

**PAR LE DOCTEUR
NATHALIE IERMANN**

CONFÉRENCE

**MARDI 10 MARS 18H
AU GAZETTE CAFÉ
6, RUE LEVAT
MONTPELLIER**

ENTRÉE LIBRE



**AMÉLIORER NOTRE
FERTILITÉ**

**PLANTES CHINOISES
ET ALIMENTATION**

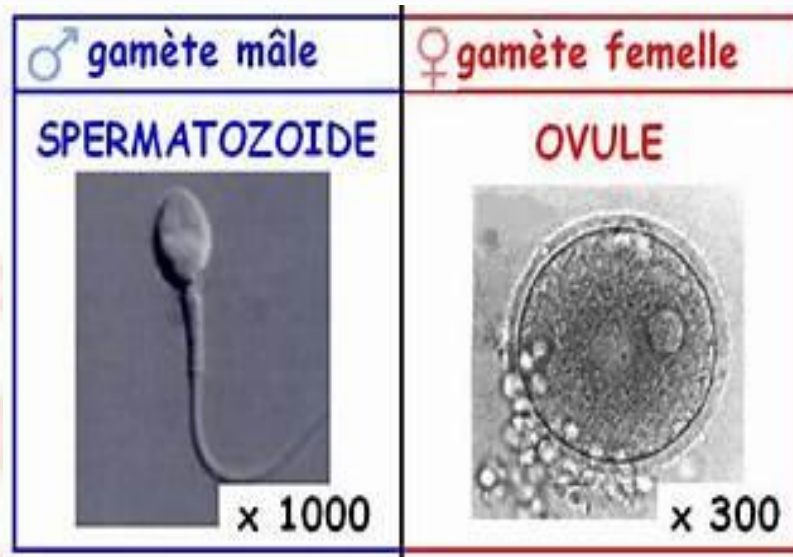
**Améliorer notre fertilité
grâce
aux plantes chinoises
et la micronutrition**

**Dr Nathalie Iermann
www.lecabinetdor.fr**

Nous sommes ce que nous mangeons

Hippocrate

Les plus précieuses de nos cellules sont les gamètes (ovules et spermatozoïdes) mais aussi les plus fragiles et les plus exigeantes.



Nous sommes ce que nous mangeons

Tout ce qui sera bon les gamètes
sera excellent pour toutes les autres cellules du
corps, notamment le cerveau.



Notion de Jing du ciel antérieur en Médecine
chinoise

Nous sommes ce que nous mangeons

.

Décider d'avoir un bébé

c'est aussi changer ses habitudes pour un mieux-être dans sa tête, son corps et ses gamètes.

Nous sommes ce que nous mangeons

.

Décider d'avoir un bébé

c'est aussi changer ses habitudes pour un mieux-être dans sa tête, son corps et ses gamètes.

Arrêter de fumer

Nous sommes ce que nous mangeons

.

Décider d'avoir un bébé

c'est aussi changer ses habitudes pour un mieux-être dans sa tête, son corps et ses gamètes.

Arrêter de fumer

Supprimer le sucre

Nous sommes ce que nous mangeons

.

Décider d'avoir un bébé

c'est aussi changer ses habitudes pour un mieux-être dans sa tête, son corps et ses gamètes.

Arrêter de fumer

Supprimer le sucre

Augmenter sa consommation d'omégas 3

Nous sommes ce que nous mangeons

.

Décider d'avoir un bébé

c'est aussi changer ses habitudes pour un mieux-être dans sa tête, son corps et ses gamètes.

Arrêter de fumer

Supprimer le sucre

Augmenter sa consommation d'omégas 3

Reprendre une activité physique

Nous sommes ce que nous mangeons

Décider d'avoir un bébé

c'est aussi changer ses habitudes pour un mieux-être dans sa tête, son corps et ses gamètes.

Arrêter de fumer

Supprimer le sucre

Cuisiner soi-même

Augmenter sa consommation d'omégas 3

Reprendre une activité physique

Se préparer des décoctions de plantes



Baisse de la fécondité ?

- ⊙ Polyfactoriel et union d'un couple en particulier
- ⊙ Beaucoup de fécondations ont lieu naturellement mais les gamètes étant défectueux, la grossesse va démarrer et s'arrêter très tôt (8-15 jours) sans même que la femme s'en aperçoive, peut-être un léger retard de règles ou des règles plus abondantes ou avec plus de caillots.

Baisse de la fécondité ?

- ⊙ Dans d'autres cas, la fécondation ne se fait pas du tout car les gamètes sont trop défectueux.

Baisse de la fécondité ?

- ⊙ D'autres fois, la fécondation a lieu, la grossesse démarre et s'interrompt dans les 8 premières semaines car les carences et déséquilibres des parents n'ont pas permis une embryogenèse (développement de l'embryon) correcte et la Nature, faisant son travail, arrête la grossesse. C'est de plus en plus fréquent et bon nombre de femmes sont enceintes 2 ou 3 fois avant d'avoir un enfant.

Baisse de la fécondité ?

- ⊙ D'autres fois, la fécondation a lieu, mais la nidation ne se fait pas ou mal ou au mauvais endroit
- ⊙ Endométriose
- ⊙ Épaisseur de l'endomètre
- ⊙ Inflammation ou bouchage des trompes

Baisse de la fécondité ?

- ⊙ Parfois, la fécondation et la nidation ont lieu, la grossesse démarre et s'interrompt après les 8 premières semaines. En-dehors d'infections ou de toxiques qui tueraient le foetus, c'est souvent un problème de la mère, tant au niveau de l'utérus que de la circulation sanguine placentaire.

Baisse de la fécondité ?

Gamètes défectueux

- ⊙ Le spermogramme
- ⊙ Le cycle menstruel
- ⊙ Les carences en micronutriments, les toxiques, les troubles métaboliques

Baisse de la fécondité ?

Gamètes défectueux



- ⦿ Le manque de Qi, les déséquilibres Yin Yang, le froid dans l'utérus ou les testicules, l'excès de chaleur, le vide de sang = Jing défectueux

Baisse de la fécondité et alimentation ?

- ⊙ Tout ceci peut vite conduire un couple à ne pas avoir d'enfant au bout de 2 ans.
- ⊙ Il ne s'agit pas des cas où il y a impossibilité de grossesse par anovulation, par azoospermie (absence totale de spermatozoïdes) par anticorps dans la glaire cervicale, ou par bouchage des trompes, encore que dans ce cas la diminution de la réaction inflammatoire puisse permettre une grossesse.

Baisse de la fécondité et alimentation ?

