

UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



L'ail, cet alliacé allié de tous!



Pourquoi parler de l'ail maintenant? Simplement parce que novembre est le moment idéal pour planter en terre les caïeux d'ail en prévision de la récolte des bulbes l'été suivant et que l'ail est un allié indispensable des temps froids.

Et oui, comme plusieurs autres bulbes, l'ail se plante lorsque la température chaude est définitivement passée. L'ail

est très connu et utilisé par plusieurs de manière régulière en cuisine, mais il est important de savoir que l'ail est un remède très efficace pour diverses affections communes. Si l'ail était accroché dans les maisons du 17^e siècle pour éloigner les revenants et les vampires, il était aussi accroché à sécher pour se préparer au long froid d'hiver et se protéger des pathogènes qui voulaient s'installer dans les chaumières.

Effectivement, l'ail est un excellent tonique immunitaire. Prit en prévention, il aide à prévenir les infections de toutes sortes. Il tonifie tout l'organisme et aide à abaisser la pression artérielle et le taux de cholestérol sanguin. L'ail fait partie des plantes qui, présent au quotidien, soutiennent le système cardiovasculaire.

L'ail est la plante antimicrobienne par excellence. Elle combat les virus, les bactéries, les champignons, les parasites et est un excellent antiparasitaire. C'est un antibiotique naturel.

D'autre part, elle aide à éliminer les métaux lourds et est hypoglycémiante.

Les meilleures méthodes de consommer l'ail sont de le consommer cru et écrasé dans le miel ou dans le beurre de noix en cas de crise aiguë ou, si vous souhaitez ne pas retrouver les principes soufrés qui pour certains sont plus difficiles à digérer, ou pour minimiser l'odeur de l'ail en bouche, passez nous voir en boutique pour vous procurer un concentré liquide d'ail. Ce dernier est fabriqué à partir d'ails frais biologiques et transformé ainsi, ne cause pas de problème digestif ou d'odeur soufrée. L'ail biologique est toujours à privilégier.

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'intérieur.



Clinique
Myo-Flor
Herbes et Végétaux
Mueschthempfe, spirituelle et thérapeutique

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca





par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor

Mes plantes coups de cœur du temps des fêtes

Le temps des fêtes est souvent pour plusieurs, signes de festivités, de soupers de famille, de rencontre entre amis et d'activités de toutes sortes. Cette période de l'année peut aussi être un moment où l'équilibre de l'organisme peut être mis à rude épreuve. Sortir de la routine peut être difficile et les plantes sont de bonnes alliées.

Voici quelques plantes médicinales à mettre dans sa trousse de secours du temps des fêtes.

Pour soutenir tout le processus digestif, les plantes amers sont des incontournables. Prendre une tisane ou un concentré liquide de pissenlit ou d'artichaut avant le repas apporte un goût amer qui, au contact des papilles gustatives, stimule la production de tous les liquides digestifs. La digestion, l'assimila-

tion et l'élimination s'en verront améliorés. Le chardon marie est un protecteur, un régénérateur et un excellent tonique du foie. Cet organe est très sollicité lors de la consommation d'alcool et de nourriture grasse.

Sortir de sa routine alimentaire peut amener des inconforts au niveau de l'abdomen, des ballonnements et des flatulences. Les graines de fenouil diminuent ces états très rapidement. En prévention, mâchez 1/2 cuillère à thé de graines après le repas ou buvez une tisane de plantes aromatiques.

Le réveil est difficile suite à une soirée festive? Le vinaigre de piment de Cayenne active la circulation sanguine et soutient l'organisme dans son processus de détoxification.

Une tisane de romarin et d'ortie

auxquelles on ajoute une pincée de Cayenne pourra aussi vous remettre sur pied.

Le stress peut aussi survenir en cette période de l'année. Les concentrés liquides de mélisse, de scutellaire ou de passiflore sauront aider le lâcher prise, la gestion saine et plus posée des mille choses à exécuter et calmer les idées qui se bousculent.

Au final, il est important de prendre un temps pour ralentir, prendre du temps pour soi, de respirer le grand air. C'est un bon moment pour faire un récapitulatif de l'année et de voir ce que l'on désire laisser derrière et ce que l'on veut construire devant.

