

Des remèdes naturels pour mieux le combattre

Et si les médecines douces permettaient de réduire les effets secondaires de la chimiothérapie et amélioreraient son efficacité ? Le point sur ce qui marche.

Homéopathie, plantes, acupuncture, sophrologie, qi gong, magnétisme : les personnes atteintes d'un cancer sont prêtes à tout pour surmonter la maladie et réduire les effets secondaires des traitements agressifs. Elles n'hésitent plus à recourir à des médecines complémentaires, que l'on trouve en parapharmacie, dans les magasins de diététique ou de produits bio et sur Internet.

Si les études n'ont pas encore démontré leur efficacité, de nombreux patients constatent qu'ils supportent mieux les traitements et même que l'efficacité des soins s'en trouve renforcée. Au point que les médecins les proposent de plus en plus. Petit guide à l'usage des patients soignés par chimiothérapie.

Nausées et vomissements

En phytothérapie, le desmodium, sous forme liquide, lutte efficacement contre ces maux induits par les chimiothérapies. Si cela ne suffit pas, ajouter du gingembre, connu pour ses propriétés antiémétiques. Pour aider le foie à se réparer, prendre aussi du chardon-Marie et du Chrysanthellum.

En homéopathie, le Nuxvomica 7 CH et l'Okoubaka-Aubrevillei, détoxifiants, sont efficaces, tout comme l'huile essentielle de menthe poivrée.

Troubles digestifs

Pour soulager les colites, ballonnements, troubles du transit et brûlures d'estomac, il faut prendre un probiotique ou un symbiotique le matin, 10 à 15 minutes avant le repas, et de la chlorophylle magnésienne le soir, avant le dîner ou le coucher. Pour plus d'efficacité,



associer les remèdes homéopathiques Opium 5 CH, en cas de constipation, et, en cas de diarrhée, Podophyllum, ou Aloe ou Arsenicum Album 4 CH.

En phyto-aromathérapie, les extraits de racine de réglisse, la mélisse ou encore les huiles essentielles de basilic et d'estragon ont fait leurs preuves.

Chute des globules blancs et des plaquettes

Pour limiter la baisse des plaquettes, on préconise Meduloss D8 et Rénine D8 de Weleda, et le remède homéopathique Crotalus 7 CH.

Pour les personnes ayant une fragilité immunitaire ou qui sont sujettes à des risques infectieux, les plantes

Echinacea, Andrographis et Maïtaké sont recommandées, ainsi que la propolis (résine recueillie par les abeilles).

Cheveux et ongles

À ce jour, rien ne permet, hélas, d'éviter la chute des cheveux. En revanche, après la chimiothérapie, de nombreux produits naturels favorisent leur repousse, notamment les compléments alimentaires à base d'acides aminés soufrés (cystéine) ou de vitamines B (en particulier celles issues de la levure de bière) et de silice.

Côté ongles, l'homéopathie peut être efficace : Antimonium Crudum 7 CH, en cas de douleurs ou s'ils poussent mal et sont cassants ; Graphites 7 CH quand ils sont épais, fendus et jaunâtres.

Fatigue

Des cures de vitamines et minéraux (magnésium) sont toujours utiles. On peut utiliser les plantes suivantes : ginseng en priorité (dosé à 50-60%), rhodiola, guarana, éléuthérocoque, spiruline.

Soins de bouche

Sucer des glaçons pendant la chimiothérapie limite les problèmes buccaux provoqués par les traitements (aphtes, mycoses). Les bains de bouche au bicarbonate de sodium ont un effet assainissant. Contre la mucite (inflammation de la muqueuse), prendre de l'extrait de pépins de pamplemousse. Par ailleurs, l'huile essentielle de clou de girofle, désinfectant efficace, soulage ceux qui souffrent d'aphtes.

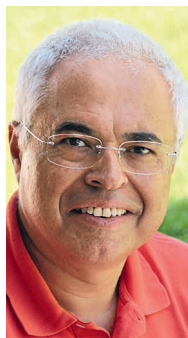
Anxiété

Contre l'angoisse, l'association d'Arnica, de Staphysagria et d'Ignatia a fait ses preuves, tout comme les complexes Weleda n° 472 et n° 146. L'aubépine, la valériane, la passiflore et l'eschscholzia améliorent le sommeil.