- ◉ Finalement beaucoup d'infertilités à « bilan normal » pourront bénéficier de la nutrition. Un bilan peut être normal pour le gynécologue mais pas pour le médecin chinois ou le micronutritionniste.

Baisse de la fécondité et alimentation ?

- ⊙ Finalement beaucoup d'infertilités à « bilan normal » pourront bénéficier de la nutrition. Un bilan peut être normal pour le gynécologue mais pas pour le médecin chinois ou le micronutritionniste.
- ⊙ L'alimentation peut pourvoir à la conception ou être un soutien dans les protocoles de procréation.

Baisse de la fécondité et alimentation ?

- ◉ Finalement beaucoup d'infertilités à « bilan normal » pourront bénéficier de la nutrition. Un bilan peut être normal pour le gynécologue mais pas pour le médecin chinois ou le micronutritionniste.
- ◉ L'alimentation peut pourvoir à la conception ou être un soutien dans les protocoles de procréation.
- ◉ Un bilan énergétique chinois accompagné des plantes adéquates aussi.



Pourquoi ?

- ◉ parce que notre alimentation usuelle appauvrie et notre environnement toxique nous permettent tout juste d'entretenir nos cellules. Là il s'agit de créer un être vivant, puis d'implanter un germe de vie qui devra croître normalement.

Pourquoi ?

- ◉ parce que notre alimentation usuelle appauvrie et notre environnement toxique nous permettent tout juste d'entretenir nos cellules. Là il s'agit de créer un être vivant, puis d'implanter un germe de vie qui devra croître normalement.
- ◉ Parce que nos modes de vie génèrent des déséquilibres énergétiques repérables par un diagnostic de MTC, qui perturbent la reproduction voire le corps tout entier



Pourquoi ?

- ◉ grâce à la nutrition et les plantes, nous allons pouvoir agir sur la qualité des gamètes (ovules et spermatozoïdes) pour qu'ils soient au mieux de leur forme et que leur rencontre conduise à une fécondation durable.
- ◉ L'association va permettre d'avoir un terreau riche dans lequel cette petite graine pleine de potentiel va pouvoir germer, éclore et se développer sans accident pour conduire à la naissance d'un bébé porteur de réserves optimales.

Pourquoi ?

un suivi du couple avant, et de la femme pendant 9 mois permettra à la mère de mener cette grossesse dans les meilleures conditions sans s'épuiser physiquement, ni mentalement.

Quand ?

- ◉ Dans l'idéal dès le désir de concevoir

Quand ?

- ◉ Dans l'idéal dès le désir de concevoir
- ◉ Après 6 mois sans grossesse

Quand ?

- ◉ Dans l'idéal dès le désir de concevoir
- ◉ Après 6 mois sans grossesse
- ◉ Après les 2 ans

Quand ?

- ◉ Dans l'idéal dès le désir de concevoir
- ◉ Après 6 mois sans grossesse
- ◉ Après les 2 ans
- ◉ Pendant les parcours de PMA

Quand ?

- ◉ Dans l'idéal dès le désir de concevoir
- ◉ Après 6 mois sans grossesse
- ◉ Après les 2 ans
- ◉ Pendant les parcours de PMA
- ◉ Entre les parcours de PMA

Quand ?

- ◉ Dans l'idéal dès le désir de concevoir
- ◉ Après 6 mois sans grossesse
- ◉ Après les 2 ans
- ◉ Pendant les parcours de PMA
- ◉ Entre les parcours de PMA
- ◉ Quand on a tout essayé !!!

Qui?

- ◉ La femme : même avec des cycles « normaux »

Qui?

- ◉ La femme : même avec des cycles « normaux »
- ◉ L'homme : même sans problèmes mécaniques

Qui?

- ◉ La femme : même avec des cycles « normaux »
- ◉ L'homme : même sans problèmes mécaniques
- ◉ Encore plus si des anomalies sont détectées

Comment ?

Un bilan carentiel

Correction ciblée ou générale ?

Comment ?

Un bilan carentiel

Correction ciblée ou générale ?

Un bilan métabolique

Insulinorésistance

Maladie coéliqua / Pathologies auto-immunes

Inflammation à bas bruit

Comment ?

Un bilan carentiel

Correction ciblée ou générale ?

Un bilan métabolique

Insulinorésistance

Maladie coéliqua / Pathologies auto-immunes

Inflammation à bas bruit

Un bilan énergétique selon la MTC :

formule de plantes



Les carences

- ⊙ Les oméga 3, DHA surtout
- ⊙ Les folates ou vitamine B9
- ⊙ Le magnésium, le fer, l'iode, le zinc
- ⊙ La vitamine D, la vitamine C, la vitamine E
- ⊙ Le bêta carotène ou vitamine A
- ⊙ La dopamine

Les omégas 3: mythe ou réalité ?

- ⊙ L'état des lieux
- ⊙ Quelles graisses consommons-nous?

Acides gras saturés, AGMI(oméga 9),

AGPI (omégas 3 et 6)

AG Trans

Les omégas 3: mythe ou réalité ?

- ⊙ L'état des lieux
- ⊙ Quelles graisses consommons-nous?

Acides gras saturés, AGMI(oméga 9),

AGPI (omégas 3 et 6)

AG Trans Mobilité des spermatozoïdes

Endométriose

Avortement

Les omégas 3: mythe ou réalité ?

- ⊙ Pro-inflammation - anti-inflammation
- ⊙ Épigénétique
- ⊙ Santé Cardio-vasculaire
- ⊙ Activités Cérébrales
- ⊙ Prévention des cancers
- ⊙ Fertilité

Omégas 3 et fertilité : manger mieux gras

- ⊙ Inflammation / Épigénétique
- ⊙ Développement embryonnaire
- ⊙ Mobilité des spermatozoïdes (oméga3 DHA)
contre acides gras TRANS
- ⊙ Acides gras trans : endométriose
- ⊙ Acides gras trans : avortement
- ⊙ Acides gras saturés : protéines végétales
versus protéines animales
- ⊙ Santé mentale de la mère et de l'enfant

Omégas 3 et fertilité végétaux ALA

Omégas 3 et fertilité végétaux ALA



Omégas 3 et fertilité végétaux ALA

Phyto-oestrogènes



Omégas 3 et fertilité végétaux ALA



Omégas 3 et fertilité végétaux ALA



Omégas 3 et fertilité végétaux ALA



Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA

Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA



Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA



Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA



Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA



Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA



Omégas 3 et fertilité animaux DHA EPA



Les folates ou vitamine B9

- ⊙ Stimulent la fertilité chez les hommes et chez les femmes.
- ⊙ Évitent les malformations foétales de type spina bifida, bec de lièvre.