Toute l'équipe Myo-Flor vous souhaite un beau temps des fêtes avec beaucoup d'amour et de bonheur!

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'intérieur.



Clinique
Myo-Flor
Phytothérapie spécialisée en phytothérapie

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



L'usnée, un trésor de la forêt boréale

Une histoire raconte que l'usnée barbue, *Usnea barbata*, ce lichen que l'on voit abondamment suspendu aux branches des conifères, est le vestige des barbes des hommes des premières nations, qui, lors de leurs excursions en forêt, seraient restées accrochées aux branchages.

L'usnée est un lichen résultant de la symbiose entre un champignon et une algue. La partie élastique que l'on retrouve à l'intérieur (champignon) est immunostimulante, donc stimule les défenses de l'organisme et aide à combattre les infections. Tandis que la partie extérieure (algue) est antiseptique, ce qui freine la croissance des micro-organismes. L'usnée est un antibiotique fabuleux pour les poumons. Des études Européennes ont démontré que l'usnée est aussi efficace, sinon plus, que la pénicilline au niveau des poumons. Rappelons-

nous que la découverte de la pénicilline est issue d'une souche de champignons.

Cet antibiotique naturel est antiviral (rhume, grippe), antifongique (pied d'athlète, candida, mycose, impétigo), antibactérien (*Streptococcus*, *Pneumococcus*, *Staphylococcus*) et antiprotazoaire (vaginose aux glaires vertes et odeur de poisson). Il est efficace en concentré liquide en cas d'infections mentionnées ci-haut et aussi en cas de toux incessante, de maladies fongiques dont la cystite fongique, d'infections vaginales et même en cas de tuberculose. En rince-sinus, il aide les sinusites à répétition.

De plus, Elle est très abondante seulement dans les forêts saines. L'usnée reflète la santé d'une forêt.

La décoction peut occasionner une irritation des voies digestives. Pour cette raison, le concentré liquide est à prioriser.



Usnea barbata



Ces deux plantes poussent côte à côte, seulement celle de droite est de l'usnée barbue. Celle de gauche est toxique.

Pour un dosage adéquat, demander l'expertise d'un spécialiste de la santé et des plantes médicinales.

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Herbes-vivantes
Médecine thérapeutique spécialisée en phytothérapie

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE



par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Cultiver l'amour de soi



« Apprendre à s'aimer soi-même est le plus grand des amours » — Michael Masser et Linda Creed

Avec le mois de février, vient de la fête de l'amour. Pourquoi ne pas prendre ce moment pour fêter notre propre amour de soi ? Faire des choses qui nous font du bien, de l'exercice, découvrir de nouveaux aliments sains, s'entourer de relations significatives et nourrissantes, se reposer, suivre son intuition, faire circuler les émotions, bref, nourrir et célébrer l'amour de soi, pour s'aimer, s'apprécier, et ainsi faire croire notre propre amour pour mieux la partager.

En herboristerie, intégrer les plantes au quotidien est aussi une manière d'honorer notre corps et de trouver une harmonie.

Trois plantes viennent tout en haut de la liste grâce à leur affi-

nité avec le système cardiovasculaire ; la rose, synonyme de douceur, qui aide à aimer et à mieux s'aimer. L'aubépine ; spécialiste du bon fonctionnement de tout le système cardiovasculaire, calmante et symbole de fertilité et d'union. L'agripaume ; la maman bienveillante, elle diminue les palpitations et redonne le courage du lion lorsque la situation semble une montagne à surmonter.

Les plantes adaptogènes sont très intéressantes pour plus d'harmonie, de clarté, d'énergie et de calme. Citons le basilic sacré, l'ashwagandha et le reishi.

Les plantes pour soutenir le système nerveux comme l'avoine, la scutellaire, qui réduisent nos réactions face aux stressseurs de notre

environnement. La mélisse, plante du bonheur, travaille directement au niveau du cerveau limbique et invite au lâcher-prise et à la joie.

Les élixirs floraux, aux pouvoirs subtils, transmettent la vibration de la plante pour équilibrer nos émotions et élever l'âme. L'elixir de mélisse améliore la conscience de sa propre valeur et redonne confiance en soi. Le pin sylvestre ramène à l'acceptation et au respect du soi et le houx, ouvre le cœur et fait grandir la capacité d'aimer.

Sans oublier les plantes qui sont littéralement de la nourriture pour notre organisme ; ortie, framboisier, avoine, camomille.

Aider notre organisme à s'harmoniser, c'est aussi ça l'amour de soi.



Clinique
Myo-Flor
Roberval
Massothérapie spécialisée et herboristerie

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisée dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Prévenir les allergies avec l'ortie (*Urtica dioica*)

Est-ce possible d'avoir un pas d'avance sur les allergies saisonnières? Pouvons-nous faire quelque chose pour réduire les symptômes allergiques à l'arrivée des beaux jours? La réponse est oui, dans les deux cas!

L'ortie est un antihistaminique naturel très efficace. La plante séchée, prise en tisane sur une longue période (trois mois minimum) traitera les allergies de façon générale et souvent de façon définitive. Elle peut être prise à partir du mois de mars, en prévention, ou n'importe quand dans l'année, pour toute autre allergie.

L'ortie utilisée fraîche, sous forme de concentré liquide, sera prise pour une approche symptomatique, donc lorsqu'il y a des symptômes ici et maintenant (éternuements, congestion, écoulement nasal, démangeaisons aux yeux).

De plus, l'ortie est une plante qui soutient l'organisme en entier. Elle régénère le corps et stimule sa vitalité. Elle contient énormément de vitamines et minéraux et elle est la spécialiste du fer. Elle en contient beaucoup et aide à son assimilation. Grâce à son action reminéralisante exceptionnelle, elle aide dans tous les cas de déminéralisation qui peuvent amener de l'acidité, de l'irritabilité, de l'insomnie, des problèmes de peau comme l'acné ou l'eczéma, SPM, arthrite, rage de sucre, etc. Elle est un excellent dépuratif suivi d'un diurétique, donc une plante qui va chercher les toxines dans les cellules et les fait sortir de l'organisme par l'urine. Elle sera donc une bonne alliée pour la détoxification générale. L'ortie, une plante pour tous à découvrir!



Urtica dioica



Partie utilisée : feuilles

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Herbes et plantes médicinales

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca

UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Soutenir le sommeil avec les plantes

La fée sommeil est la mère de l'esprit, la réparatrice et la consolatrice des maux quotidiens. **Citation d'Henri-Frédéric Amiel.**

Avoir un bon sommeil est une priorité pour conserver une santé optimale. La nuit, l'organisme en entier se régénère. Il répare les bris causés durant la journée, il renfloue le système immunitaire, soutient la détoxification et l'équilibre de l'humeur.

Pour avoir une bonne nuit de sommeil réparatrice, il faut s'endormir, rester endormi et dormir profondément. Il existe autant de voie de résolution de la problématique qu'il y a d'individus et chaque cas est à prendre individuellement.

Que ce soit pour améliorer la profondeur du sommeil, aider à l'endormissement ou diminuer les réveils nocturnes, les plantes sont de merveilleuses alliées !

Une plante populaire est la valériane. La racine de cette plante

est très utile lorsque les cycles de sommeil sont irréguliers. Elle augmente la durée des phases de sommeil profond et réduit la durée des phases de sommeil léger, améliorant ainsi un sommeil réparateur et ininterrompu. Elle augmente aussi la sécrétion du neurotransmetteur relaxant, le GABA. La valériane est analgésique. Elle sera donc indiquée lors de diverses douleurs qui empêchent le sommeil. Elle a un effet semblable à certains somnifères, sans l'effet de lourdeur au réveil.

Une seconde plante qui a sa place lors de problématiques qui touchent la qualité du sommeil est la passiflore, aussi appelée la fleur de la passion. Cette jolie plante médicinale est utilisée pour aider au sommeil.

Calmante et sédative, elle est utile en cas d'insomnie, d'anxiété, de stress, d'agitation ou d'autres troubles du sommeil.



