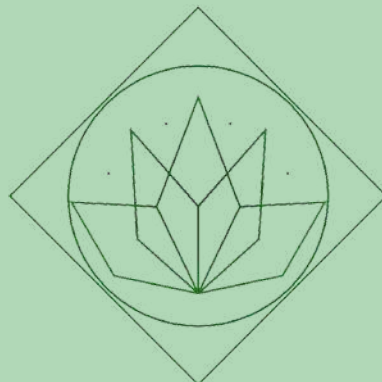


BOURGEONS & MICROBIOTE

Booste ta flore intestinale avec les
bourgeons !



Emilie Pepers
Naturopathe Réflexologue
Relaxologue



**Un voyage de mille lieues,
commence toujours avec un
premier pas.**

-
Lao-Tseu



Emilie Pepers
Naturopathe Réflexologue
Relaxologue

W W W . N A T U R O E M . C O M



EMILIE PEPERS

NATUROPATHE, RÉFLEXOLOGUE & RELAXOLOGUE

Hello ツ

En tant que naturopathe, j'ai décidé de cibler une bonne partie de mon accompagnement sur le microbiote intestinal.

Pourquoi ? Car pour moi il est à la base de tout.
Une flore intestinale en bonne forme et c'est tout l'être qui est en forme.

Mais si elle est dérégulée, c'est la porte ouverte à bien des maux...

Dans cet e-book, je vais te parler microbiote intestinal mais surtout du pouvoir des bourgeons sur le bon fonctionnement de celui-ci.

À savoir que ces conseils restent des conseils généraux. Ils ne sont pas forcément applicables par et pour tous.

Il est toujours préférable de se faire accompagner par un spécialiste qui adaptera ses conseils en fonction de la personne et de ses troubles. Chaque personne est unique.

C'est parti ! Bonne lecture ;-)

WWW.NATUROEM.COM

CE QUE TU TROUVERAS DANS CET E-BOOK



1 LE MICROBIOTE

2 LA GEMMOTHERAPIE AU SERVICE DE TON MICROBIOTE

3 LES BOURGEONS "SPÉCIAL MICROBIOTE" : LE NOYER, LE FIGUIER, L'AULNE GLUTINEUX

4 LE BOURGEON DE CASSIS

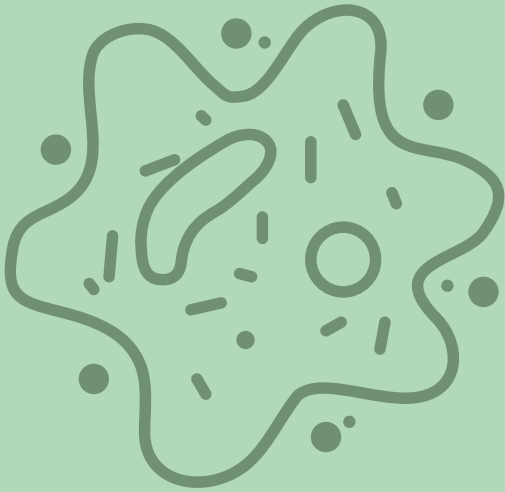


5 L'INTÉRÊT D'UN ACCOMPAGNEMENT NATURO POUR BOOSTER TON MICROBIOTE

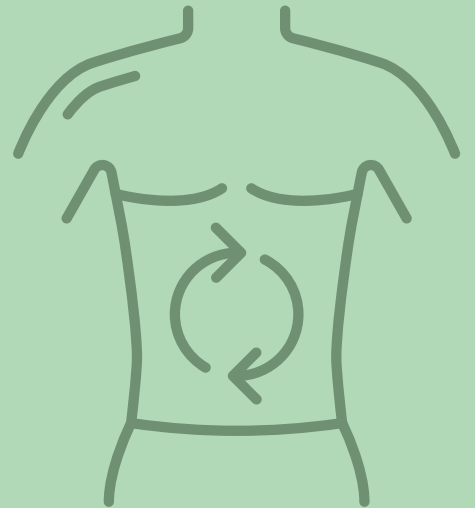
*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*



Emilie Pepers
Naturopathe - Herboriste
Révélologue



LE MICROBIOTE



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

WWW.NATUROEM.COM

LE MICROBIOTE

LE MICROBIOTE INTESTINAL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le microbiote intestinal, aussi appelé flore intestinale, c'est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, champignons...) qui vivent dans notre système gastro-intestinal.

Il joue un rôle prépondérant dans notre organisme.

Il de nombreuses fonctions : digestives, métaboliques, structurales , immunitaires mais aussi neurologique.

