



INFORMATION PRESSE
ladrôme ///
 LABORATOIRE ///

LA NATUROPATHIE FAIT BIEN LES CHOSES



Naturopathe à Aix les Bains, Carole Prost est une véritable passionnée de méthodes de santé naturelles, convaincue que les plantes peuvent nous aider à bien des égards dans notre vie quotidienne. Soucieuse de transmettre ses connaissances, cette formatrice (chez Biocoop mais aussi à l'école Esclarmonde de Genève où elle est responsable du pôle naturopathie) répond, avec la marque française ladrôme laboratoire, à des questions courantes de femmes à qui elle apporte son savoir et ses nombreuses astuces.

Je me réveille souvent la nuit et ne profite donc pas d'un sommeil très réparateur, que puis-je faire ?

Les causes à l'origine des troubles du sommeil sont nombreuses et si, après avoir consulté votre médecin, vous êtes assurée d'avoir écarté des problèmes de santé, alors vous pouvez essayer les remèdes suivants. Tout d'abord, veiller à manger assez tôt (pas après 20h) et plutôt léger : éviter les protéines animales au profit des protéines végétales (légumineuses en association avec céréales) et ne pas manger trop riche (fromages très gras, plats en sauce ou crème, desserts lactés trop sucrés...). Les plantes sédatives peuvent être d'un grand soutien ponctuel : mélisse, valériane, ertscholtzia en teintures mère ou en extrait sec parfois associées à la mélatonine pour un effet régulateur sur le sommeil. Avant d'aller vous coucher, appliquez 2 gouttes d'une



des huiles essentielles suivantes pure sur les poignets et au niveau du plexus : petit grain bigarade, mandarine rouge, ylang-ylang. Choisir l'huile essentielle qui vous plaît le plus, le facteur olfactif est déterminant. Si vous avez tendance à vous réveiller et à gamberger, alors ajouter l'élixir floral de marronnier blanc qui vous permettra de calmer l'agitation mentale et de retrouver ainsi un sommeil plus apaisé.

NOS PRODUITS

Le Marronnier blanc (white chestnut) favorise le retour d'un état d'esprit équilibré pour éloigner les émotions négatives et les pensées obsédantes.

• Elixir Floral bio N°23 Marronnier blanc
 ladrôme laboratoire, Flacon 10ml, 6€10

Parfois utilisée comme arôme en cuisine (1 goutte diluée dans un corps gras rehausse le goût des préparations culinaires), l'**huile essentielle d'Orange amère**, relaxante et équilibrante, favorise un état d'esprit positif.

• Huile Essentielle d'Orange amère bio
 ladrôme laboratoire, Flacon 10ml, 7€10

Quelles plantes pourraient atténuer mes règles douloureuses ?

Les règles douloureuses concernent de nombreuses femmes qui peuvent se tourner vers les plantes pour les atténuer et retrouver l'équilibre féminin. Citons par exemple l'**Achillée Millefeuille** qui apaise les crampes abdominales ou bien encore le **Gattilier** qui possède des propriétés antispasmodiques et permet tout à la fois d'agir sur les règles abondantes et d'aider à maintenir un bien-être psychologique pendant la période de menstruation. Moins connus mais tout aussi intéressant, le bourgeon de Framboisier est un extraordinaire régulateur du cycle féminin. Enfin, pour apaiser les spasmes pendant les règles, la bromélaïne extraite de l'ananas possède des propriétés anti-inflammatoire et anti-œdème et permet donc de calmer rapidement les douleurs.



NOTRE PRODUIT

Particulièrement concentrée en lactones sesquiterpéniques et flavonoïdes, l'extrait de plante fraîche est obtenue par extraction hydro-alcoolique de la partie aérienne fleurie de l'**Achille Millefeuille**.

• Extrait de Plante Fraîche BIO Achillée Millefeuille ladrôme laboratoire, Flacon 50ml, 7€95

J'ai parfois l'impression d'être de plus en plus tête en l'air, la nature peut-elle m'aider à booster ma mémoire ?

Pour maintenir les fonctions cognitives du cerveau, les anti-oxydants sont un bon soutien, vous en trouverez dans les OPC issus du pin des Landes qui montrent un effet bénéfique sur les capacités de mémorisation. Du côté des plantes, la Bacopa a fait l'objet de nombreuses études pour ses effets sur la mémoire et la concentration. Les résultats ont montré que ses principes actifs pouvaient augmenter la vitesse de l'influx nerveux, la mémoire à long

terme et les performances cognitives. Elle se présente sous différentes formes et la dose à respecter est de 200 à 300 mg d'extrait par jour. Le **Ginkgo Biloba** est aussi reconnu depuis longtemps pour ses propriétés anti-oxydantes, son action sur les capillaires sanguins et ses capacités d'oxygénation du cerveau. C'est un excellent tonique cérébral qu'on appelle aussi anti-senescent, c'est-à-dire qui s'oppose au vieillissement. Attention cependant, son utilisation est contre-indiquée pour les personnes qui prennent un traitement anti-coagulant.

En ce qui concerne l'alimentation, les huiles de poissons gras, riches en acides gras de type EPA, sont aussi à conseiller en consommation régulière (privilégier les petits poissons comme la sardine ou le maquereau) pour leurs effets sur le système nerveux et l'amélioration des capacités de concentration et mémorisation.

NOTRE PRODUIT

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson, 3 fois par jour (soit 3,8 ml par jour), pendant 3 semaines, voici le moyen le plus simple de profiter de tous les bienfaits du **Ginkgo**.

• Extrait de Plante Fraîche Ginkgo BIO ladrôme laboratoire
 Flacon 50ml, 7€95