Passiflore



Valériane

Il existe aussi d'autres plantes comme le pavot de Californie, la cataire, le houblon, l'aubépine et la mélisse qui sont de bons soutiens. La recherche de la cause est aussi très importante. Les troubles du sommeil cachent souvent une problématique sous-jacente. Ne l'oublions pas !

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Herboriste de la région québécoise

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Les plantes utiles en période d'examens

La fin de l'année scolaire arrive à grands pas et cette période amène souvent une augmentation de la charge mentale et du stress. Il existe des plantes qui sont de bonnes alliées pour soutenir les étudiants lors des périodes de révisions d'examen, qui aident le système nerveux à demeurer focus, qui diminuent le trac et qui donne de l'énergie pour cette phase passagère de grande demande physique, mentale et émotionnelle. En voici quelques-unes :

Gotu kola : cette plante est une alliée de premier ordre pour améliorer la capacité de rétention de l'information et augmenter la concentration. Elle est très intéressante à utiliser en cas de déficit d'attention. Des études montrent qu'elle augmente la plasticité neuronale dans l'hippocampe. Cette partie du cerveau est impliquée directement dans la mémoire et l'apprentissage.

Scutellaire : surnommée la secrétaire des plantes, elle remet de

l'ordre dans les idées, aide à gérer de manière posée la montagne de travail à réaliser et optimise la gestion du temps. Elle aide aussi à garder le focus et à atteindre les objectifs. Elle soutient les personnes hypersensibles tant au niveau affectif qu'environnemental. Idéale pour ceux qui sont facilement déconcentrés.

Eleutheroque : cette racine longuement étudiée en Russie est la mère des plantes adaptogènes. Elle aide l'organisme à s'adapter aux diverses sources de stress. Elle redonne rapidement force et énergie en cas de grande demande physique ou mentale.

Ginkgo biloba : les feuilles de cette plante contiennent des molécules qui augmentent la circulation sanguine au niveau du cerveau et améliorent son oxygénation. Le ginkgo est utile en cas de perte de mémoire à court terme, de concentration, de déficit d'attention et de toute dégénérescence au niveau cérébral.



Scutellaire

Certaines huiles essentielles comme le laurier noble en olfaction, donne confiance en soi. L'huile essentielle de romarin à verbénone et l'encens de Somalie aide à se mettre dans sa bulle.

Finalement, le mélange de plantes Tisane Memoria, de Myo-Flor est aussi une très bonne solution pour les longues périodes d'étude et pour augmenter le besoin de clarté mentale.

Le choix est large. Il suffit de choisir la plante qui correspond au(x) besoin(s) de chacun.

Bonne fin d'année à tous !

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous êtes en état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Roberval
Médecine d'herbes et phytothérapie

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



NOUS FÊTONS NOS 10 ANS CET ÉTÉ !



En août, nous fêterons nos 10 années de services en massothérapie spécialisée et en vente/conseils dans le domaine de l'herboristerie. Depuis le tout début, la mission de la Clinique Myo-Flor est de rendre les médecines de la terre accessibles aux gens et de leur faire retrouver la confiance en leur capacité d'auto-guérison ou de soutien à la santé par l'alimentation, les plantes médicinales ainsi que les traitements de massothérapies divers.

10 ans de massothérapie allant du massage thérapeutique, au massage de détente, utilisant le massage suédois, californien, thaïlandais, massage aux ventouses, fasciathérapie, kinésithérapie, or-

thothérapie, thermothérapie, soins énergétiques, soins thermaux aux pierres chaudes, soins holistique du visage et plus encore ! Depuis le début, ce qui nous démarque est l'écoute portée au client. Chaque thérapeute s'adapte au besoin de ce dernier en cherchant dans son sac à outils les meilleures techniques pour bien cibler et travailler la cause de la problématique. Chaque traitement est unique et chaque thérapeute est passionné.

10 ans que l'offre de la diversité des plantes médicinales biologiques en vrac se multiplie année après année. Passant de 12 plantes à plus d'une centaine ! Chez Myo-flor, que ce soit pour l'herboristerie ou pour tout autre produit, ce qui se

trouve sur les tablettes provient de la nature et aucun produit chimique, conservateur ou autre, ne fait partie des ingrédients. Bref, la nature prône dans tous les recoins de la boutique et certains secrets de Dame Nature n'attendent qu'à être découverts.