Les folates ou vitamine B9

- ⊙ Carence favorisée par l'alcool, les sucres rapides, la pilule, les cancers, les grossesses rapprochées, l'hémodialyse et une hématopoïèse accrue.
- ⊙ L'ébullition de la plupart des légumes pendant 8 minutes diminue de 80% leur teneur en B9.
- ⊙ Les folates naturels sont plus actifs et disponibles que l'acide folique synthétique.

Les carences : la vitamine D

- ⊙ Parmi tous ses autres rôles, notons son action sur la croissance osseuse et la différenciation cellulaire.
- ⊙ Une carence en début de grossesse augmente le risque de pré-éclampsie.
- ⊙ Facteur de croissance des nerfs et modulateur du développement cérébral : sa carence pendant la grossesse pourrait favoriser un autisme ultérieur chez l'enfant

Les carences: la vitamine E

- ⊙ Très anti-oxydante, protectrice de la membrane de toutes les cellules du corps.
- ⊙ Semble nécessaire à la spermatogenèse, au développement embryonnaire et elle semble diminuer les avortements spontanés (200 mg/j)
- ⊙ Elle peut être utile en cas de déséquilibre hormonal féminin (syndrome prémenstruel, ménopause, mastodynies...)

Les carences: la vitamine C

- ◉ Chélateur des métaux toxiques (plomb, nickel, cadmium)
- ◉ Elle augmente le potentiel d'action de l'acide folique (vit. B9) : la vitamine C empêche le THF (forme active de la B9) d'être oxydée et d'être rejetée par le corps.
- ◉ Elle continue à maintenir sous sa forme active le glutathion, principal protecteur de l'organisme contre les polluants.
- ◉ Elle recycle la vitamine E.
- ◉ Elle permet l'assimilation du fer.
- ◉ Attention ! À forte dose, effet contraceptif chez la femme en augmentant les œstrogènes

Les carences: la vitamine A

- ⊙ 2 sortes : vitamine A (hépatotoxique et neurotoxique à forte dose) et pro-vitamine A ou carotène que le corps transforme en Vit A
- ⊙ Pour les parents : piètre spermogramme chez l'homme et taux plus élevé d'avortement chez la femme.
- ⊙ Augmentation des besoins en cas de stress, de cicatrisation et de pollution
- ⊙ Pour l'embryon : nécessaire à la formation du pourpre de la rétine et utile à la croissance et la formation osseuse.

Les carences: iode

- ⊙ L'iode est indispensable au bon fonctionnement thyroïdien.
- ⊙ 60% des adultes français carencés en iode.
- ⊙ En cas de carence, hypothyroïdie de la mère ou du père, patente ou latente.
- ⊙ Trouble de la production des gamètes.
- ⊙ Difficulté à assurer la croissance de l'embryon.
- ⊙ Hypothyroïdie du futur bébé.

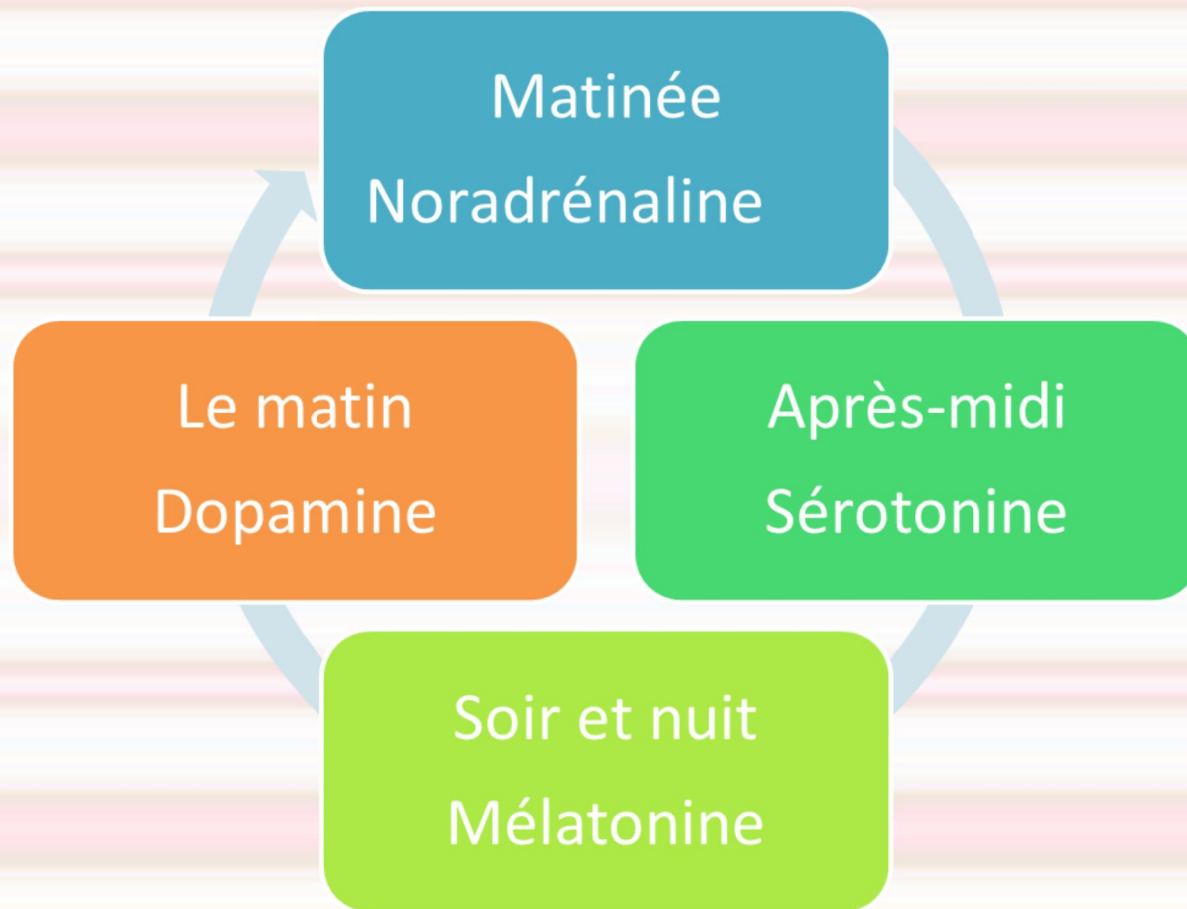
Les carences: magnésium

- ◉ 70- 80% de la population carencée.
- ◉ Intervient dans beaucoup de métabolisme, notamment la division cellulaire.
- ◉ Mobilité des trompes : péristaltisme.
- ◉ Carence peut entraîner une mauvaise migration de l'œuf.
- ◉ Carence peut créer de l'endométriose.
- ◉ Si carence, majoration du stress et dysfonctionnement des neuromédiateurs et du cortisol.

Les carences : dopamine

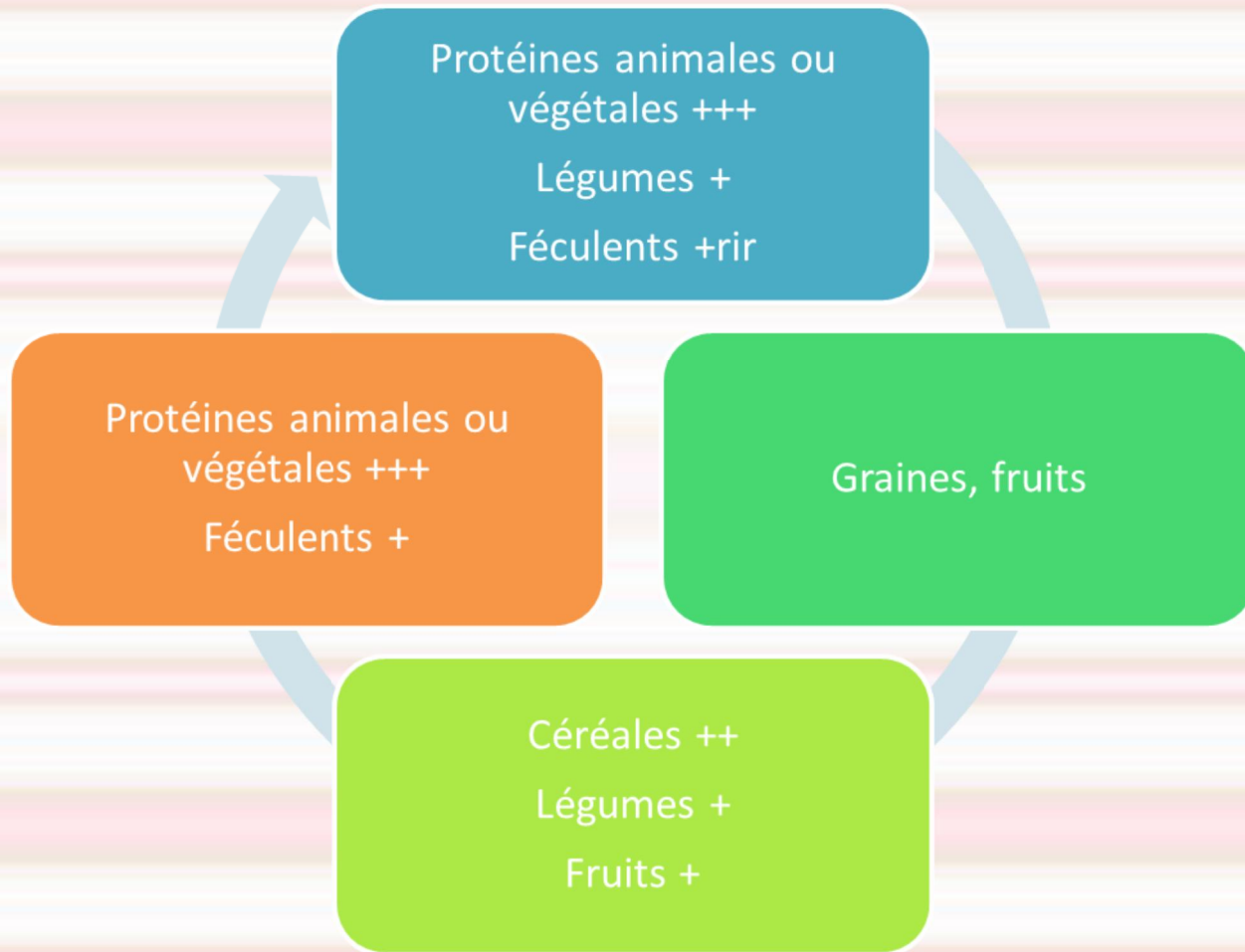
- ⊙ C'est le neurotransmetteur du matin, de l'éveil, de la motivation.
- ⊙ Elle bloque la prolactine.
- ⊙ Si la dopamine baisse (stress, dépression, vieillissement) elle permet à la prolactine de s'élever.
- ⊙ Une hyperprolactinémie fonctionnelle peut bloquer l'ovulation et la spermatogénèse.
- ⊙ Solution : la neuro-nutrition.

Les carences : la dopamine



Faire un test DNS pour évaluer la santé de vos neuromédiateurs

Les carences : la dopamine



Les carences : le fer

- ⊙ Indispensable au transport de l'oxygène et donc à l'oxygénation du corps.
- ⊙ Nécessaire aussi à la production d'énergie par les mitochondries.
- ⊙ Carence souvent chez les femmes fumeuses, végétariennes ou avec des règles hémorragiques - 15% des adolescentes sont carencées dans nos régions.
- ⊙ Assimilé en présence de vitamine C au début de l'intestin (duodénum...).

Les carences : le zinc

- ⊙ Grand co-enzyme, indispensable au fonctionnement du corps.
- ⊙ Indispensable à la duplication des cellules : fertilité, croissance, immunité, cicatrisation...
- ⊙ Protecteur anti-oxydant, en concurrence avec le cadmium.
- ⊙ Principales sources de carences : l'alimentation du nourrisson au lait de vache, le régime végétarien, l'alcoolisme, la vieillesse, l'anorexie, les diarrhées.

L'assiette santé

- ⊙ Des omégas 3, poissons gras notamment
- ⊙ Peu ou pas de sucres rapides
- ⊙ Des légumes et des fruits de toutes couleurs
- ⊙ Des protéines surtout végétales, et animales
- ⊙ Des céréales complètes
- ⊙ Du calcium
- ⊙ Du vin
- ⊙ Du soleil (ou de la Vitamine D)
- ⊙ Des aromates

L'assiette santé

- ⊙ Et du plaisir !!!

Les blocages: l'insulinorésistance

- ◉ 1° qu'est-ce que c'est ?

