surélevée. Cette étape est essentielle pour pouvoir relâcher les calculs biliaires. Essayez de rester dans cette position au moins 20 minutes en vous concentrant sur votre corps, sur votre foie !

Le dimanche :

À 6h30, buvez votre 3<sup>ème</sup> verre de sulfate de magnésium préparé à l'identique que les précédents et à 8h30 le dernier.

Allez aux toilettes fréquemment pour évacuer et récupérer les calculs (si vous le souhaitez).

Une demi-heure après le dernier verre de sulfate de magnésium, vous pourrez manger un fruit frais et une heure après un repas léger.

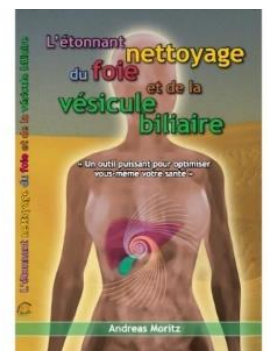
Il est conseillé de faire deux irrigations du côlon pour aider le tube digestif à bien évacuer les calculs ; idéalement le 6<sup>ème</sup> jour de la cure et 2 à 3 jours après celle-ci.

Les meilleurs résultats sont observés après plusieurs cures. On peut recommencer toutes les 3 semaines jusqu'à absence totale de calculs pendant deux cycles !

Je vous encourage à faire l'expérience.

Pour plus d'informations, je vous conseille de lire le livre d'Andreas Moritz

**N'hésitez pas à contacter les thérapeutes de la clinique naturelle si vous avez besoin de plus amples renseignements au sujet de ce nettoyage. Nous sommes à votre disposition pour vous accompagner !**



*Houdate Ben Fredj - hydrothérapeute du côlon*



## *Focus sur l'une de nos thérapeutes :*

### *Houdate BEN FREDJ*



Houdate est infirmière de profession depuis une dizaine d'année. Elle a travaillé dans différents services, de la chirurgie à la psychiatrie.

Après avoir expérimenté sur elle les lavements au café dont elle a tiré de grands bénéfices, elle a décidé de se spécialiser en hydrothérapie du côlon ou autrement dit irrigation du côlon.

Convaincue que cette technique d'hygiène est un moyen efficace de prévenir bon nombre de maladies, elle a entrepris depuis 2016, des recherches à ce sujet dans le cadre d'un master de santé publique à l'université de Genève. L'objectif est d'obtenir une spécialisation en prévention et promotion de la santé.

Comme l'hygiène intestinale va de pair avec une bonne alimentation, Houdate vous conseillera dans votre manière de vous alimenter, selon votre état de santé.

Houdate est heureuse de vous recevoir les mercredis et certains samedis pour ses consultations d'hydrothérapie du côlon.

# Les ateliers culinaires de Noora Kulvik

Une Nutrition facile, saine, médicinale, détoxifiante, végétarienne, équilibrée, ... on entend parler aujourd'hui de nombreux régimes différents qu'il nous faudrait suivre.

Noora, finlandaise vivant à Genève, passionnée par la nutrition depuis l'enfance :

« J'ai éprouvé en 2015 un besoin de me reconnecter, avec le côté bien-être holistique et je me suis formée en coaching de santé, avec un intérêt particulier pour la nutrition et le développement de recettes équilibrées. »

Depuis, j'ai collaboré avec une docteure spécialisée dans les hormones en Finlande, et nous avons réalisé plusieurs programmes de nutrition en lien avec le bien-être.

Aujourd'hui, à Genève, je propose des ateliers de cuisine programmés en fonction des envies et besoins préalablement exprimés. Ce peut être également des brunchs ou goûters livrés pour divers événements, toujours à base de recettes saines, végétariennes, souvent sans gluten ou véganes mais à chaque fois faites sans sucre raffiné et sans additif et ... avec amour.

J'offre également aux participants de mes ateliers, des recettes faciles à refaire chez soi.

Cependant, il n'est pas seulement question de manger sain, mais également de retrouver l'équilibre qui convient à chacun de nous. Ce qui marche pour l'un, peut nuire à l'autre. Il me semble important d'aider à trouver l'équilibre délicat entre vie personnelle, relations, travail, activité physique, sommeil et nutrition.

Bien évidemment, nous ne pouvons pas mal manger et vivre dans le stress constant et en même temps, attendre de vivre heureux et équilibré.

Ma formation m'a permis, en plus des ateliers de nutrition de concevoir des programmes personnalisés de health coaching, un soutien pour accompagner mes clients vers leurs objectifs de santé et de bien-être, que nous mettons en place ensemble.