Myo-Flor c'est aussi un service d'accompagnement en relation d'aide. Une journée par semaine, une thérapeute est sur place pour vous soutenir et aider lors de période plus difficile et à trouver des solutions pour surmonter vos difficultés.

Venez fêter avec nous nos 10 ans de chemin auprès de vous cet été. Mercredi, le 24 juillet, de 10 h à 17 h, à la Clinique Myo-Flor, nous vous y attendons. Dégustation de tisanes, massages gratuits et autres surprises vous y attendent. On vous gâte en vous remerciant pour votre confiance et votre fidélité. Venez rencontrer notre équipe de neuf thérapeutes passionnés.

Les chroniques seront de retour en septembre. D'ici là, profitez bien du beau temps et prenez soin de vous et de vos proches. Contemplez, dansez, riez et ravivez votre cœur d'enfant. Bon été.



Clinique
Myo-Flor
HERBORISTERIE
MASSOTHÉRAPIE SPÉCIALISÉE ET HERBORISTERIE

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Les alliées pour une rentrée scolaire harmonieuse

La rentrée scolaire peut être un moment merveilleux pour petits et grands, mais elle peut aussi venir avec son lot de défis.

En effet, ce retour à la routine peut être réconfortant pour certains, mais peut être difficile pour les enfants plus sensibles ou anxieux. Un nouveau professeur, de nouveaux camarades de classe, apprendre une nouvelle routine, la transition du primaire au secondaire ou le stress de performance peuvent être des facteurs préoccupants.

Voici les plantes alliées pour soutenir le système nerveux ainsi que celles qui aideront ceux à qui le cadre d'enseignement scolaire est plus difficile au niveau de l'apprentissage.

La camomille, au goût de miel, aide en cas de nervosité et d'agitation. Prise le soir avant le coucher, elle accompagnera l'enfant qui a

tendance à faire des cauchemars ou de l'insomnie. Pour le dodo, elle peut être associée à la cataire, plante de prédilection pour les enfants qui ressentent le stress dans leur bedon. Pour les plus actifs, voir hyperactifs, la camomille peut être prise tout au long de la journée.

La mélisse, plante du bonheur, ramène la joie, aide au lâcher-prise et diminue les pensées qui tourment sans cesse. Elle travaille directement au niveau du cerveau limbique, siège des émotions. Elle fait partie des plantes très appréciées par les adolescents.

La passiflore est une anxiolytique efficace et soutient les enfants hypersensibles. Elle sera aussi utilisée pour les personnes qui ont des variations d'humeur.

Le Gotu Kola est très efficace comme soutien cognitif. Il aide à la concentration et à la rétention de

l'information, car il augmente la plasticité neuronale dans l'hippocampe. Il fait partie des mélanges pour les enfants hyperactifs.

Les parents dans tout ça ? Le retour à la routine peut apporter son lot de stress et de fatigue et l'Eleuthérocoque est la plante tout indiquée pour soutenir l'organisme et donnant de l'énergie rapidement. Toutefois, il est préférable de prendre cette plante sur une courte période de temps ou de choisir où cette énergie sera dépensée pour ne pas abuser et approfondir l'épuisement.

Outre les plantes, il est important d'être réellement disponible pour son enfant. Ne pas prendre les inquiétudes de ceux-ci à la légère, être à l'écoute et ouvrir le dialogue peut grandement aider à accueillir les nouvelles réalités en ce début d'année. Bon début d'année à tous !

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Maison thérapeutique spécialisée en phytothérapie

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Système digestif et plantes médicinales

Le système digestif est la continuité de notre corps externe. Même s'il est invisible vu de l'extérieur, il est très important, car ce qui provient de la digestion est le fondement même de notre santé. Toujours en action, le système digestif réalise d'innombrables actions et réactions complexes. Il dégrade la nourriture pour la rendre assimilable par l'organisme, effectue l'absorption de ces nutriments et expulse les déchets. Il défend l'organisme contre les envahisseurs, crée la lymphe, il sécrète des hormones pour réguler la digestion, mais également l'activité d'autres cellules, d'autres systèmes, neutralise les toxines et détoxifie le corps. Il est tellement complexe que la science ignore encore énormément à son sujet.