Et pour relâcher les tensions nerveuses : sophrologie, méditation et yoga... Sans oublier une activité physique régulière, excellent moyen de « se vider la tête » ! Une psychothérapie pourra aussi se révéler utile.

Système immunitaire

La vitamine D est vivement recommandée car elle stimule vos défenses et aide votre organisme à lutter contre le cancer. ■



NOTRE EXPERT

"Ces traitements ne constituent pas des thérapeutiques anticancer, mais aident les malades à traverser cette épreuve et améliorent les soins."

D^r Eric Ménat, médecin généraliste, homéopathe et phytothérapeute, diplômé de carcinologie clinique et coauteur avec le D^r Alain Dumas de *Cancer, être acteur de son traitement*, éditions Leduc.s., 19,90€.



TÉMOIGNAGE

"L'homéopathie et les plantes m'ont soulagée!"

Amanda, 49 ans, Bordeaux

"En 2014, les médecins m'ont diagnostiqué un cancer du sein.

J'ai subi une ablation, une chimiothérapie, une radiothérapie et depuis, je suis sous hormonothérapie pour dix ans.

J'ai développé de nombreux effets secondaires : troubles du sommeil, anxiété, pertes de mémoire, bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, baisse de la libido... Ma gynécologue et phytothérapeute m'a

recommandé divers traitements doux : un complément alimentaire à base de plantes, de l'homéopathie, des infusions contre les coups de chaud ou pour la souplesse articulaire, de l'huile de millepertuis, du magnésium et de la vitamine D. Certes, je dois prendre ces remèdes quotidiennement, et cela coûte une trentaine d'euros par mois, mais les résultats sont là : les bouffées de chaleur ont quasiment disparu, je dors mieux, je n'ai plus mal aux articulations et le millepertuis me procure un confort incomparable.»



5 compléments alimentaires

Contre les nausées

- Gingembre Naturactive, boîte de 30 gélules, 7€.
- Menthe poivrée huile essentielle bio Naturactive, 6,70€.

Des ferments lactiques pour le transit

- QuantaFlore, laboratoires PhytoQuant, boîte de 60 gélules, 20,50€.

De la chlorophylle pour l'intestin

- Quantaphylle, laboratoires PhytoQuant, boîte de 60 gélules, 24€.

De l'extrait de pépins de pamplemousse pour le système immunitaire

- QuantaEPP, laboratoires PhytoQuant, 50 ml, 14€.

Points de vente

Naturactive (laboratoires Pierre Fabre) : en pharmacie et parapharmacie
PhytoQuant au Numéro Vert 805 11 03 27 et sur www.phytoquant.net

Pages réalisées par Florence HEIMBURGER

Communiqué

Vous avez du gras sur les hanches ?

Il est temps de brûler des calories



Cette année, **Piment Brûleur** des Laboratoires New Nordic peut vous y aider !

Vous avez tout essayé, vous mangez équilibré, vous faites de l'exercice, mais les derniers kilos rebelles refusent de partir. Alors pourquoi ne pas pimenter les choses en essayant **Piment Brûleur**, le leader des comprimés à base de Piment et de Thé vert, et ainsi garder la ligne naturellement ?

Chaque comprimé naturel **Piment Brûleur** contient une combinaison innovante d'extraits végétaux concentrés, de picolinate de Chrome, de Magnésium et de Vitamines B pour aider l'organisme à brûler des calories et fournir plus d'énergie.

Les Vitamines B, le Magnésium et le picolinate de Chrome sont essentiels au métabolisme des graisses, des sucres et des protéines.

Les ingrédients de **Piment Brûleur** aident aussi à

réduire la fatigue et contribuent à une bonne fonction musculaire. Enfin, le Chrome contribue simultanément à maintenir un taux physiologique normal de sucre dans le sang et à diminuer vos envies de grignotage.



Conseil Régime Minceur

La barre substitut de repas **Chili Burn Chocolate Chip** contient du Thé vert et du Piment pour le contrôle du poids

Piment Brûleur

Prendre un comprimé au déjeuner et au dîner pour brûler des calories nuit et jour.



Donnez ce coupon dans votre pharmacie ou votre espace diététique

Piment Brûleur 60 et 120cp et la barre **Chili Burn Chocolate Chip** sont disponibles sous les codes **ACL 977 85 11 ; 977 09 69** et **601 67 99**

Questions ?

Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local)

www.vitalco.com



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr