



SOMMAIRE

Ce sommaire est entièrement cliquable, profitez-en!



dermato







circulation

P 32 Hémorroïdes, bientôt un mauvais souvenir





premiers secours

P 40 Votre pharmacie homéopathique d'urgence





maison saine

P 56 Géobiologie Votre santé à l'abri





confort acoustique

P 64 Des solutions pour vos troubles auditifs





dépistage

P 70 L'acidité un risque majeur!



Conservez vos légumes P 81 pour l'hiver





dossier



Rentrez avec le moral



Une rentrée en forme avec les H.E



Les vertus anti-stress du thé

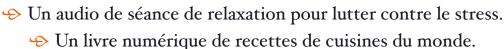




abonnement

Ne le manquez plus! Abonnez-vous maintenant:

Rejoignez les heureux abonnés à "Réponses Bio Le Mag", et soyez averti chaque mois dès sa sortie. Pour être sûr de ne jamais le manquer, mieux vaut être abonné! En remerciement de votre confiance, vous recevrez deux cadeaux de bienvenue:







RUBRIQUES

> Édito	4
> Le Shopping de Natacha	37
> Alerte santé	47
> Les recettes du chef	86
> Les partenaires du mag	91

Votre Webzine gratuit «Réponses Bio Le Mag» est édité par la société Terra Media

528 493 281 R.C.S B

Directeur de la publication : Naevius Sakon Rédacteur en chef: Jean-Baptiste Loin Service commercial: Naevius Sakon / 06.70.42.79.06 /sn.terramedia@gmail.com

Création Graphique: Thomas Lecore Secrétaire de rédaction : Eva Louprat Courrier des lecteurs :

> contact@reponsesbiomag.com Retrouvez-nous également sur www.reponsesbiomag.com

Ont participé à ce numéro :

Jean-Baptiste Loin, Jan Kristiansen, Viviane De Saint Urbain, Genevieve Blande Cartier. Lange, Emmanuel Astier, Jean-Claude Cartier. Z De Saint Urbain, Geneviève Maillant, Natacha En couvertuere: Fotolia.

Septembre-Octobre 2013 / ISSN: (en cours)



Le mois de septembre est riche en émotions fortes dans toutes les familles.

Pour vos enfants comme pour vous-mêmes, au moment de la rentrée un certain nombre de précautions préventives ou curatives doivent être prises.

Bien sûr, il y a des cas particuliers, par exemple lorsque les plus petits font leurs premiers pas à l'école, ou lors de l'entrée en CP après la maternelle, ou à l'occasion du passage en 6ème, ou encore quand il faut changer d'établissement, notamment après un déménagement...

Quoi qu'il en soit, peu d'enfants abordent la rentrée sans un petit pincement au cœur. Chez certains, on peut même parler d'anxiété, avouée ou non.

Quant aux adultes, leurs problèmes professionnels et leurs éventuelles difficultés financières, en temps de crise, ne les mettent pas non plus à l'abri du stress et de la fatigue.

Bref, les vacances sont déjà loin et il s'agit maintenant d'engranger des forces afin de s'assurer forme et efficacité durant toute l'année.

Or, amasser de bonnes réserves d'énergie et stimuler le système immunitaire vont souvent de pair.

C'est là que les fruits de saison, les plantes toniques, les compléments nutritionnels stimulants, les fleurs de Bach ou les homéopathiques vont jouer un rôle essentiel.

Je vous souhaite donc de tout cœur de faire face à la reprise de l'activité scolaire ou professionnelle en conservant vos meilleurs réflexes bio qui, seuls, vous garantiront le tonus indispensable à cette bonne reprise.

Et, bien sûr, toujours sans risques ni effets secondaires indésirables.

Jean-Baptiste Loin

Jean-Baptiste Loin

Rentrez...

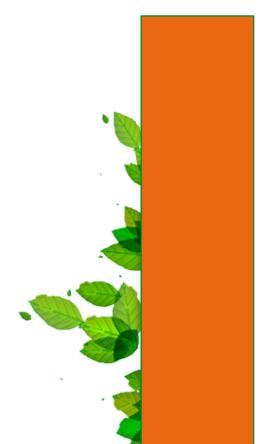
avec le moral



La rentrée représente une « épreuve » que vous serez sans doute heureux de pouvoir aborder sous l'angle du philosophe grâce à... quelques compléments nutritionnels.

eureux ceux qui ne prennent jamais de vacances, car ils n'auront pas à affronter la rentrée!

Au-delà de cette introduction (a visée humoristique, rassurez-vous), il est tout de même un fait que, pour faire face à la reprise de l'activité scolaire ou professionnelle, il ne sera pas superflu de donner un coup de pouce à votre organisme.





En déjouant
le processus des
acides aminés des
agents pathogènes,
l'extrait de feuilles d'olivier
empêchera les microbes
de se reproduire au
sein de votre organisme.

Dieti Natura





Purifiante et revitasalisante, la sève de bouleau vous aidera à vous sentir plus léger et en forme... surtout si vous l'utilisez à chaque changement de saison.

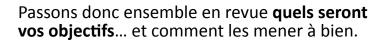
Ladrôme

Jus d'ortie



L'ortie est un trésor. Elle vous aidera à expulser les toxines hors de votre organisme, à vous reminéraliser et à vous revitaliser, à mincir et à calmer vos articulations douloureuses.

Salus 😘



Objectif N°1

Tout d'abord, vous désintoxiquer

En premier lieu faites **une petite cure de fruits** comme le raisin, le citron, le pamplemousse ou la pomme.

N'hésitez pas non plus à faire appel au radis noir, à l'argile et au jus de pruneaux.

Pour la bonne marche de vos intestins, prenez également de la chlorelle ou de l'extrait de feuille d'olivier, ainsi que des ferments lactiques.

Mais surtout, pensez à dépurer votre sang avec des plantes, comme :

- ➤ le bouleau, qui vous conviendra bien en cas de cellulite, athérosclérose, hypertension, albuminurie, obésité ou dermatose ;
- ▶ la bourrache, qui est un diurétique éliminateur de chlorures, indiqué si vous souffrez d'éruptions cutanées, de rhumatismes, d'affections pulmonaires ou de constipation ;
- ▶ l'ortie, dépuratif et diurétique qui vous est conseillé en cas d'hémorragie, d'hémophilie, d'anémie, de dermatose ou de faiblesse ;
- ➤ le souci, un dépuratif hypotenseur, que vous prendrez en cas de congestion hépatique et de troubles menstruels.