Le système digestif est un des systèmes le plus rapidement soutenu par les plantes médicinales lors de dérèglements mineurs. Voici quelques exemples :

Lors de brûlements d'estomac, de reflux gastrique ou d'inflammation au niveau des intestins, la camomille sera une alliée efficace pour diminuer l'inflammation. Elle contient divers minéraux qui la rendent alcalinisante et elle favorise les échanges métaboliques et l'absorption du calcium. Infusée longtemps, elle développe des principes amers qui aideront la digestion en général. À cette plante peuvent s'ajouter la reine-des-prés, la calendule et la guimauve.

Lors de digestions lentes dû à une diminution du feu digestif (expression tirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour désigner une diminution des processus mécaniques, enzymatiques et métaboliques du système gastro-intestinal) un mélange de graines de fenouil, graines de coriandre et graines de cumin (Wise-Water) aidera à relancer ces processus, réduire la sensation de lourdeur, de ballonnements et

aidera à mieux digérer, assimiler, éliminer et retrouver l'appétit.

En cas de constipation, les plantes laxatives légères sont très efficaces. Une simple tisane de racine de pissenlit apportera soulagement. Comme les autres plantes amères, elle augmente la sécrétion de tous les liquides digestifs de la bouche à l'intestin, amène du mouvement et aide à la détoxification.

Finalement, on ne peut pas parler de digestion sans parler du Chardon-Marie. Cette plante est utilisée comme tonique hépatique. Elle aide les hépatocytes (cellules du foie) à se régénérer, et ainsi à soutenir le foie dans ses nombreuses fonctions qui touchent l'organisme en entier. Un dérèglement au niveau du système digestif peut amener divers autres maux dans le corps. Sous-estimer l'importance de l'alimentation et garder en tête que la nature est là pour nous aider est un pas vers une bonne santé globale.

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Musée de la santé, agriculture et floriculture

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin • Clinique Myo-Flor



Les menstruations, sans tabou !

Saviez-vous que chaque femme a en moyenne 450 cycles menstruels dans sa vie ? La durée moyenne d'un cycle est de 28 jours, mais peut durer de 21 à 35 jours. Le premier jour du cycle commence la première journée des menstruations. La durée moyenne des règles dure de 3 à 7 jours.

Le cycle menstruel est fondamental à la santé hormonale et reproductive de la femme. Cette danse des hormones régule beaucoup plus que la présence des règles chaque mois et la conception naturelle. Orchestré par les hormones (œstrogène, progestérone, FSH et LH), le cycle menstruel de la femme influe, entre autres, sur la santé des os et du système cardiovasculaire, ainsi que sur l'humeur.

Depuis la nuit des temps, les femmes utilisent les plantes pour les aider à réguler leurs cycles, diminuer les douleurs, diminuer un flot sanguin trop abondant, améliorer l'humeur,

soutenir la pré-conception, etc.

Une problématique très connue est le syndrome prémenstruel (SPM), qui peut se manifester sous différentes problématiques émotionnelles ou physiques. Les SPM sont souvent causés par une hyper-œstrogénie. Cette condition d'œstrogène anormalement élevé dans le corps peut être équilibrée de diverses façons. En herboristerie, soutenir le foie est généralement une première étape importante à tenir en compte, car ce dernier est responsable de l'élimination du surplus d'œstrogène. S'il est surchargé, le foie pourrait mal faire son travail. Dans ce cas, une cure de pissenlit et de Chardon-Marie sera louable. Par la suite, le vitex, régulateur hormonal naturel, peut aussi être considéré.

Dans le cas des règles qui tardent à venir, un mélange d'achillée, de framboisier et de vitex sera priorisé.

Lors de règles douloureuses (dys-



ménorrhée), le pimbina et la grande camomille deviendront des alliées remarquables. Le pimbina sera efficace lors de douleurs spasmodiques de l'utérus (douleurs ventrale) et la grande camomille sera efficace lors de douleurs inflammatoires (douleurs lancinantes au niveau lombaire et dans les membres inférieurs). Les deux peuvent être prises simultanément. Prises à intervalles rapprochés, les douleurs diminueront rapidement.

