

PLATE-FORME QUINMEDICA

30 spécialistes sont intervenus à Winterthour sur le thème très large «Jeunes et vieux» du deuxième Congrès de naturopathie. Le grand intérêt porté à l'événement prouve que «QuinMedica» s'est établi comme une plate-forme professionnelle de formation et d'échange.

Texte: Jürg Lendenmann



Elmar Stapelfeldt, M.A., Hôpital universitaire de la Charité de Berlin

Les visiteurs du «QuinMedica» 2015, le 2^e Congrès européen de naturopathie, médecine alternative et complémentaire, ont eu l'embarras du choix: jusqu'à trois exposés et deux ateliers menés en parallèle durant les deux journées. Nous avons choisi trois exposés sur la seconde partie de la vie.

L'alimentation comme remède

«L'alimentation est centrale dans l'Ayurveda», déclare Elmar Stapelfeldt, M.A., Hôpital universitaire de la Charité de Berlin. On recherche le rééquilibrage du milieu interne, l'équilibre personnel optimal entre les trois Doshas: Vatta, Pitta et Kapha. «Si le milieu est équilibré à tous niveaux, le corps peut s'autoréguler.» L'Ayurveda privilégie une alimentation végétarienne, ce qui s'explique par le contexte religieux et philosophique.

«L'Agni, le feu digestif, est le principe actif physiologique central», a expliqué E. Stapelfeldt, citant la Charaka Samhita. «Durée de vie, beauté, force, santé, élan, rayonnement, défenses, feu intérieur, digestion et métabolisme, souffle de vie: l'Agni est à la base de tout cela. Si l'Agni est déficient, on tombe malade.» Avec l'âge, il est essentiel que l'alimentation renforce l'Agni. Cela signifie manger à heures fixes et en petite quantité des repas faciles à digérer et cuisinés, utiliser les épices, et boire de l'eau chaude et du thé au gingembre. Dans les textes classiques, la viande est décrite comme un médicament, et non comme un aliment. Et si la viande est indiquée pour se fortifier? «Le poulet est le meilleur des aliments qui apportent de la force», cite le spécialiste de l'Ayurveda.

Vieillir en restant vif et en bonne santé

«Le changement et l'altération sont un thème majeur du vieillissement», déclare la guérisseuse Nora Laubstein. «Puisque l'extérieur se rétracte, l'intérieur doit prendre de l'ampleur». Il faut parvenir à gérer le manque de perspectives, la peur de la mort, les craintes religieuses, la douleur et le degré de souffrance. Une thématique qui induit des défis thérapeutiques. Contre le raidissement, p. ex., on peut utiliser la fleur de

Bach Rock Water n° 27, les sels de Schüssler 1, 2 et 11, l'imagination catathymique, l'art-thérapie et le yoga du rire.

«La vie est un processus de développement», a rappelé N. Laubstein. «Ce qu'on néglige déclenche des problèmes.» Il est important d'affronter la part sombre de l'âme, les «ténèbres», et de l'intégrer.

Dès 30 ans, il faut vieillir «activement»: «Les éléments Feu et Air doivent être actifs; en d'autres termes, il faut privilégier chaleur et activité, tant physique que mentale. Il est primordial d'avoir un rythme propre, dans lequel cœur et poumons jouent un rôle important. L'acide folique, la vitamine B₁₂, le fer et le calcium peuvent y aider. Nos besoins d'hydratation grandissent et nous devons augmenter l'ingestion d'eau par les légumes et la salade. Il faut soigner les maladies et aider le processus de régénération.» Il est important de maintenir une bonne



Nora Laubstein, guérisseuse



Ursel Bühring, spécialiste des plantes et guérisseuse



Le «QuinMedica» s'est imposé.



force de digestion. Les substances amères sont significatives et: «Une alimentation équilibrée permet d'obtenir plus de résultats qu'un régime spécifique».

Vieillir en bonne santé avec les plantes médicinales

«Nous ne pouvons pas ralentir le vieillissement mais nous pouvons le voir comme un processus positif», déclare Ursel Bühring, spécialiste des plantes et guérisseuse. «Les possibilités pour rester en forme sont nombreuses. L'alimentation, l'activité physique, un environnement social stable et la certitude de mener une vie qui a du sens ne sont pas les seuls éléments importants.» Les maladies et la médication se faisant plus fréquents avec l'âge, U. Bühring plaide en faveur des plantes médicinales. Et ce pour diverses raisons. «Elles sont largement étudiées scientifiquement, en-

traînent peu d'effets secondaires et leur profil de tolérance est meilleur. Elles affichent souvent un principe multicible et un large spectre thérapeutique.» Cela les rend particulièrement adaptées au traitement des maladies chroniques et liées à l'âge, ainsi qu'à la prévention. La spécialiste nomme quelques plantes utiles lorsqu'on vieillit: l'aubépine renforce le cœur, le romarin active la circulation, le sarrasin (fleurs)

aide à une bonne circulation sanguine jusque dans les capillaires les plus fins, l'ail prévient les caillots dans les vaisseaux, le gingembre est le feu digestif de l'estomac, l'orpin rose stimule l'esprit et le système nerveux, et la valériane, la lavande, le houblon et la mélisse aident à bien dormir et à se réveiller en forme. //

Le gingembre, *Zingiber officinale*, aide l'Agni, le feu digestif, et peut prévenir des maladies.

* 5 et 6 septembre 2015. www.quinmedica.ch