Objectif N°2

Donnez un coup de fouet à votre organisme

Au bout de quelques jours, changez d'alimentation en privilégiant à présent :

- les céréales complètes au petit-déjeuner,
- ➤ les graines germées, les crudités et les algues au déjeuner,





Extrêmement respectueuses de la nature, la récolte et la mise en pot de cette gelée royale bio sont entièrement artisanales. Pour goûter à la puissance inégalée d'un vrai produit naturel!

Ballot-Flurin

Spiruline



Sans addition
de lactose,
saccharose, amidon,
sel, et ne contenant ni
gluten ni levure, cette
spiruline bio est un
véritable concentré
d'énergie.

Be-Life

Jus d'orge



Très pratique grâce à sa présentation en sticks, cette poudre de jus d'herbe d'orge bio est un concentré de vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et acides aminés convenant à tous, enfants, adultes, seniors et sportifs.

Diet Horizon

➤ le riz complet ainsi que le soja et ses dérivés au dîner

Tonifiez tout ça **avec des condiments** comme le persil, l'ail, le clou de girofle, la cannelle et le gingembre.

Buvez aussi de nombreux jus de légumes entre les repas, notamment les jus de betteraves ou de carottes, tout particulièrement revitalisants, et quelques tisanes de romarin, sauge, serpolet, thym, cannelle, fenugrec ou sarriette édulcorées au sirop d'érable ou à la mélasse noire.

Et, bien sûr, entreprenez une cure de compléments alimentaires et nutritionnels.

~

Vos compléments alimentaires

Les premiers compléments à prendre pour la revitalisation de la rentrée sont plus alimentaires que nutritionnels.

Choisissez-les entre:

- > gelée royale, à prendre le matin,
- pollen, avant les repas ou dans les jus de fruits,
- **levure maltée**, germe de blé, huile de germe de blé, spiruline, **herbe d'orge**, à saupoudrer sur les aliments,
- **mélasse noire**, dolomite, à prendre avec une tisane.



Vos compléments nutritionnels

Faites le plein de **vitamines et minéraux** sous forme de complexes ou, mieux, composez votre complémentation en fonction de vos besoins personnels.

Enfin, faites votre choix parmi les compléments nutritionnels énergétiques les plus classiques... qui se trouvent être aussi les meilleurs, comme l'étonnante Rhodolia rosea, le Shiitake, les Alkylglycérols ou, bien sûr, le ginseng et la vitamine C.



Particulièrement riche en vitamines B et C, le ginseng bio à la gelée royale Fitoform vous prémunit contre les maux de l'hiver, pallie à vos fatigues et augmente vos résistances.

Fitoform 😭



L'avantage
de cette vitamine C
à base d'acérola est qu'elle
contient des bioflavonoïdes
en quantité, qui renforcent
son action et améliore son
assimilation. Et elle est garantie
sans vitamine C de synthèse,

arôme artificiel.

Phyto-Actif

colorant, conservateur ou



Le ginseng

On ne présente plus ce stimulant général, utilisé depuis des siècles pour ses propriétés antistress.

Il améliorera à la fois votre intellect et votre état psychique.

De plus, son action sur votre système nerveux central vous permettra de réguler votre taux de sucre et de **prévenir toute dépression**.

~

La vitamine C

Bien que n'étant pas une vitamine du système nerveux à proprement parler comme la B6 ou la B12, elle lutte malgré tout fort bien **contre le stress et la fatigue**, probablement grâce à ses effets physiologiques extrêmement nombreux.

Prenez-la à des doses de 500 à 1000 mg par jour, en association éventuelle avec les vitamines A, D, E, B6, B12, ainsi qu'avec les bioflavonoïdes et le sélénium.

Objectif N°3

Assurez-vous un bon fonctionnement cérébral

Comme le titre de cet article le dit clairement, n'oublions pas qu'il s'agit surtout de faire la rentrée avec le moral.

Pour cela, ne craignez pas de faire appel aux compléments de la forme cérébrale.









Produit
mythique dont le
succès est dû à la fois à
son efficacité et à sa
parfaite tolérance, le Lécibiol
améliorera votre durée de
sommeil et réduira votre
temps d'endormissement.

Yves Ponroy





Cet extrait fluide
(glycériné, miellé et
biologique) est la seule
forme sous laquelle vous
retrouverez l'ensemble des
principes actifs du Ginkgo
biloba. Pour une cure
vraiment efficace!

Dieta Nat

Stabilium



Attention:
complément nutritionnel
d'exception! A adopter
d'urgence en cas de
démotivation, lassitude,
irritabilité, difficultés de
concentration, troubles de
mémoire... C'est
l'antistress parfait!

Yalacta 😭

Car votre cerveau, lui aussi, réclame ses nutriments!

~

Les ovophospholipides

Grands classiques de la nutrition cérébrale, ils auront une action équilibrante et régénératrice sur les membranes de vos cellules nerveuses, et vous aideront à vous détendre, à combattre le stress ou l'anxiété et à retrouver un sommeil naturel plus long et plus réparateur.

Ils représentent très certainement la meilleure façon de consommer du phosphore et s'allient pertinemment avec le magnésium et la vitamine E.

~

Le Ginkgo biloba

Ses ginkgolides amélioreront grandement votre circulation sanguine et votre oxygénation cérébrale.

Le Ginkgo assure en effet à votre cerveau des apports suffisants d'oxygène et de nutriments indispensables pour maintenir des fonctions neurologiques normales.

Par ailleurs, ses autres constituants sont des antioxydants puissants qui protègent votre cerveau en contrôlant l'action délétère des radicaux libres.



Le Stabilium

Extrait de viscères frais de poissons des grands fonds océaniques, le Stabilium vous aidera à vaincre la fatigue et le stress physique et intellectuel.

Outre sa richesse en Oméga 3, il contient dans des proportions exceptionnelles des peptides analogues à certains neurotransmetteurs comme les enképhalines, les endorphines et l'acide gamma amino-butyrique.

Aussi non seulement il améliore **90% des cas de dépression**, mais vos troubles de l'appétit et du sommeil, vos symptômes céphaliques et sensoriels et votre fatigue intellectuelle.



Si vous
traversez une période
particulièrement
stressante au travail ou
dans votre vie personnelle,
ou encore si vous préparez
un évènement important,
Positéa est le complément
naturel qui vous aidera
le mieux.