D'autres plantes comme la mélisse, l'agripaume, la valériane peuvent apaiser le système nerveux et aider en cas de tensions nerveuses.

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé. Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Herboristerie spécialisée en phytothérapie

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca



UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor

L'été, saison d'abondance!

Pour l'herboriste en moi, l'été est synonyme d'abondance, de liberté et de joie. En médecine traditionnelle chinoise, il est associé à l'élément feu, au cœur et à la joie de l'enfant intérieur. Cette part de nous liée à l'amour, à la spontanéité et à l'ouverture. L'été est la saison idéale pour cultiver les relations, stimuler le mouvement avec des activités physiques, rire et nourrir sa connexion à la nature.

D'ailleurs, cette période de l'année est aussi le moment où les plantes rayonnent de leur beauté et nous offrent leurs savoirs ancestraux. En voici quelques-unes.

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*): surnommé plante de la Saint-Jean, dû à son arrivée au même moment, le millepertuis est très étudié pour ses propriétés antidépresseurs. Les fleurs de cette plante soulagent certains types de dépressions, agissent sur l'anxiété, l'insomnie reliée au stress et certains troubles psychiques. Elle aide la lumière à dissiper la noirceur de notre être. Appliquées sur la peau,

ses propriétés antinévralgiques et anti-inflammatoires en font une alliée de choix pour les douleurs articulaires et les névralgies (sciatique, douleurs post-chirurgicales, zona, etc.)

Thé du labrador (*Ledum groenlandicum*): emblème des traditions autochtones du Québec, le thé du Labrador stimule légèrement la digestion et la circulation sanguine. Il active le métabolisme, aide à éliminer les toxines par le foie et les reins, et est un sédatif léger en cas de stress, d'agitation ou d'insomnie. Bien qu'il pousse en abondance sur nos terres boréales, le thé du Labrador ne doit pas être pris à la légère. Sa puissance est bien réelle. Il mérite d'être utilisé avec mesure et douceur.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*): plus connue sous le nom d'herbe à dinde, cette plante est une des dernières survivantes de la tradition populaire québécoise. Panacée à elle seule, elle aide à abaisser la fièvre, elle tonifie et régularise le système reproducteur féminin, tonifie le système



Thé du labrador

vasculaire par son astringence et son contenu en flavonoïdes (idéale en cas de varices ou d'hémorroïdes). Elle est aussi appelée l'herbe au soldat, car ses feuilles fraîches arrêtent rapidement les saignements lorsqu'elles sont appliquées sur une plaie.

Bonne saison estivale!

Retrouvez toutes ces plantes en boutique!

Voulez-vous en apprendre plus? Contactez-nous pour connaître la prochaine date de sortie d'identification, qui se tiendra à Roberval en juillet.

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'interne.



Clinique
Myo-Flor
Roberval
Maison d'apprentissage spécialisée en herboristerie

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca

UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor



Les alliés naturels du système immunitaire à la rentrée

La rentrée amène son lot de nouveautés, de rencontres et parfois de petits défis pour notre santé. Voici les essentiels pour commencer la rentrée du bon pied, renforcer son système immunitaire et minimiser les infections.

Vitamine D : elle aide les globules blancs à mieux réagir contre les virus et les infections, réduit les risques d'infection respiratoire et elle joue un rôle dans la régulation de la sérotonine, hormone du bien-être.

Une synergie de plantes contenant de l'astragale et du codonopsis tonifie tout le système immunitaire, lui redonnant force et efficacité.

Les probiotiques soutiennent l'équilibre du microbiote intestinal, ce qui améliore la défense naturelle contre les infections et régule les réactions inflammatoires. Les probiotiques aident le système immunitaire à mieux réagir, ce qui diminue la fréquence et la durée des infections.

Pour maximiser la santé du microbiote intestinal, ajouter des bananes, des topinambours, des poireaux, des oignons, de l'ail et des pommes dans votre alimentation, car ces aliments contiennent des prébiotiques, qui sont de la nourriture pure pour les probiotiques et ainsi, prolonger leur effet protecteur.