Il est donc important de préserver son microbiote intestinal au quotidien.

*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*



LE MICROBIOTE

CONSEILS POUR BOOSTER SON MICROBIOTE INTESTINAL

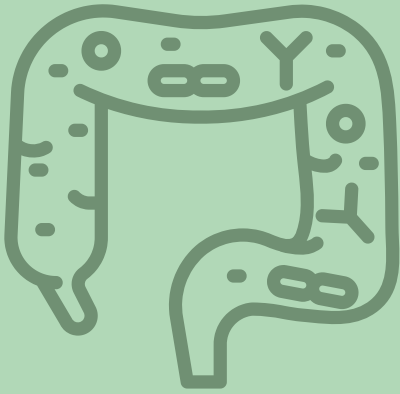
- Consommer régulièrement des **fibres alimentaires** qui apporteront des prébiotiques et des probiotiques : fruits, légumes, céréales, oléagineux...
- Limiter la consommation de produits industriels, les produits **trop gras, trop sucrés, trop salés** qui peuvent altérer la barrière intestinale en cas de consommation trop importante.
- Favoriser les **produits locaux** issus de l'agriculture biologique et de **saison**. Éviter les pesticides.
- Éviter l'automédication : prendre des antibiotiques uniquement en cas de besoin, prescrits par votre médecin, tout comme les médicaments (notamment les anti-acides)
- **Mastiquer et manger lentement, au calme**
- Consommer des poissons gras et/ou des **aliments riches en oméga 3** comme les oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, amandes, noix de cajou, noix du Brésil...)
- Penser à **tremper ses graines, céréales et légumineuses** afin d'en obtenir tous les bienfaits et les rendre plus digestes.
- Consommer des produits qui contiennent de **bonnes bactéries vivantes, riches en probiotiques** : choucroute, kefir, kimchi, yaourts...

*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*





Emilie Pepers
Naturopathe Naturopathe
Naturopathe



LA GEMMOTHERAPIE AU SERVICE DE TON MICROBIOTE



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

WWW.NATUROEM.COM

LA GEMMOTHERAPIE AU SERVICE DE TON MICROBIOTE

LA GEMMOTHERAPIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La gemmothérapie est une branche de la phytothérapie.

Étymologiquement, "Gemmothérapie" provient du terme latin *gemmae*, qui signifie à la fois « *bourgeon* » et « *Pierre précieuse* », et *therapeia* pour « *thérapie* » ou « *cure* ».

La gemmothérapie emploie exclusivement les tissus frais embryonnaires des plantes. À savoir :

- les bourgeons
- les radicules
- les jeunes pousses
- l'écorce interne

*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*



QUEL EST L'INTÉRÊT D'UTILISER LA GEMMOTHÉRAPIE POUR LE MICROBIOTE ?

La Gemmothérapie reste encore peu connue, même si elle tend de plus en plus à être utilisée.

Elle présentent plusieurs avantages non négligeables :

- Les effets se ressentent relativement rapidement sur diverses affections.
- La gemmothérapie permet de soutenir le drainage de l'organisme tout en stimulant sa capacité à régénérer ses cellules, ses tissus et *in fine* ses organes.

Force de cette méthode :

Douce par la faiblesse de ses concentrations (utilisation plus sécuritaire et plus aisée que les autres formes végétales disponibles.)
Mais concentrée et efficace.



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

Champ d'action :

La gemmothérapie a un champ d'action très large.

Principaux champs de la gemmothérapie : système digestif, (qui nous intéresse le plus ici), système nerveux, système respiratoire, système urogénital, système rénal, système cardiovasculaire, maladies métaboliques, dermatologie, système immunitaire, système endocrinien, rhumatologie...

GEMMOTHERAPIE ET MICROBIOTE INTESTINAL ?

La gemmothérapie en sélectionnant correctement ses bourgeons aura un effet sur le système digestif et les organes qui y sont liés.

Elle aura notamment un effet sur les organes digestifs (dont les intestins) et le microbiote intestinal.

COMMENT BIEN CHOISIR SES BOURGEONS ?

Il est possible de les choisir sous forme de macérat avec ou sans alcool. La forme originale est celle avec alcool. Mais la formule sans alcool est tout aussi efficace.