C'est la résistance progressive des récepteurs à l'insuline des cellules, obligeant le pancréas à produire plus d'insuline pour maintenir la glycémie dans des taux acceptables. Évaluation par le dosage insuline/glycémie (Homa/ Quicki)

- ◉ 2° *les conséquences*

- ◉ 3° *les causes*

- ◉ 4° *les solutions*

Les blocages: l'insulinorésistance

- ◉ 1° *qu'est-ce que c'est ?*
- ◉ 2° **les conséquences**
- ◉ 3° *les causes*
- ◉ 4° *les solutions*

Les blocages: l'insulinorésistance

2° les conséquences : Ovaires polykystiques

Augmentation permanente de la
production d'insuline

Excès de poids
Consommation de sucres rapides

Augmentation de la testostérone libre

Diminution de l'ovulation et OPK

Les blocages: l'insulinorésistance

◉ 1° *qu'est-ce que c'est ?*

◉ 2° *les conséquences*

◉ 3° **les causes**

“ **Excès de poids : diminution de l'adiponectine qui augmente la résistance.**

“ **Consommation de sucres rapides qui stimulent l'insuline en permanence ce qui met les cellules en résistance.**

“ **Manque d'activité physique régulière**

◉ 4° *les solutions*

Les blocages: l'insulinorésistance

- ◉ 1° *qu'est-ce que c'est ?*
- ◉ 2° *les conséquences*
- ◉ 3° *les causes*
- ◉ 4° **les solutions**

Les blocages: l'insulinorésistance

⊙ 4° les solutions

” Augmenter son activité physique
de 30' par jour

Les blocages: l'insulinorésistance

- ◎ 4° les solutions

- “ Augmenter son activité physique de 30’

- “ Si IMC > 25 : perdre 7,5 % de son poids.

- “ Pour 80 kg = 6 kilos

Les blocages: l'insulinorésistance

◎ 4° les solutions

- ” Augmenter son activité physique de 30’
- ” Si IMC > 25 : perdre 7,5 % de son poids.
- ” Si IMC < 25 : supprimer tous les sucres rapides (boissons, bonbons, sucreries, pain blanc, pain de mie) pour aller vers des céréales complètes, des légumineuses, des fruits et des légumes.

Les blocages: l'insulinorésistance

◉ 4° les solutions

- ” Augmenter son activité physique de 30’
- ” Si IMC > 25 : perdre 7,5 % de son poids.
- ” Si IMC < 25 : supprimer tous les sucres rapides (boissons, bonbons, sucreries, pain blanc, pain de mie) pour aller vers des céréales complètes, des légumineuses, des fruits et des légumes.
- ” Huang Lian (berbérine)



Les blocages : le stress

- ⊙ Attention au stress non ressenti.
- ⊙ Élimination urinaire du magnésium augmentée.
- ⊙ Augmentation du cortisol : augmentation de l'insulinorésistance.
- ⊙ Diminution de la dopamine : hyperprolactinémie fonctionnelle.
- ⊙ Baisse de la DHEA : chute de la testostérone des œstrogènes et de la régulation hormonale.

Les blocages : le stress

- ⊙ Compenser les pertes urinaires de magnésium .
- ⊙ Faire un bilan micronutritionnel du niveau de stress. (cortisol/ DHEA salivaire).
- ⊙ Etat des neuromédiateurs : questionnaire DNS. Compensation par la neuronutrition.
- ⊙ Gestion du stress par l'activité physique, le yoga, la relaxation, la pleine conscience, l'hypnose -EFT, Qi gong, fleurs de Bach ou la cohérence cardiaque.

Les blocages : le gluten

- ⊙ 10 % des infertilités sont dues à une maladie cœliaque, tant chez l'homme que la femme.
- ⊙ Diagnostic clinique confirmé obligatoirement par la présence d'anticorps auto-immuns dans le sang.
- ⊙ Atrophie de la muqueuse intestinale qui bloque l'absorption des nutriments, notamment fer et folates.
- ⊙ Exclusion définitive du gluten et complémentation vitaminique.

Les toxiques : les médicaments

- ⊙ Pilule contraceptive : baisse des folates
- ⊙ Antiépileptiques, chimiothérapie, certains antibiotiques : diminution des folates
- ⊙ Hypocholestérolémiantes de la famille des statines : par baisse du coenzyme Q10 nécessaire à la mobilité des spermatozoïdes.
- ⊙ Idem pour levure de riz rouge.
- ⊙ Neuroleptiques responsables d'hyperprolactinémie.
- ⊙ Chimiothérapies

Les toxiques : l'alcool

- ⊙ Grand perturbateur :
 - De l'assimilation des nutriments
 - De la qualité des gamètes
 - Du développement embryonnaire
 - Des signaux métaboliques de faim et soif
- ⊙ Générateur de « calories vides » et de surpoids
- ⊙ Bière : amène du houblon
- ⊙ Vin rouge : amène des anti oxydants et des sulfites
- ⊙ Alcool blanc : n'amène pas grand-chose !



Les toxiques: le tabac

Parmi les composants :

- Des métaux lourds : plomb, cadmium, mercure, chrome
- Des gaz toxiques
- Des retardateurs de flammes : Polluants organiques persistants



Les toxiques : le tabac

Création de carences notamment en vitamine C, eau
(perturbation métabolique)
Sous poids de 5 kg

Des effets documentés :

- ~ Sur la spermatogénèse
- ~ Sur la qualité ovocytaire
- ~ Sur l'enfant à naître



Les toxiques : Polluants organiques persistants = POPS

- ⊙ Ensemble de substances organiques (maintenant interdites) qui possèdent 4 propriétés :
 - **persistantes** : la substance se dégrade « lentement »,
 - **bioaccumulables** : la substance « s'accumule » au sein des êtres vivants,
 - **toxiques** : l'exposition à la substance est susceptible de provoquer des effets nocifs,
 - **mobiles** sur de grandes distances : mesure de concentrations élevées loin des points de rejet (en Arctique par exemple).

Les toxiques: bisphénols

- ⊙ Grande classe de perturbateurs endocriniens : xéno œstrogènes
- ⊙ Assouplisseur des plastiques
- ⊙ BPA interdit dans les produits destinés aux nourrissons, présents dans les produits pour adultes jusque 2020
- ⊙ Très répandus : contenants de produits alimentaires, produits cosmétiques, papiers thermiques (tickets de caisse...)