Champignons médicinaux à ajouter à nos soupes et bouillons: ils contiennent des bêta-glucanes, des polysaccharides qui stimulent les globules blancs, améliorant les défenses contre les virus. Certains champignons comme le reishi ou le cordyceps aident

le corps à mieux s'adapter au stress et ils sont très nutritifs.

En prenant soin du système immunitaire dès maintenant, petits et grands pourront traverser la saison en pleine forme et profiter de chaque journée de la rentrée. Une routine simple et naturelle peut faire toute la différence !

Vous voulez en apprendre plus sur la santé du système immunitaire, du microbiote intestinal et des diverses pratiques pour aider à combattre les infections ? Inscrivez-vous à notre atelier en ligne qui se déroulera le mercredi 24 septembre à 18h.

ATELIER EN LIGNE MERCREDI, 24 SEPT. 18H

USAGES DES PLANTES MÉDICINALES
POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE EN
SANTÉ ET COMBATTRE LES DIVERSES
INFECTIONS.

Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisé dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'intérieur.



Clinique
Myo-Flor
Roberval
Herboriste et pharmacopéiste en herbes médicinales

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca

UNE SANTÉ PLUS VERTE

par Jessika Tardif-Morin · Clinique Myo-Flor

Les plantes au secours de la digestion

La digestion est essentielle à notre santé : elle transforme les aliments en énergie, soutient l'immunité et influence notre humeur. Pourtant, le stress et une alimentation déséquilibrée peuvent perturber le cycle de digestion. Heureusement, les plantes médicinales offrent un soutien naturel : elles apaisent les inconforts, stimulent les organes digestifs et favorisent l'absorption des nutriments.

Explorons les plantes qui soutiennent les principaux organes de notre digestion.

La bouche : la savoyane (*Coptis groenlandica*).

L'or de nos forêts boréales. Le rhizome de cette plante est très reconnaissable par sa couleur or-orangée qui est due à sa haute teneur en berbérine. Cet alcaloïde donne à la savoyane sur le système digestif, la propriété antiseptique, antimicrobienne et cholagogue. La savoyane est aussi trophorestauratrice des muqueuses. (elle régénère)

L'estomac : la camomille (*Matricaria recutita*)

Douce et puissante camomille. Anti-inflammatoire, elle aide à diminuer les problématiques inflammatoires au niveau de l'estomac.

Le foie : le Chardon-Marie (*Silybum marianum*)

Le chardon-Marie est reconnu pour ses propriétés protectrices et régénératrices du foie. Il aide à soutenir la détoxification, protège les cellules hépatiques contre les agressions et favorise la régénération des tissus hépatiques. Il est particulièrement utile en cas de surcharge digestive, de troubles métaboliques ou d'exposition aux toxines.

Les intestins : le triphala (*Emblica officinalis*, *Terminalia bellerica*, *Terminalia chebula*)

Le triphala, mélange de trois fruits utilisés en médecine ayurvédique, est un excellent tonique digestif et régulateur intestinal. Il favorise un transit régulier,



soutient l'élimination des toxines et aide à maintenir un équilibre sain de la flore intestinale. Doux, mais efficace, il est souvent utilisé pour soutenir la santé globale des intestins.

Tu veux en apprendre plus sur les moyens de prendre soins de ton système digestif ? Inscris-toi à l'atelier en ligne, Les plantes au secours de la digestion, qui aura lieu dimanche, 16 novembre, à 9 h am.

Code QR

pour t'inscrire :



Les informations contenues dans ce texte ne remplacent aucunement l'assistance d'un spécialiste de la santé et n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

Si vous prenez une médication, que vous avez un état de santé particulier, que vous êtes enceinte ou allaitez, il est primordial d'en faire part à un thérapeute de la santé spécialisée dans le domaine des plantes médicinales et des interactions possibles avec ces dernières, avant toute prise de plantes médicinales à l'intérieur.



Clinique
Myo-Flor

1090, boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 618-5803 • www.cliniquemyo-flor.ca