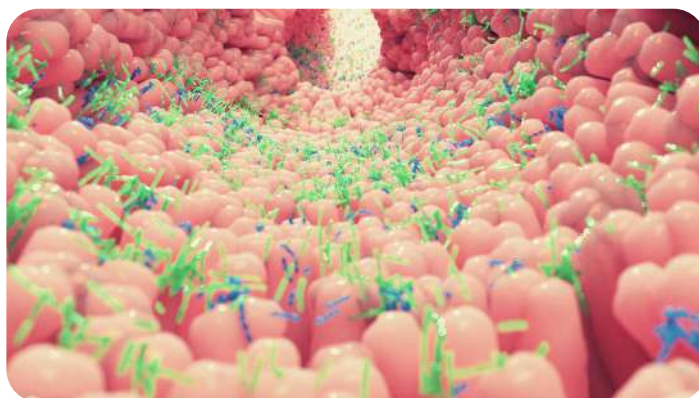
Il existe des macérats unitaires ou en complexe.

- *L'extrait unitaire* : avec une seule plante par extrait.
- *Les complexes* : plusieurs extraits unitaires sont associés dans un seul contenant. Parfois, d'autres parties de la plante ou des huiles essentielles viennent compléter le complexe.

Les laboratoires que je conseille :

Avec alcool : La Royale, Biogemm, Copmed, Herbiolys

Sans alcool : Aquagemm, Herbiolys



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

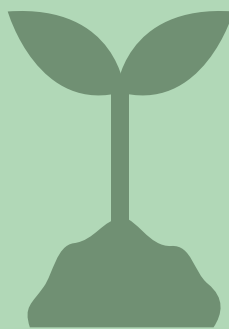


Emilie Pepers

Herboriste - Herboriste
Relaxation



LES BOURGEONS "SPÉCIAL MICROBIOTE": LE NOYER, LE FIGUIER, L'AULNE GLUTINEUX



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

WWW.NATUROEM.COM

LE BOURGEON DE NOYER

Le bourgeon de Noyer a un réel intérêt pour la barrière intestinale et le microbiote. C'est un des bourgeons référence dans ce domaine. Ce bourgeon est utile pour les sphères digestives haute et basse.

Symbolique du noyer : Persévérance, Passage

Nom botanique : Juglans regia

Famille : Juglandacées

Parties utilisées : Bourgeons

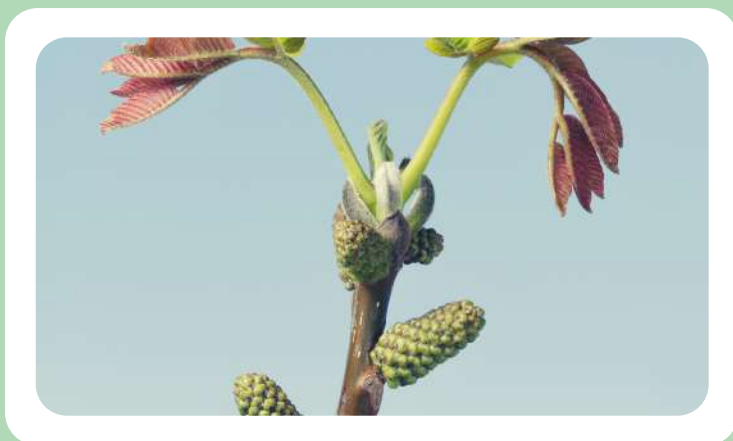
Indications pour le système digestif :

- *Intestins* : dysbiose, diarrhées post-antibiotiques, candidose, malabsorption intestinale
- *Pancréas* : pancréatite chronique, diabète non insulino-dépendant, régulation de l'insuline
- *Foie* : régénération hépatique, cirrhose, hépatite, intoxication médicamenteuse ou alimentaire

Autres indications possibles :

- *Système immunitaire* : notamment maladies auto-immunes, infections et allergies, aphtes buccaux, angine, sinusite chronique, bronchite chronique, inflammation chronique
- *Peau* : notamment psoriasis, lupus, sclérodermie, impétigo

Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical. Toujours demander l'avis de son médecin.



LE BOURGEON DE FIGUIER

Le bourgeon de Figuier a également un réel intérêt pour la barrière intestinale et le microbiote. C'est aussi un des bourgeons référence dans ce domaine.

Ce bourgeon est utile pour les sphères digestives haute et basse.

Symbolique du figuier : Adaptation, Acceptation

Nom botanique : Ficus carica

Famille : Moracées

Parties utilisées : Bourgeons

Indication pour le système digestif : dysbiose, hyper-perméabilité intestinale, parodontite, appétit, ulcère gastrique/duodéal, dysphagie, hernie hiatale, œsophagite, gastrite, colite, Rectocolite hémorragique, maladie de Crohn

Autres indications possibles :

- *Système psycho-émotionnel* : notamment stress, troubles du sommeil, phobie, rumination, boulimie, hyper-activité
- *Système nerveux* : notamment névralgie faciale, migraine, épilepsie post-traumatique, spasmophilie, déséquilibre neuro-sensoriel
- *Circulation sanguine* : anémie ferriprive, athérosclérose
- *Peau* : notamment psoriasis, allergie solaire

Ne pas prendre en concomitance avec anti-coagulants ou aspirine.