Les toxiques endogènes : bactéries intestinales

- ⊙ Transit ralenti, engorgement, stagnation des matières, fermentation, constipation voire menace d'occlusion ?
- ⊙ Déséquilibre avec prolifération d'une flore devenant pathogène
- ⊙ Dépendance de la flore vaginale
- ⊙ Passage dans le sang de molécules indésirables : immunité
- ⊙ Modification du milieu interne, du pH

Les toxiques endogènes: oxydation et inflammation

- ⊙ Les radicaux libres « stress oxydatif » :
vieillesse cellulaire accélérée
- ⊙ L'inflammation : (sur)stimulation du
système immunitaire



Les toxiques endogènes: produits de la glycation

- ◉ Glycation ou Réaction de Maillard : transformation des protéines en présence de sucres en PTG qui sont toxiques pour les cellules et difficilement éliminables. Acrylamide
- ◉ Caramélisation de nos tissus : vieillissement accéléré.
- ◉ Complications vasculaires et oculaires du diabète, Athérosclérose, Fibrose
- ◉ Anomalies des acides nucléiques donc anomalies génétiques et de la croissance embryonnaire.
- ◉ SOLUTIONS : cuisson douce, moins de grillade et de produits de l'industrie

Points clés

- ⊙ Les toxiques : ALCOOL, TABAC, SUCRE
- ⊙ Les apports : Oméga 3, vitamine D, folates, iode
- ⊙ L'activité physique
- ⊙ **Cuisinez soi-même une assiette santé**

En médecine chinoise



En médecine chinoise

le bilan énergétique selon les Ba Cang
ou 8 principes

froid/ chaud
yin / yang
externe/interne
vide /plénitude

En médecine chinoise

le bilan énergétique selon les Ba Cang
ou 8 principes

froid/ chaud
yin / yang
externe/interne
vide /plénitude

La prise de pouls

En médecine chinoise

le bilan énergétique selon les Ba Cang
ou 8 principes

froid/ chaud
yin / yang
externe/interne
vide /plénitude

La prise de pouls
l'aspect de la langue

En médecine chinoise

le bilan énergétique selon les Ba Cang
ou 8 principes

froid/ chaud
yin / yang
externe/interne
vide /plénitude

La prise de pouls
l'aspect de la langue
les menstruations

En médecine chinoise

le bilan énergétique selon les Ba Cang
ou 8 principes

froid/ chaud
yin / yang
externe/interne
vide /plénitude

La prise de pouls
l'aspect de la langue
les menstruations et les troubles masculins

En médecine chinoise

Établissement d'une formule de plantes
adaptées à la personne
Une pour monsieur
une pour madame

En médecine chinoise

Établissement d'une formule de plantes
adaptées à la personne
Une pour monsieur
une pour madame

Pendant au moins 3 cycles

En médecine chinoise

Spermatogénèse : 2-3 mois

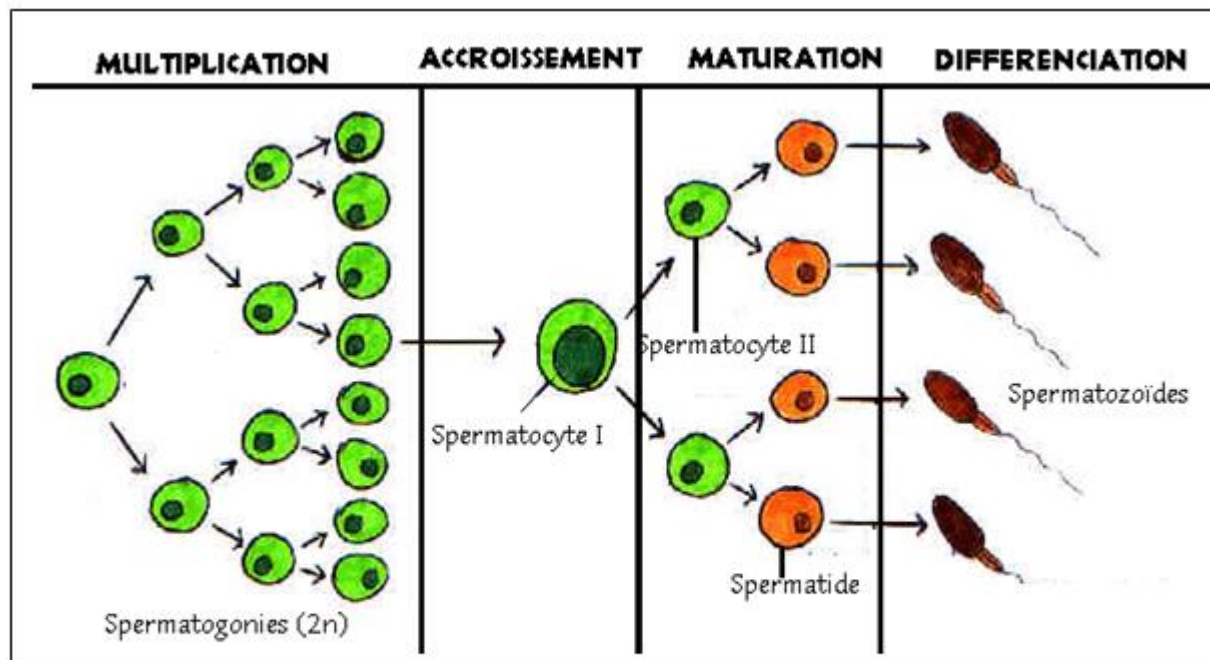


Fig. 3- Etapes de la Spermatogenèse

En médecine chinoise

Chez l'homme

Jing
Yin
Yang
Qi

En médecine chinoise

Chez l'homme

vide des reins pouvant expliquer
une éjaculation précoce

En médecine chinoise

Chez l'homme

vide des reins pouvant expliquer
une éjaculation précoce
vide de Yin expliquant les OATS

En médecine chinoise

Chez l'homme

vide des reins pouvant expliquer
une éjaculation précoce
vide de Yin expliquant les OATS
chaleur plénitude des varicocèles

En médecine chinoise

Chez l'homme

vide des reins pouvant expliquer
une éjaculation précoce
vide de Yin expliquant les OATS
chaleur plénitude des varicocèles
froid vide du corps et des testicules

En médecine chinoise

Chez l'homme

vide des reins pouvant expliquer
une éjaculation précoce
vide de Yin expliquant les OATS
chaleur plénitude des varicocèles
froid vide du corps et des testicules
vide de yang : mobilité des flagelles

En médecine chinoise

Chez l'homme

vide des reins pouvant expliquer
une éjaculation précoce

vide de Yin expliquant les OATS

chaleur plénitude des varicocèles

froid vide du corps et des testicules

vide de yang : mobilité des flagelles

vide de Qi : mauvaise fécondation/embryogénèse

En médecine chinoise

Chez l'homme
plantes utiles

Baie de Goji : amélioration du spermogramme



En médecine chinoise

Chez l'homme
plantes utiles

Baie de Goji : amélioration du spermogramme
Toniques du yang : Gingembre séché, Yin Yang Huo
Racine du mûrier (Ba Ji Tian)