C'est en écoutant autour de moi que je me suis rendue compte de ce que devait être ma mission, en combinant l'intérêt pour le bien-être et ma passion pour la nutrition :

Développer des recettes agréables, ayant naturellement un bénéfice pour le corps, soit au niveau digestif, soit en apport nutritionnel mais toujours en restant faciles et bien sûr goûteuses.

Mes ateliers pourront vous donner envie d'essayer quelque chose de nouveau et vous permettre de faire des petits changements au quotidien qui deviendront ensuite des habitudes bénéfiques de tous les jours.

Je vous propose donc en premier lieu de venir découvrir de nouvelles idées pour bien commencer vos journées, en participant à l'atelier « **Secrets de Petits-Déjeuners énergisants** ». Et ceci, même si vous manquez de temps pour profiter d'un petit déjeuner équilibré. Vous pourriez ainsi facilement intégrer dans votre quotidien, des plats faciles à préparer, goûteux pour toute la famille, à déguster chez vous ou à emporter.

**(Voir annexes ci-jointes)**

Que pouvez-vous faire aujourd'hui de positif pour un meilleur demain ?

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

### Les ateliers à venir



- **Le 10 mars 2018 : Atelier Auto-Hypnose**  
*Par Sylvie Salignac*
- **Le 07 avril et le 02 juin 2018 : Atelier Concevoir Ma Crème**  
*Par Sandrine Rousseau*
- **Le 17 avril 2018 : Atelier Culinaire « Petits-Déjeuners énergisants »**  
*Par Noora Kulvik*
- **Le 17 mai 2018 : Atelier Culinaire « Pâtisser sans gluten »**  
*Par Noora Kulvik*
- **Le 12 juin 2018 : Atelier Culinaire « Apéritifs et pâtisseries crus »**  
*Par Noora Kulvik*

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

- **Mars : Pack Spécial Détox** par Marie-Anne, Houdate, Sandrine, Liliana, Caroline, Lucie.
  - 3 Hydrologies du côlon + 2 Chi Nei Tsang : CHF 670,- au lieu de 750,-  
Valable du 5 au 18 mars 2018
  - 3 Drainages lymphatiques + 2 Chi Nei Tsang : CHF 580,- au lieu de 660,-  
Valable du 5 au 24 mars 2018

- **Avril/Mai/Juin : Drainage Lymphatique** par Liliana ou Caroline :  
Abonnement pour 5 Drainages : CHF 600,- au lieu de 650,- + 45 min de Réflexologie plantaire offerte\*  
Abonnement pour 10 Drainages : CHF 1000,- au lieu de 1200,- + 1h de Réflexologie plantaire offerte\*  
(\*Réflexologie Plantaire réalisée par Mme Caroline Matthey-Jonais)
  
- **Du 10 au 20 mai** : Offre Spéciale Fête des Mères  
**Massages aux huiles chaudes Seul ou en Duo** par Liliana et Caroline :  
Massage Seul 1h : CHF 120,- au lieu de 140,-  
Massage en Duo 1h : CHF 230,- au lieu de 280,-
  
- **Du 31 mai au 10 Juin** : Offre Spéciale Fête des Pères  
**Massages aux huiles chaudes Seul ou en Duo** par Liliana et Caroline :  
Massage Seul 1h : CHF 120,- au lieu de 140,-  
Massage en Duo 1h : CHF 230,- au lieu de 280,-

## Evènement

Nous avons l'honneur de vous annoncer que La Clinique Naturelle organise sa 2ème journée conférence intitulée « **Mon Cerveau et Moi** », le **29 septembre 2018** sur Genève. Nous vous donnerons de plus amples informations très prochainement, ou vous pouvez dès maintenant contacter La Clinique Naturelle.

# SECRETS DE : PETITS-DEJEUNERS ENERGISANTS



Atelier le Mardi 17 Avril de 19H à 21H30

Vous ne savez plus quoi préparer le matin ?

Vous ne savez pas comment combiner savoureux et sain ?

Venez découvrir le plaisir des petits déjeuners équilibrés, goûteux et faciles à préparer pour toute la famille.

Les recettes seront sans sucre raffiné et sans additif. Elaborées avec des ingrédients naturels. Ces petits déjeuners vous faciliteront la vie au quotidien. Ils peuvent être préparés à l'avance et conviendront à toute la famille.