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

LE BOURGEON D'AULNE GLUTINEUX

Le bourgeon d'Aulne glutineux sera un bon allier du bourgeon de noyer et de figuier puisqu'il a une action sur la sphère digestive haute et basse, mais aussi sur le système immunitaire.

Symbolique de l'aulne glutineux : Communication, Échange

Nom botanique : *Alnus glutinosa*

Famille : Bétulacées

Partie utilisée : Bourgeons

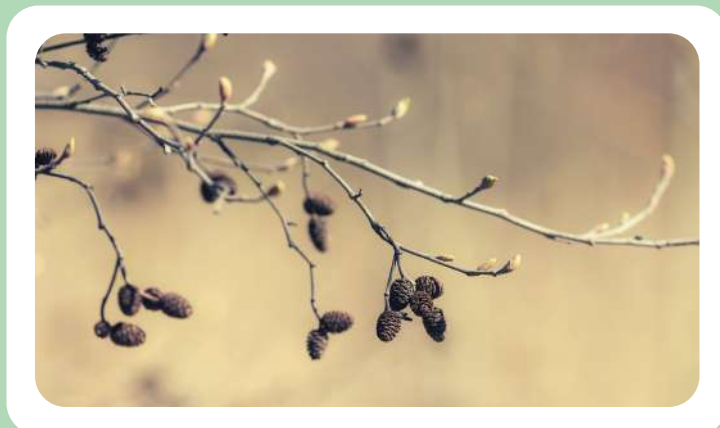
Indications pour Système digestif : gastrite, ulcère, colite, cholécystite

Autres indications possibles :

- *Système immunitaire* : notamment inflammation et infection aiguë, baisse de l'immunité
- *Système cardiovasculaire* : notamment insuffisance coronaire, postinfarctus, sténose mitrale, post AVC
- *Système respiratoire* : notamment sinusite, rhinite, laryngite, trachéite, bronchite
- *Système ostéoarticulaire* : notamment ostéoporose, rhumatisme articulaire aigu

Ne doit pas être pris en concomitance avec des anti-coagulants

*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*





Emilie Pepers
Herboriste - Naturopathe
Relaxologue



LE BOURGEON DE CASSIS



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

WWW.NATUROEM.COM

LE BOURGEON DE CASSIS

Le bourgeon de Cassis, en plus d'avoir un effet adaptogène au niveau du stress, aura un effet anti-inflammatoire important sur le corps, notamment sur la sphère digestive.

Il sera à coupler en synergie avec les bourgeons précités afin d'avoir une action plus importante.

Symbolique du cassis : Enracinement et Confiance

Contre-indication : hypertension artérielle mal équilibrée

Nom botanique : Ribes nigrum

Famille : Grossuloriacées

Parties utilisées : Bourgeons

Indications :

- *Stimulations surrénales* : inflammations peau, ORL, broncho-pulmonaires et digestives, allergies, fatigue chronique
- *Système ostéo-articulaire* : Arthrose, arthrite, goutte, ostéoporose
- *Système urogénital* : prostatite, néphrite, diurèse anti-œdémateuse, élimination urée et acide urique
- *Système immunitaire* : états grippaux, activations macrophages, déséquilibre intestinal



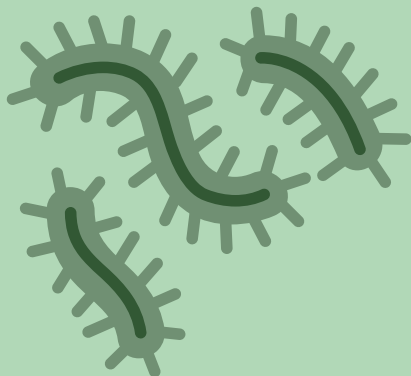
*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*



Emilie Pepers
Naturopathe Naturopathe
Naturopathe



L'INTÉRÊT D'UN ACCOMPAGNEMENT NATURO POUR BOOSTER TON MICROBIOTE



*Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.
Toujours demander l'avis de son médecin.*

WWW.NATUROEM.COM

Un accompagnement naturo pour booster ton microbiote te permettra notamment de :

RENFORCER TON IMMUNITÉ

Les intestins et son microbiote sont les piliers du système de défense et du système immunitaire.