En médecine chinoise

Chez l'homme
plantes utiles

Baie de Goji : amélioration du spermogramme
Toniques du yang : Gingembre séché, Yin Yang Huo
Racine du mûrier (Ba Ji Tian)
Toniques du Qi (Ginseng)



En médecine chinoise

Chez l'homme
plantes utiles

Baie de Goji : amélioration du spermogramme

Toniques du yang : Gingembre séché, Yin Yang Huo

Racine du mûrier (Ba Ji Tian)

Toniques du Qi (Ginseng)

toniques du sang Dang Gui, Shu Di Huang



Ovulation: 24 heures chrono



J1-J7 : PHASE DU SANG

**J8-J14
PHASE DU YIN**

**J15-21
PHASE DU YANG**

**J22-28
PHASE DU QI**

MENSTRUATIONS

OVULATION

EMBRYOGÉNÈSE

progestérone

oestrogène

hormone lutéinisante

hormone folliculostimulante

début du cycle

jour 7

jour 14

jour 21

jour 28

En médecine chinoise

Chez la femme

Sang
Yin
Yang
Qi

En médecine chinoise

Chez la femme

Aménorrhée ou règles très irrégulières ?

Froid dans l'utérus et les méridiens

solution : plantes qui réchauffent
et activent le sang
Wen Jing Tang

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)
vide de Yin : mauvaise ovulation

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)
vide de Yin : mauvaise ovulation
froid vide du corps et de l'utérus

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)
vide de Yin : mauvaise ovulation
froid vide du corps et de l'utérus
vide de Qi : FC tardives

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)
vide de Yin : mauvaise ovulation
froid vide du corps et de l'utérus
vide de Qi : FC tardives
Chaleur qui agite le fœtus

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)
vide de Yin : mauvaise ovulation
froid vide du corps et de l'utérus
vide de Qi : FC tardives
Chaleur qui agite le fœtus
Chaleur/humidité :salpingites

En médecine chinoise

Chez la femme

vide des reins pouvant expliquer
des FC précoces à répétition (Yin Yang Huo)

vide de Yin : mauvaise ovulation

froid vide du corps et de l'utérus

vide de Qi : FC tardives

Chaleur qui agite le fœtus

salpingites

Stase de sang (endométriose++)

ex Wen Jing Tang

Yi Mu cao

En médecine chinoise

Chez la femme
plantes utiles

Baie de Goji : attention FC
nourrir les phases du cycle

Toniques du yang : Gingembre frais ou séché

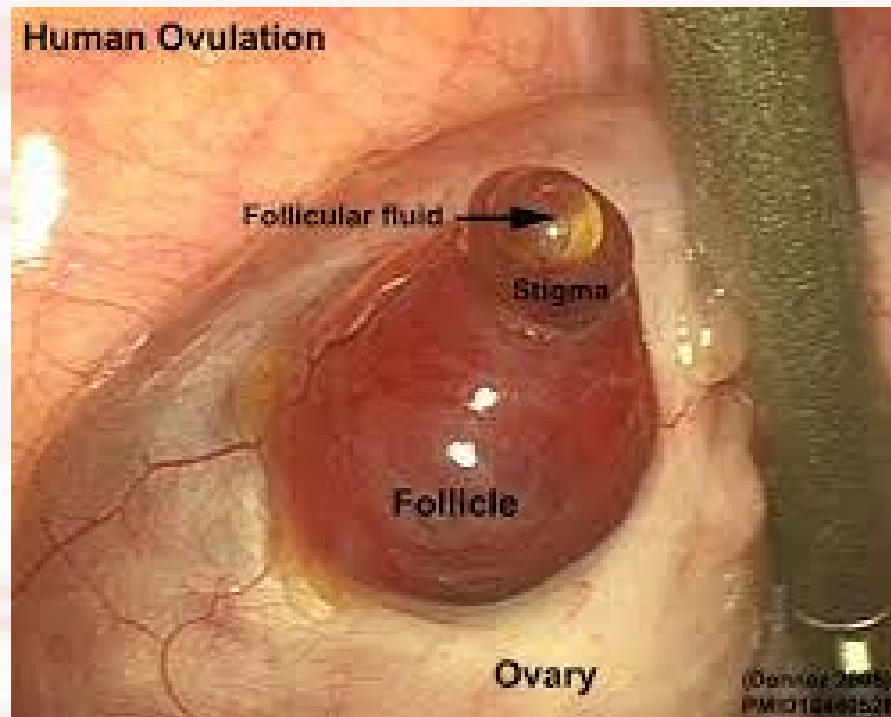
Toniques du Qi (ginseng)

Toniques du sang (Dang Gui, Shu Di Huang)

Calmer le foetus (Huang Qin)

Ovulation: 24 heures chrono

- ⊙ Insulinorésistance
- ⊙ Folates
- ⊙ Magnésium
- ⊙ Omégas 3
- ⊙ Dopamine
- ⊙ Toxiques
- ⊙ Vide de sang et de Yin