Nous réaliserons au minimum trois recettes dont : **le lait végétal, le porridge frais, et les pancakes vegan.**

- Vous repartirez avec les recettes des plats préparés par vos soins.
- Vous serez capable de les reproduire facilement.
- Vous pourrez essayer d'autres plats chez vous grâce à des idées recettes qui vous seront fournies en plus, pendant l'atelier.
- Toutes les recettes sont rapides à préparer et cela vous permettra d'intégrer facilement des ingrédients sains et bons au quotidien pour vous et votre famille.

**Pré-requis :** Aucun, l'atelier est ouvert à tout public, aucune connaissance préalable n'est requise et tout le matériel est fourni.

**Intervenante :** Noora Kulvik, IIN Health Coach.

**Prix :** CHF 130,- (fournitures des bocaux comprises)

**Inscriptions :** Directement à la Clinique Naturelle par téléphone 022.508.73.50 ou par mail [contact@la-clinique-naturelle.ch](mailto:contact@la-clinique-naturelle.ch) - atelier limité à 8 personnes maximum.

# SECRETS POUR : PÂTISSER SANS GLUTEN



Atelier le Jeudi 17 Mai de 19H à 21H30

**Plus besoin d'acheter les mélanges de farines préfabriqués et industriels.  
Venez découvrir comment utiliser facilement ces graines mystérieuses sans gluten.  
Vous vous demandez comment les incorporer au quotidien ?  
Vous avez essayé de remplacer une farine avec gluten sans succès ?**

Ensemble, nous allons découvrir différentes farines naturellement sans gluten. Vous allez préparer des mélanges de farines qui seront ensuite prêts à l'emploi pour vos pâtisseries salées et sucrées. Vous apprendrez à les utiliser facilement au quotidien. Cet atelier vous donnera les outils nécessaires pour une parfaite réussite de vos recettes favorites sans gluten.

- Vous repartirez avec les mélanges de farines utilisables chez vous pour les recettes sucrées et salées.
- Vous pourrez déguster pendant l'atelier des recettes déjà faites avec les farines sans gluten.
- Vous serez capable de facilement les recréer chez vous avec les recettes qui vous seront données lors de l'atelier.
- Vous saurez où trouver les farines et graines nécessaires pour reproduire par la suite vos propres mélanges. Vous apprendrez quelles sont les graines naturellement sans gluten ainsi que leurs bénéfices nutritionnels.

**Pré-requis :** Aucun, l'atelier est ouvert à tout public, aucune connaissance préalable n'est requise et tout le matériel est fournis.

**Intervenante :** Noora Kulvik, IIN Health Coach.

**Prix :** CHF 130,- (fournitures des bouches comprises)

**Inscriptions :** Directement à la Clinique Naturelle par téléphone 022.508.73.50 ou par mail [contact@la-clinique-naturelle.ch](mailto:contact@la-clinique-naturelle.ch) - atelier limité à 8 personnes maximum.

# SECRETS DES : APERITIFS ET PÂTISSERIES CRUS



Atelier le Mardi 12 Juin de 19H à 21H30

Envie de découvrir comment préparer des apéritifs crus et végane ?  
Des nouvelles idées pour vos soirées entre amis et en famille ?  
Envie de connaître de nouvelles recettes de fromage végan, dips et  
gâteaux crus ?

C'est l'été qui approche et vous avez envie de proposer autre chose que des chips et du salami en apéritif pour vos amis. C'est la saison des fruits et vous êtes à court d'idées pour des gâteaux délicieux, frais, qui restent sains et qui conviennent à toute la famille.

Dans cet atelier, nous allons préparer des recettes pour vos apéritifs dinatoires ainsi qu'un gâteau cru de saison.

- Vous repartirez avec votre gâteau cru prêt à être partagé avec vos proches.
- Vous dégusterez les différents tapas, dips et autres accompagnements que vous aurez réalisés lors de l'atelier.
- Vous serez capable de facilement les recréer chez vous avec les recettes qui vous seront données lors de l'atelier. Entre autres : **fromage végan, divers dips végan, gâteau cru végan...**

**Pré-requis** : Aucun, l'atelier est ouvert à tout public, aucune connaissance préalable n'est requise et tout le matériel est fournis.

**Intervenante** : Noora Kulvik, IIN Health Coach.

**Prix** : CHF 120,-

**Inscriptions** : Directement à la Clinique Naturelle par téléphone 022.508.73.50 ou par mail [contact@la-clinique-naturelle.ch](mailto:contact@la-clinique-naturelle.ch) - atelier limité à 8 personnes maximum.