Un bon microbiote pourra empêcher la prolifération des bactéries et favoriser l'élimination des toxines.



RENFORCER TON MÉTABOLISME

Le métabolisme c'est l'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme.

Le microbiote permet de favoriser une bonne digestion. Il intervient dans la production et la synthèse de vitamines (B et K) et d'enzymes.

RENFORCER TA VITALITÉ

Le microbiote a un rôle structurel : Il a une influence sur le développement et le bon fonctionnement du tube digestif mais aussi du système immunitaire intestinal.

Une digestion de qualité permettra une meilleure absorption des nutriments et renforcera la vitalité par un apport optimal de vitamines et minéraux.



Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Toujours demander l'avis de son médecin.

MON ACCOMPAGNEMENT : "BOOSTE TON MICROBIOTE"

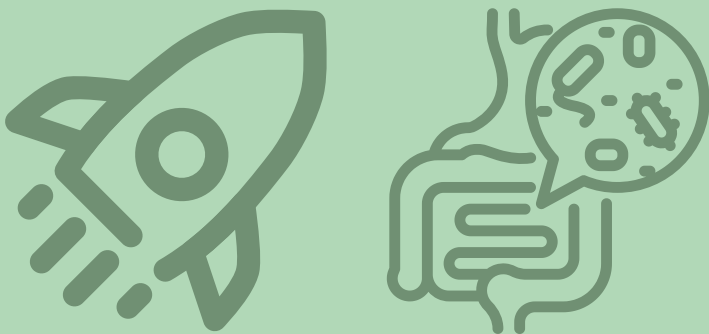
Pourquoi un accompagnement "Booster ton Microbiote" ?



Peu importe ta demande, il y a de grandes chances que ça parte de tes intestins.

Au-delà de leur fonction principale qui est de digérer et d'assimiler les nutriments, tes intestins sont le berceau de ton immunité.

Des intestins optimisés, c'est une des clefs de la longévité



Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite avoir une meilleure vitalité.

Que tu sois sportif, que tu aies une pathologie particulière, que tu souhaites prévenir plutôt que guérir, que tu sois une femme, un homme, que tu sois retraité, étudiant.

Pour les enfants, les séniors, les femmes enceintes ou allaitantes, ceux qui veulent optimiser leur fertilité et leurs performances physiques et/ou intellectuelles...

En quoi consiste cet accompagnement ?

- Un accompagnement personnalisé et sur mesure en fonction de ta demande et de tes besoins.
- Plusieurs type d'accompagnement : à la carte, classique, premium ou platinum.
- Des recettes et des conseils.
- Un espace personnalisé sécurisé avec accès illimité à tous tes conseils et informations.

Mes conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Toujours demander l'avis de son médecin.

CONTACTE-MOI

POUR PLUS D'INFOS

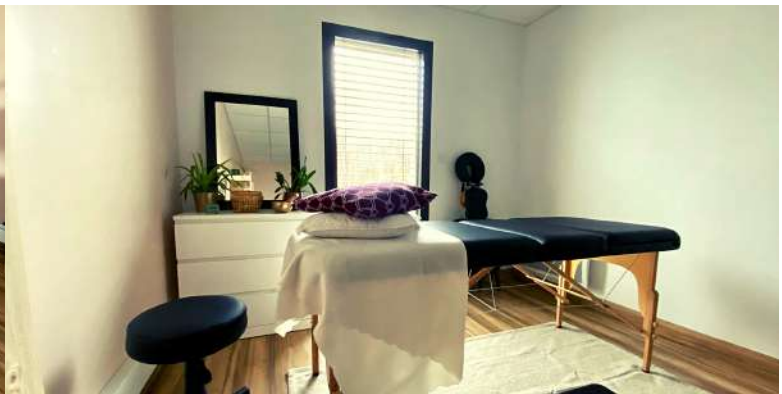


Emilie Pepers

Naturopathe
Réflexologue
Relaxologue

 **NATUROEM**
 **EMILIE PEPERS /**
NATUROEM
 **WWW.NATUROEM.COM**

Pôle Santé - 5 rue Commandant
Coadou - 22300 LANNION
02.96.47.81.40
emilienaturo22@gmail.com



PRISE DE RDV EN
LIGNE SUR CRENOLIB :



Bilan et suivi
naturopathique
Réflexologie plantaire,
palmaire et faciale
Relaxation, Massages bien-
être et Amma assis

Emilie PEPERS EI - 5 rue Commandant Coadou, 22300 LANNION - SIRET 913 937 868 00010