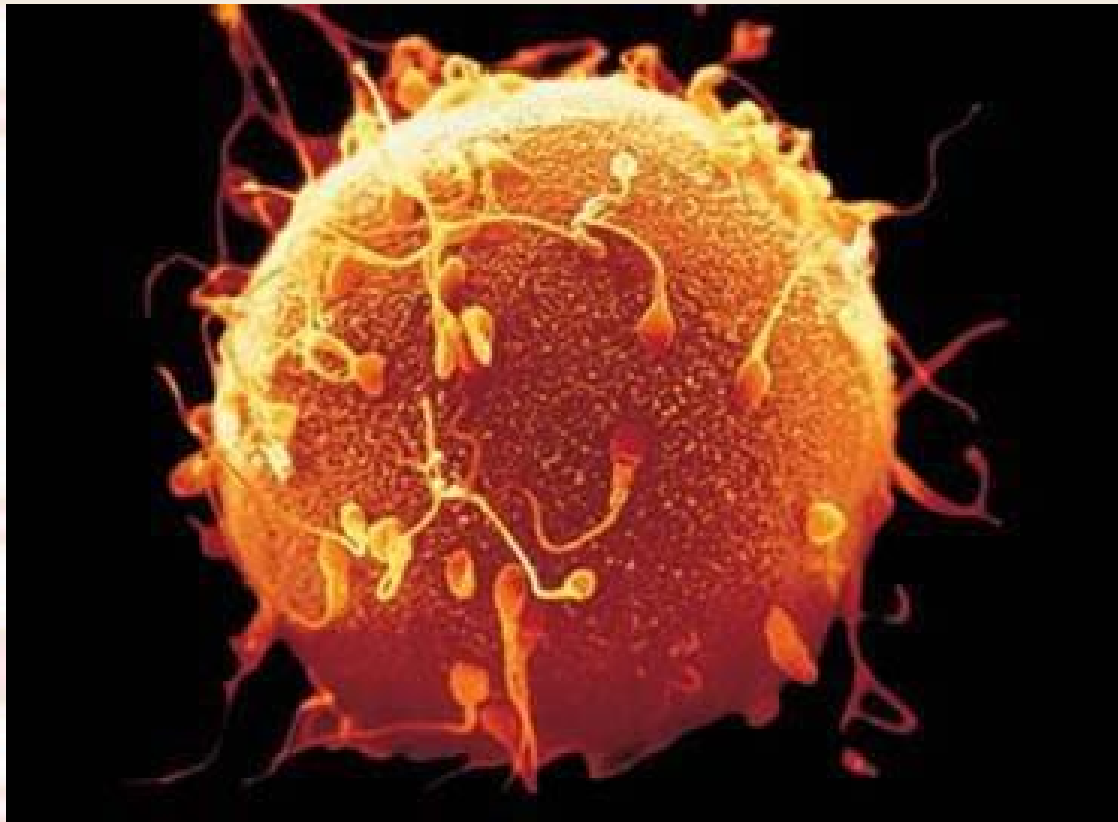


Spermatozoïdes : 3 jours de nage

- ◉ Tabac /toxiques
- ◉ Vitamine D, C et E
- ◉ Folates/Zinc/Iode
- ◉ Oméga 3 DHA
- ◉ Insulinorésistance
- ◉ Maladie coéliquaue
- ◉ Coenzyme Q 10
- ◉ Phase du Yin (maturation : baie de Goji)
- ◉ Phase du yang (désir, érection, mobilité : ginseng)
- ◉ Phase du Qi (fécondation, embryogenèse)



**Nous y sommes, et après ?
Passer de 2 à 1**

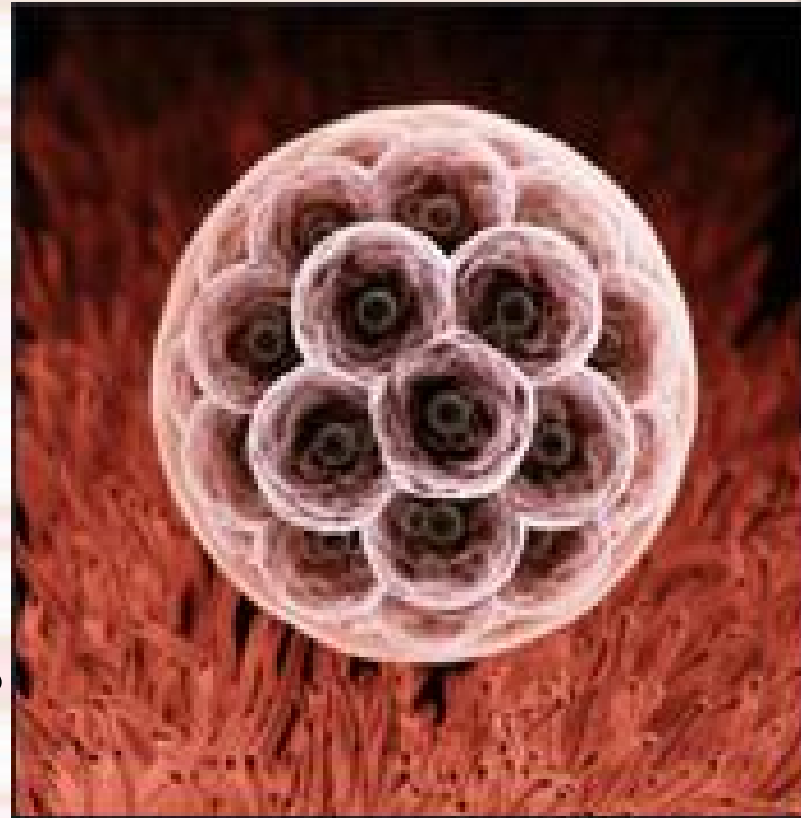


Nous y sommes, et après ?

- ◉ Folates
- ◉ Vitamine D
- ◉ Oméga 3
- ◉ Cholestérol

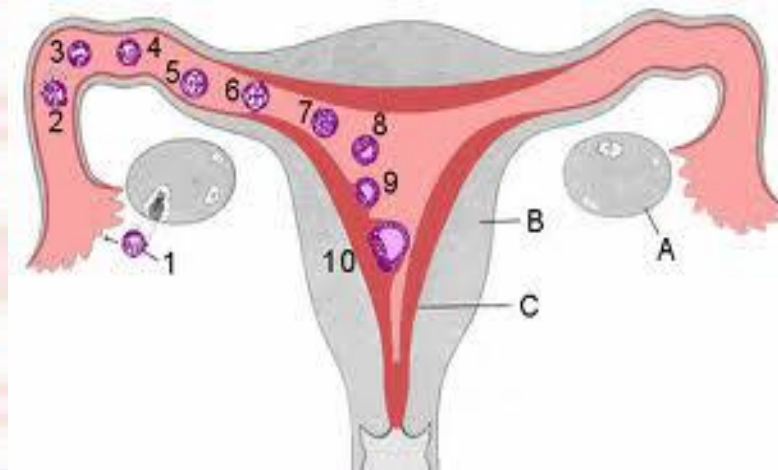


- ◉ Qualité du Qi des gamètes



Embryon : la longue marche

- ⊙ 8 jours de randonnée en autonomie
- ⊙ Inflammation /Péristaltisme
- ⊙ Endométriose
- ⊙ Développement/ Implantation
- ⊙ Froid dans l'utérus
- ⊙ Qi de la mère insuffisant
- ⊙ Stases de sang



I have a dream



Devenir un foetus

Prévention des FC


- ◉ Folates
- ◉ Fer/Iode
- ◉ Vitamine D
- ◉ Progestérone
- ◉ Agitation du foetus
- ◉ Qi de l'utérus 
- ◉ Vide de sang



**Je veux un esprit sain
dans un corps sain**



Je veux un esprit sain dans un corps sain

- ⊙ Folates
- ⊙ Fer/ Magnésium/ Iode
- ⊙ Oméga 3 animaux : DHA
- ⊙ ZERO Alcool
- 
- ⊙ Nourrir le sang de la mère
- ⊙ Nourrir le ciel antérieur du fœtus

Merci de votre attention

Pour m' écrire

Dr Nathalie Iermann, micronutritionniste

Pharmacopée chinoise

[Www.lecabinetdor.fr](http://www.lecabinetdor.fr)