

En cette veille d'automne, le coup de pouce de la naturopathie

FRANCE 3 BRETAGNE

Des conseils santé dans Bretagne Matin : Georges Scudeller, naturopathe et aromatalogue à Rennes (35) et Ploemeur (22) vous livre ses secrets pour aborder cette rentrée avec des défenses immunitaires en béton.

• Par Catherine Deunf

• Publié le 17/09/2015 | 11:56 , mis à jour le 17/09/2015 | 14:48

Invité de Vanessa Boulares dans Bretagne Matin, Georges Scudeller, vous aide à préparer votre organisme à l'entrée dans l'hiver. Des solutions simples et naturelles...

Bretagne Matin : Qu'est-ce-que la naturopathie ?

Georges Scudeller : C'est une médecine traditionnelle européenne, qui considère l'être humain dans son ensemble physique, émotionnel et énergétique. Le thérapeute appuie ses conseils sur sa connaissance des plantes, notamment celles qui nous entourent. Il s'appuie sur la phytothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie, et bien sûr la nutrition.

Bretagne Matin : Quelles pathologies sont concernées ?

Georges Scudeller : Nous traitons aussi bien les maux de tête, que le stress, la fatigue, les intolérances, les infections ou le soutien de maladies plus graves, en collaboration avec la médecine conventionnelle. Le naturopathe recherche les origines du problème. Les maux de tête ont, par exemple, de nombreuses causes : foie engorgé, excès alimentaires, stress, pollution, fatigue visuelle... Mais déjà, on pourra privilégier le saule blanc à l'aspirine. Il contient le même type de principe actif.

Bretagne Matin : A qui s'adresse la naturopathie ?

Georges Scudeller : La naturopathie s'adresse aussi bien aux enfants, qu'aux adultes, aux femmes enceintes ou en période de ménopause et bien sûr toute personne dont l'état de santé est altéré.

Bretagne Matin : Quelques conseils ?

Georges Scudeller : L'automne est annoncé mardi prochain, le 22 septembre. Il est encore temps de profiter de cette fin d'été pour faire le plein de soleil, sans exagérer (tête et bras nus 1/2 h/jour). Cela permet de synthétiser la vitamine D bénéfique au système immunitaire et à la fixation du calcium. Consommez également des fruits et légumes de saison, gorgés de vitamines : prunes, tomates, les premières pommes ... Et particulièrement le raisin. C'est un fruit complet, désaltérant, sucré, vitaminé, tonique, contenant de nombreux oligo-éléments. Il stimule le système immunitaire, protège le cœur et les artères. Ses pépins contiennent une huile aux vertus anti-inflammatoires et anti-cholestérol. Privilégiez le raisin biologique afin d'éviter les traitements phytosanitaires, perturbateurs endocriniens et métaboliques. Enfin les myrtilles et les mûres aideront à améliorer la vision quand le jour baisse ... Et n'oubliez pas non plus de ramasser les noix qui seront utiles cet hiver.