Dietaroma



Le Positea

Cet hydrolysat de protéine de lait contient un peptide qui augmentera votre résistance au stress et régulera votre pression artérielle, votre fréquence cardiaque et vos taux hormonaux de cortisol et ACTH.

Vous trouverez ainsi dans sa consommation une alternative naturelle aux médicaments contre l'anxiété et l'insomnie puisqu'il ne provoque pas d'accoutumance, de somnolence ou de perte de mémoire, et vous permettra de rester actif tout en étant plus détendu.

Annonce cliquable

NUTRIXEAL

L'excellence... en toute sécurité!

Des compléments nutritionnels de la plus haute qualité

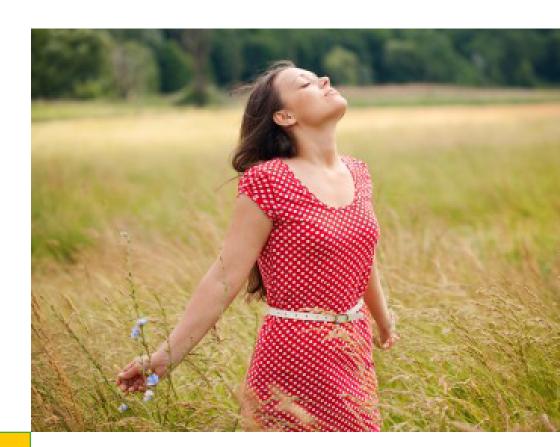
- Sans excipient artificiel, gluten, caséine ou lactose
- Sans aspartame, conservateur ou dioxyde de titane
- Extraits végétaux standardisés
- Traçabilité sans faille



www.nutrixeal.fr



Une rentrée en forme grâce aux huiles essentielles



Au retour des vacances on est souvent plus fatigué que reposé.

Pourtant il nous faut être en forme pour reprendre le travail!

Voici quelques huiles essentielles qui vont vous stimuler...

ous n'ignorez sans doute pas que l'automne est, après le printemps, la deuxième saison des grandes cures de drainage.

C'est l'époque rêvée pour adopter un régime à base d'aliments vivants et crus.

Privilégiez donc les feuilles contenant beaucoup de chlorophylle, riches en vitamines



Il protège vos cellules et votre foie, stimule votre système immunitaire, lutte contre les agents pathogènes, régule votre cholestérol et vous assure une longévité accrue. C'est le fortifiant absolu!

Diet Horizon





Lyophilisé pour garder tous ses principes actifs, ce lait de jument bio vous redonnera force et énergie dans les moments où votre corps fatigue, et notamment aux changements de saison.

Bio-Bibracte

H.E de romarin



capillaire. Et c'est, en plus, un puissant bcatéricide qui pourra vous servir cet hiver. Verlina

Cette H.E.

de romarin à cinéole est un remarquable tonique musculaire doublé

d'un revitalisant cutané et

et oligo-éléments.

Ce sont les meilleurs stimulants pour vous assurer une rentrée vraiment en forme!

Par ailleurs, certains suppléments comme les vitamines E, C, B2, B3 et B9, le fer, le ginseng, la leucine, l'isoleucine, les alkylglycérols, le jus d'herbe d'orge, le shiitake ou le lait de jument, complèteront ce régime régénérant.

Mais le « secret » d'une énergétisation automnale réussie réside aussi, et peut-être surtout, dans l'emploi de l'aromathérapie.

Des HE pour vous stimuler

Notamment si vous devez affronter un travail **intense** et de longue haleine, ou un effort inhabituel, certaines huiles essentielles vont vous être indispensables.

L'HE de romarin ou Rosmarinus officinalis

La célèbre HE de romarin se décline en fait en plusieurs « versions » puisqu'elle vous servira de:

tonique musculaire lorsqu'elle est riche en cinéole,

tonique cérébral et antidépresseur lorsqu'elle est riche en alphapinène et verbénone,

tonique général et cardiaque lorsqu'elle est riche en camphre.

Mais attention, surtout dans ce dernier cas cette huile essentielle est strictement contre-indiquée aux hypertendus et aux épileptiques, ainsi qu'aux enfants et aux femmes enceintes.

L'HE de romarin à alphapinène et verbénone s'emploie plutôt en usage interne, et les





autres formes en usage externe.

Vous pourrez malgré tout prendre par voie orale n'importe laquelle de ces HE, ou les trois à la fois, tant que vous n'excèderez pas **une goutte de chaque** dans une cuillère à café d'huile d'olive lors de chaque repas.

Mais rien ne vous empêche également de les employer **en usage externe** en mélange avec une huile végétale, en vous frictionnant le thorax, le dos, les épaules et les membres.

L'HE de muscadier ou Myristica fragrans

C'est un puissant tonique général, digestif et nerveux, qui se double de vertus antiseptiques, antiparasitaires intestinales et analgésiques.

Il résoudra vos calculs biliaires, stimulera votre circulation et régularisera vos règles.

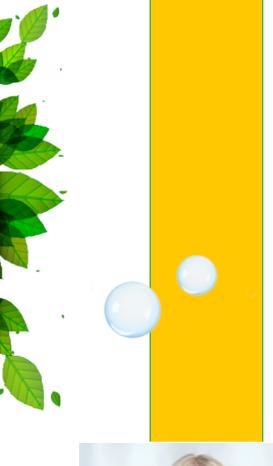
Vous pourrez indifféremment employer cette huile essentielle **en usage interne comme externe**.

Toutefois, évitez de l'utiliser à trop forte dose, c'est-à-dire à plus de six gouttes, car son effet analgésique deviendrait vite **stupéfiant** et diminuerait alors dangereusement votre sensibilité.

De plus, en raison de son effet oestrogénique, mieux vaut demander son avis à votre médecin avant de l'employer.

✓ L'HE de sassafras ou Sassafras albidum

Le sassafras est un tonique général, un anti-infectieux, antibactérien et antiviral, à actions diurétique et sudorifique. Il asséchera vos sécrétions ORL et





bronchiques, facilitera l'élimination des gaz et apaisera les pigûres d'insectes.

Par voie cutanée il sait également être antalgique.

Vous l'utiliserez par voie interne ou externe, mais là encore mieux vaut prendre l'avis de votre médecin car c'est une huile essentielle relativement toxique à forte dose, qui pourrait irriter vos muqueuses, voire provoquer un avortement. Elle est, de toute façon, strictement contre-indiquée en cas de grossesse.

Des HE pour mieux digérer

Durant ces vacances, avez-vous abusé de repas trop copieux, voire un peu arrosés ?

Si c'est le cas, peut-être ressentez-vous à présent comme **un état de somnolence** et une sensation de pesanteur, notamment régionalisée à l'estomac ?

L'aromathérapie vous sera alors d'un grand secours pour régler ce trouble ponctuel, avec trois huiles essentielles à prendre ensemble ou séparément.

L'HE de coriandre doux ou Coriandrum sativum

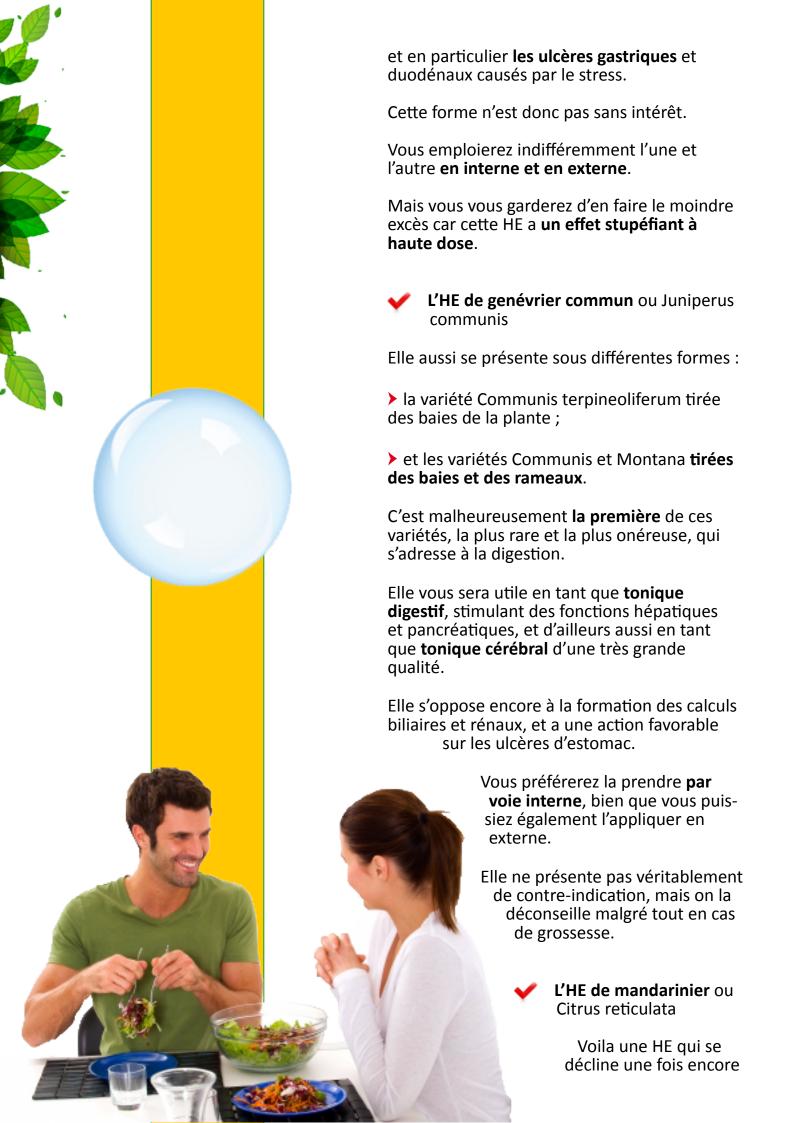
Elle se décline sous deux formes :

- ▶ l'HE de feuilles,
- > et l'HE de plante avec ses fruits encore verts.

Si vous cherchez **un tonique digestif** qui, de plus, vous soulagerait le foie et diminuerait vos ballonnements, choisissez l'**HE de plante**.

A noter que c'est également un tonique cérébral, un antidépresseur et un aphrodisiaque.

Toutefois, pour sa part
l'**HE de feuilles** calmera
les inflammations de votre système digestif





en deux variétés :

 d'une part celle issue des zestes de l'écorce,

 et d'autre part celle issue des feuilles et appelée « petit grain mandarinier ».

C'est la première forme, l'HE à base des zestes, qui est **un tonique digestif** et un apéritif, et qui favorise la sécrétion de la bile et prévient les vomissements.

Ne l'employez toutefois qu'à faible dose.

On sait par ailleurs que c'est un excellent calmant et un sédatif, voire un hypnotique, qui combat très efficacement l'insomnie.

Vous l'utiliserez en interne, comme on l'a dit à faible dose, et en externe, c'est-à-dire :

- ➤ en prenant **une goutte** de cette HE dans une cuillère à café d'huile d'olive au moment des repas,
- > en massant votre plexus ainsi que vos régions hépatique et pancréatique avec une goutte de l'HE mélangée à une huile végétale.

Des HE aphrodisiaques

Terminons à présent avec des huiles essentielles qui vous stimuleront sur le plan sexuel... si cela s'avérait nécessaire.

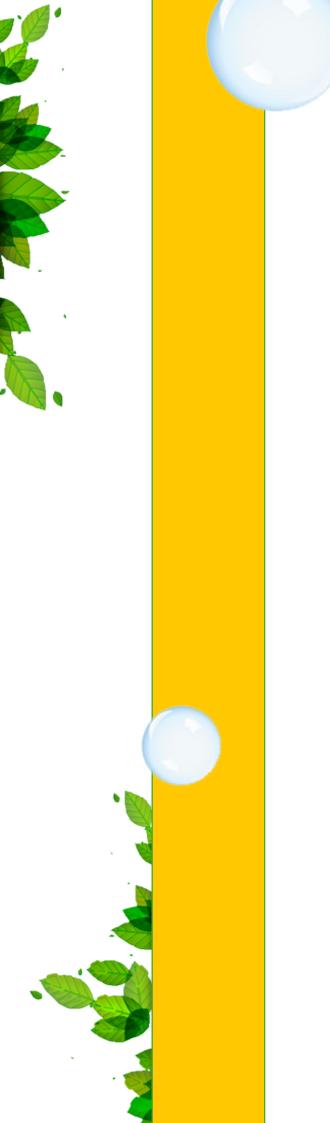
L'HE d'Ylang-Ylang ou Cananga odorata

Cette HE est **un aphrodisiaque** qui vous étonnera.

Elle agit en effet tant au niveau physiologique que psychologique puisqu'elle est même réputé améliorer l'humeur dépressive. C'est, de plus, un antispasmodique puissant, un hypotenseur, un anti-inflammatoire, un antiseptique intestinal et un antidiabétique.

Enfin, elle calmera vos palpitations et vos douleurs.

C'est le parfait tonique calmant!
Cette merveilleuse huile essentielle antistress calmera en effet vos angoisses et vos insomnies, tout en vous stimulant aux plans intellectuel et sexuel



Bien que l'usage interne soit toléré, utilisezla plutôt **par voie externe** et sur de courtes périodes.

L'HE de menthe poivrée ou Mentha piperita

C'est un **tonique général** très puissant mais aussi un **tonique sexuel** reconnu.

Par ailleurs, c'est un anti-infectieux, immunostimulant, stimulant hépatique et pancréatique, expectorant, carminatif, anti-nauséeux, stimulant circulatoire, antalgique et enfin dépuratif du sang.

Evitez, autant que faire se peut, de l'employer par voie externe à cause de son pouvoir allergisant. Appliquez-la tout au plus en très petite quantité au niveau du front, des tempes et du lobe des oreilles.

Pour le reste, l'usage interne doit rester relativement limité en quantité car, en excès, cette HE devient un stupéfiant et un hypertenseur.

✓ L'HE de gingembre ou Zingiber officinale

Le gingembre est un tonique sexuel et aphrodisiaque reconnu.

Cela dit, il sera tout aussi efficace contre vos douleurs musculaires, rhumatismales et dentaires.

Mais ce n'est pas tout car il facilitera aussi vos sécrétions gastriques, l'élimination des gaz et l'expectoration, et fera baisser vos fièvres.

Utilisez cette HE aussi bien en interne qu'en externe.

Attention: ne la confondez pas avec le gingembre indien, asarum canadense, qui n'a pas de vertus thérapeutiques particulières, ou avec la variété zingiber cassumunar qui est un antiasthmatique.



Geneviève Maillant

Faites connaissance avec

les vertus anti-stress



Contrairement à ce que vous croyez peut-être, boire du thé - tout au moins du thé vert de Chine - ne va pas forcément vous rendre nerveux!

En réalité, bien choisi et bien préparé, le thé vous aidera plutôt à lutter contre le stress et contribuera à votre santé et à votre bien-être.

> ous vous êtes sans doute rendu compte qu'aujourd'hui le thé rivalisait avec le vin en termes de gastronomie.

Comme un peu partout, les boutiques de thés rares se sont certainement multipliées dans votre ville.

Peut-être même comptez-vous parmi les ama-





teurs éclairés qui apprécient les thés chinois pour leurs hautes qualités gustatives.

Ce serait tant mieux, car les bienfaits que le thé de Chine de bonne qualité peut vous procurer sont nombreux.

C'est tout au moins ce que les diverses études réalisées tant en Chine et au Japon qu'en Europe ont toujours largement démontré.

Il est toutefois important de préciser qu'il ne s'agit plus ici des thés noirs industriels et

cancérigènes qui régnaient autrefois sur le monde.

Les thés, généralement verts, que vous trouverez maintenant sur le marché de la diététique ou dans les boutiques spécialisées, n'ont plus rien à se reprocher.

Ils sont en effet souvent bio et ne contiennent presque plus de théine excitante.

Si bien que ces thés de Chine vous défatiguent et vous réveillent tout en vous calmant et **en apaisant votre stress**.

Que peut le thé contre votre stress?

Le thé vous sera tout d'abord favorable au plan nerveux.

Il stimule en effet votre activité intellectuelle et psychique.

Mais il régularise aussi les battements **de votre** cœur.

Le thé est d'ailleurs un excellent vasodilatateur des coronaires. Il empêchera vos artères de durcir et tonifiera votre système respiratoire.

Mais ce n'est pas tout car il :

- vous évitera les migraines,
- atténuera vos crises d'asthme si vous



Thé vert



Une sélection bio
et équitable des meilleurs
thés du monde, puis une
conception artisanale de
mélanges adaptés au goût
français par un passionné...
voilà ce que vous offre la
route des comptoirs! A la
fois sain et exquis.
L'excellence!

La Route des comptoirs



Sou tsian



Ce thé wulong bio va brûler vos calories en trop, lutter contre la rétention d'eau et effacer l'effet peau d'orange. Idéal pour une cure minceur!

> Thés de la 😱 pagode



y avez tendance,

- améliorera votre digestion,
- apaisera vos diarrhées,
- combattra vos ulcères acides...

Ne serait-ce qu'en éliminant ces pathologies dont on sait qu'elles contribuent à vous rendre plus sensible au stress... le thé va déjà vous assurer **un certain bien-être**.

Mais, de plus, grâce à ses nombreuses vitamines, ses flavonoïdes, ses oligo-éléments et ses polyphénols, le thé vert va lutter contre la rétention d'eau et réduira ainsi votre cellulite et votre embonpoint.

Très bien, me direz-vous, mais quel rapport avec le stress ?

Eh bien, figurez-vous que, par son action sur l'hypothalamus, le stress est plus particulièrement nocif dans les cas d'obésité.

Il peut d'ailleurs les déclencher et les aggraver.

Là encore, bien que d'une manière indirecte, ce réconfortant breuvage va donc travailler dans le sens de **l'harmonie**.

Cela étant, le thé agit également **de manière très directe contre le stress**, car il est très riche en :

vitamine du groupe B telles que Thiamine, Riboflavine et Niacine qui équilibreront votre



système nerveux et vous donneront de l'énergie;

vitamine C, la plus adaptogène de toute, qui se trouve aussi en quantité significative dans le thé vert.

Pourquoi le thé est-il si bon pour votre santé?

C'est essentiellement grâce à ses polyphénols!

Les trois quarts d'entre eux appartiennent d'ailleurs au groupe des flavanols, couramment appelés tanins.

Une grande partie de ces polyphénols et flavonoïdes sont solubles et jouent un rôle important dans la qualité de l'infusion.

Mais attention une fois encore : tous les thés ne se valent pas en termes de quantité et de qualité de polyphénols.

Alors, lesquels devez-vous choisir?

Certainement **pas le thé noir**... car il contient beaucoup moins de polyphénols que le thé vert.

Pas plus que les thés verts de qualité inférieure, récoltés industriellement... car la teneur en polyphénols est plus importante dans les jeunes pousses.

Ce qui implique que vous gagnerez toujours à privilégier les thés verts cueillis traditionnellement.

Ce sont notamment les flavanols de ce thé vert de bonne qualité qui, en s'opposant à l'activité d'une enzyme vasoconstrictive, vont **assouplir vos vaisseaux sanguins** et limiter la formation des caillots.

Ce sont ces mêmes polyphénols qui inhibent les actions carcinogènes des nitrosamines et hydrocarbures de l'alimentation, et préviennent ainsi les cancers de la bouche, du côlon, du foie, de l'intestin grêle, de l'œsophage et du pancréas, mais également ceux du poumon, de la prostate, du sein et de la peau.





Cette théanine produit dans votre cerveau des effets tranquillisants qui ont été comparés à ceux induits par les massages ou la méditation. C'est un produit vraiment à part... pour une relaxation hyper lucide et sans somnolence!

Super Smart

C'est toujours grâce à ces flavonoïdes que le thé freine la prolifération de nombreuses bactéries pathogènes dans vos intestins.

Plus étonnant encore : sa théaflavine réduit le potentiel pathogène du virus de la grippe!

Mais, pour en revenir à la lutte antistress, sachez que les polyphénols du thé vert provoquent une sorte d'effet retard sur la théine, ce qui l'empêche d'être réellement excitante et la rend tout simplement stimulante.

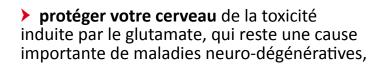
D'autant qu'un autre composant du thé vert, la théanine, favorise le calme et réduit l'anxiété.

Et je voudrais m'arrêter un instant sur cette théanine – que vous pouvez d'ailleurs vous procurer sous forme de **complément nutritionnel** – et qui est un véritable bienfait que la nature semble avoir dédié à notre époque stressée!

La théanine est en effet un acide aminé qui va :

- vous relaxer sans vous causer la moindre somnolence,
- > améliorer votre concentration,
- ➤ favoriser votre apprentissage et votre mémorisation par augmentation du niveau cérébral du GABA, de la dopamine et de la sérotonine,
- vous assurer bien-être, plaisir et résistance au stress,





- réduire les symptômes psychophysiques du syndrome prémenstruel,
- > normaliser votre pression sanguine...

Et bien sûr, dans le thé, la théanine tempérera incidemment les effets irritants de la théine.

Comment inhiber la théine ?

La théine contenue dans le thé est indiscutablement un excitant.

Pourtant, cet alcaloïde n'a pas du tout la même action dans le thé que dans le café.

On l'a vu, dans le thé l'action stimulante de la théine est significativement modifiée par la présence des polyphénols qui génèrent un effet prolongé et modéré.

Mais le plus important à retenir, c'est que beaucoup de thés chinois contiennent de toute façon **très peu de théine** et ne peuvent, pour cette raison, nuire à votre sommeil.

Toutefois, même si ces petites quantités s'avèrent encore suffisantes pour vous perturber, débarrassez-vous en en jetant l'eau d'une première infusion (de trente secondes) avant de laisser infuser à nouveau votre thé pendant cinq à dix minutes.

En procédant ainsi, vous récupérerez la quasi-totalité des bons polyphénols... dans un thé parfaitement déthéiné et absolument délicieux.

En définitive, bien préparé et choisi parmi les meilleurs, le thé vous apportera beaucoup plus d'énergie calme que d'excitation.

Thé vert de Chine Ce thé vert de

Chine est déthéiné

selon une méthode

douce et naturelle (à l'eau

gazéifiée au CO2) afin de

maintenir son goût le plus

vous voulez bénéficier des

bienfaits du thé tout au long de la journée... et même le soir!

Destination

intact possible. Parfait si





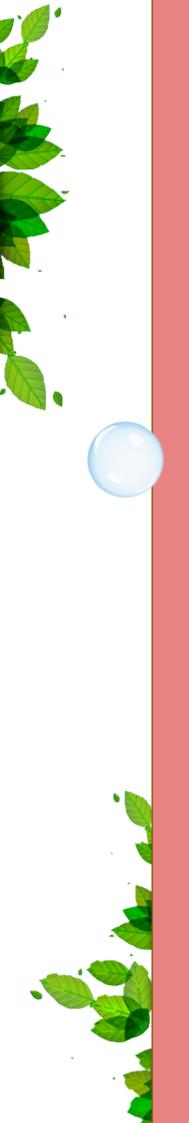
Et si vous utilisiez la lithothérapie: pour résoudre vos problèmes de peau ?



Souffrez-vous d'eczéma, de psoriasis ou d'acné?

Si c'est le cas, c'est probablement le signe d'un état d'intoxication organique... qui ne demande qu'une réforme alimentaire et une biothérapie efficace pour disparaître.

otre peau respire. Votre peau échange avec l'extérieur. Votre peau est le contraire



d'une enveloppe hermétique. **C'est le tout premier des émonctoires**, autrement dit l'organe numéro un de l'excrétion des déchets et toxines.

A ce titre, vous vous en doutez, **elle est le reflet de tous vos désordres intérieurs**, qu'ils soient de nature digestive, et en particulier hépatique, biochimique, nerveuse ou psychologique.

Et puis, votre peau, seul organe en contact avec l'extérieur, subit évidemment aussi de **nombreuses agressions** :

- naturelles avec les changements de températures et les intempéries,
- > ou artificielles avec les diverses pollutions.

Mais, là encore, c'est surtout votre état intérieur qui conditionne votre capacité à répondre plus ou moins bien à ces agressions.

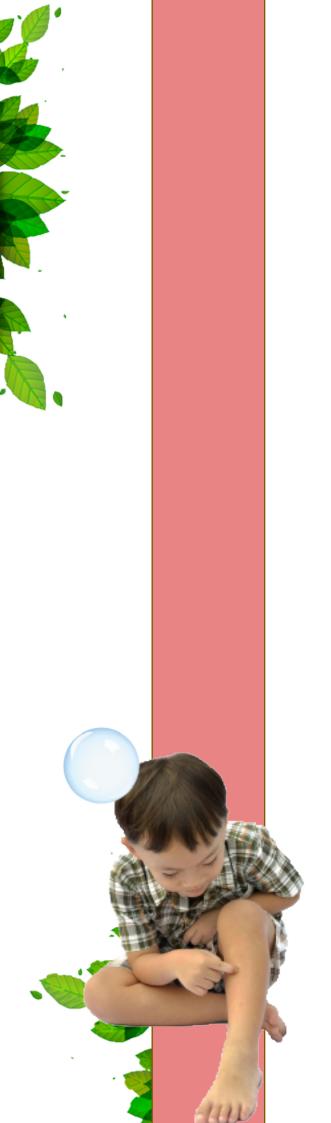
A condition, bien sûr, que vous drainiez et revitalisiez votre organisme par des mesures diététiques appropriées, les biothérapiques en général et **les lithothérapiques** en particulier

vous apporteront donc l'aide appropriée à votre affection dermatologique.

Souffrez-vous d'acné?

Votre acné est très probablement la conséquence directe d'une intoxication de votre sang.

Celle-ci est, quant à elle, sans doute due à une mauvaise alimentation avec, notamment, des excès de sel, de piments, d'aliments



ou de boissons amers, de sucreries, de graisses ou d'alcool.

Que faire contre l'acné?

A petite dose, le soleil peut l'améliorer.

Mais attention : une exposition excessive épaissit la couche cornée, ce qui favorise la formation de points noirs et de comédons que vous risquez de voir se transformer en gros boutons dès l'automne.

Préférez donc la lithothérapie avec **lodargyrite D8**

Cette pierre contient à la fois :

- ▶ de l'argent, dont l'action antiseptique est très efficace sur le staphylocoque cutané,
- > et **de l'iode**, qui s'utilise classiquement contre l'acné.

Pour une efficacité accrue, associez lodargyrite D8 à une **réforme alimentaire hypotoxique** et à des masques d'argile.

Poursuivez tout cela en **cure de trois mois** renouvelable, à raison d'une ampoule d'Iodargyrite D8 une demi-heure avant chacun des trois repas.

Pour vous débarrasser de vos verrues

Maladies virales, les verrues se transmettent de personne à personne par contact étroit.

Elles apparaissent à tout âge, bien qu'elles se retrouvent souvent sur les mains des enfants.

Abandonnées à leur sort, les verrues disparaissent au bout de un à deux ans... mais **non sans avoir essaimé** par contagion.

Pour les détruire dans un délai plus court, vous pouvez toujours essayer de les faire disparaître par application locale d'une rondelle d'ail, mais les résultats sont généralement décevants.

En revanche, la lithothérapie propose deux remèdes très efficaces :



- ➤ **Diopside D8**, contenant silice, calcium et magnésium, que vous prendrez à raison d'une ampoule par jour, par exemple le matin.
- Monazite D8, contenant des métaux rares comme le thorium, le cérium, le lanthane et l'yttrium, dont vous prendrez une ampoule par jour, par exemple le soir.

En cas de condylomes rouges et saignants, surtout lorsqu'ils sont localisés dans les zones génitale et anale, ajoutez au traitement précédent : **Cinabre D8**, une ampoule deux fois par jour.

Ce traitement s'entend pour une durée d'au moins **quelques semaines**, voire plus si nécessaire, et doit naturellement trouver son terme lorsque vos verrues ont disparu.

Contre les prurits et urticaires

Le mécanisme de la démangeaison est complexe et encore bien mystérieux.

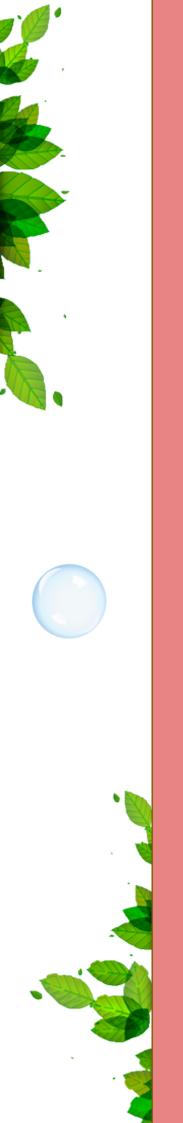
Pour simplifier, disons que votre peau contient des terminaisons nerveuses dédiées entièrement à la sensation de démangeaison. Lorsqu'elles sont stimulées, elles transmettent l'information par la moelle épinière jusqu'à votre cerveau... et vous vous grattez.

Les prurits ont une multitude de causes possibles : piqûres d'insectes, maladies de peau, allergies, maladies contagieuses, peau trop sèche, substances chimiques, troubles du foie, traumatismes ou stress...



Qu'ils se manifestent seuls ou accompagnés d'une dermatose, soignez vos prurits avec **Célestite D8**, un sel de strontium dont vous prendrez de une à six ampoules par jour en fonction de l'intensité de vos démangeaisons.

Toutefois, lorsque les causes psycho nerveuses sont évidentes, complétez avec Glauconie D8 et Rhodonite D8, à raison d'une ou deux ampoules



de chaque par jour.

Vos **crises d'urticaire**, elles, sont des réactions allergiques à un aliment, un médicament ou un parasite.

Elles déclenchent une libération d'histamine. Et c'est cela qui provoque le prurit.

Vous les soignerez à l'aide de :

- > Azurite D8, une ampoule le matin;
- > Pirolusite D8, une ampoule à midi;
- ▶ Glauconie D8, une ampoule le soir.

Un remède pour les mycoses et candidoses

Il y a deux grandes catégories de mycoses :

- les « profondes », généralement assez graves, qui s'attaquent à vos organes,
- les « superficielles », candidoses, dermatophyties et pityrosporoses, qui s'attaquent à la kératine de votre peau et de vos phanères.

Passons-les rapidement en revue...

La candidose, tout d'abord, est due au Candida albicans.

Ce champignon vit normalement en harmonie avec votre tube digestif et sur vos muqueuses génitales.

Malheureusement, il peut aussi se répandre de manière pathologique au coin de vos lèvres, dans votre bouche, sur vos parties génitales, sous vos seins et au creux de vos aines...

dermatophytie
est causée le plus
souvent par le
Trichophyton rubrum.
Attention car elle est très
contagieuse, se

transmettant par les vêtements, les endroits publics, piscines, plages, etc.. ou encore les animaux. Elle se manifeste sur la peau en taches rondes bien délimitées, dans les cheveux et les ongles. La pityrosporose, enfin, peu contagieuse, est due à une levure vivant normalement sur votre peau. Elle provoque des taches jaunes rosées, des rougeurs et des démangeaisons. Favorisée par la peau grasse, le stress ou la fatigue, elle peut affecter votre visage et votre cuir chevelu. Cela étant, la lithothérapie ne guérit pas tout! Parmi ces différents types, vous pourrez seulement traiter les candidoses récidivantes et les mycoses localisées sous les ongles... d'ailleurs difficiles à soigner par les traitements locaux conventionnels. Pour cela utilisez **Orpiment D8**, le sulfure d'arsenic. Prenez-en trois ampoules par jour pendant quatre à huit semaines, en cures éventuellement renouvelables durant six à douze mois. Le cas échéant, ménagez-vous, bien sûr, des pauses d'une durée au moins équivalente à celle de la cure. Pour lutter contre les eczémas Si vous avez un eczéma, dit « de contact », c'est-à-dire dû à une intolérance locale à un allergène, rassurez-vous : c'est généralement facile à guérir... en supprimant

l'allergène en question.

Cependant, au cas où votre eczéma de contact s'auto entretiendrait après la disparition de ce qui l'a déclenché, il vous faudrait alors avoir recours à une intervention thérapeutique.

Il arrive aussi que l'eczéma soit atopique et survienne durant l'enfance.

Il se manifeste alors de manière aléatoire en des endroits variés, passant par d'apparentes guérisons suivies de rechutes imprévisibles, et alternant éventuellement avec d'autres affections allergique comme l'asthme et le rhume des foins.

Dans tous ces cas, la lithothérapie vous propose des protocoles très intéressants.

Sachez, avant tout, qu'il existe un lithothérapique spécifique de la peau.

On l'indique généralement dans des exanthèmes, et en particulier précisément dans l'eczéma.

Il s'agit de **Conglomérat D8**, que vous prendrez à raison d'une ampoule par jour.

Pour le reste, vous ferez appel à des remèdes de terrain.

Si votre eczéma est **léger et récent**, prenez une ampoule de **Pyrolusite D8** par jour, voire un jour sur deux.

Lorsque le cas est **plus ancien**, associez Pyrolusite en mélange avec **Azurite D8**, à prendre tous les jours ou un jour sur deux.

Si votre eczéma est lié à une **insuffisance hépatobiliaire** s'accompagnant de constipation, de bouche amère ou de dyspepsie, ajoutez au traitement précédent **Stibine D8**, à raison d'une ampoule par jour.

Si votre eczéma s'aggrave d'une surinfection ou d'une autre dermatose, ajoutez une ampoule par jour de **Bornite D8**.

S'il y a **spasmophilie**, à Pyrolusite et Azurite ajoutez une ampoule par jour de **Diopside D8**.

S'il y a **congestion**, rougeurs, voire ulcère



Saviez-vous d'ailleurs que la multiplication rapide de la couche cornée cutanée qui caractérise le psoriasis est une réaction psychosomatique de défense contre les agressions?

La lithothérapie vous propose d'associer Azurite D8, Or natif D8 et Argent natif D8, en mélange d'une ampoule de chaque tous les matins, ou un matin sur deux.

Complétez avec une ampoule de Blende D8, à prendre le soir.

Vous pouvez aussi associer Azurite et Or natif le matin, et Argent natif et Blende le soir.

Enfin, si vous souffrez aussi d'insuffisance digestive, et notamment hépatobiliaire, prenez Lazulite D8 le soir avec Blende.



Letit quide des hémorroïdes



Saviez-vous que vos hémorroïdes peuvent être psychologiquement causées par un sentiment d'insécurité?

Mais, en dehors de la psychologie, elles sont évidemment liées à des comportements alimentaires inappropriés qu'il vous faut connaître et tenter d'éviter.

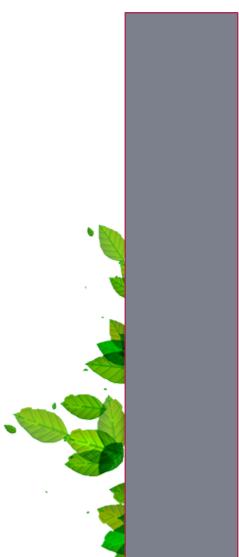
> ans doute vous en serez-vous déjà aperçu, en cas d'hémorroïdes mieux vaut supprimer les épices.

Mais pas seulement!

Evitez aussi les charcuteries, les vins, le thé et le café.

Diminuez les quantités alimentaires.

Prenez de l'exercice et des bains locaux tièdes,



Jan Kristianser



T,M. de Fucus





Généralement
employée pour
perdre du poids et
atténuer la peau d'orange,
la teinture-mère de varech
vésiculeux vous sera
également un allié
précieux au niveau
circulatoire.

Biover

Kasha



Le sarrasin
décortiqué et grillé
est très énergétique
et réchauffant. Vous le
consommerez en céréale
d'accompagnement, ou
vous en farcirez des choux,
courgettes ou potimarrons.
Mais il est également
excellent en quiches
ou en galettes.

Celnat



et notamment des bains de siège à la décoction de chêne ou d'ortie.

Coté régime, privilégiez les fruits et les crudités assaisonnées avec de l'huile d'olive, du citron, beaucoup d'aromates (persil, cerfeuil, estragon, sarriette, basilic, raifort, oignon, ciboule, ciboulette, genièvre, thym, laurier, romarin) et assez peu de sel.

Consommez encore de bonnes quantités de **légumes cuits à la vapeur et de céréales complètes**, mais aucun produit ou sousproduit animal.

Pour fluidifier votre sang et stimuler votre circulation **pensez aux algues** et notamment aux laminaires et au varech vésiculeux.

Sont aussi très efficaces : les asperges, les oranges, les citrons (en cures), les pamplemousses, les tomates, les choux, les myrtilles, le pissenlit et le pollen.

Deux céréales vous sont particulièrement indiquées : le seigle et **surtout le kasha**.

Vous pourriez même considérer le kasha comme **votre base alimentaire**, tant sa haute teneur en rutine en fait l'ami de votre système circulatoire.

Pour préparer un bon kasha, faites tout d'abord cuire un sachet de 500 grammes dans un litre et demi d'eau assaisonnée au thym ou à la sarriette.

Laissez reposer 12 heures, puis grattez à la fourchette pour détacher les grains et faites sauter 10 minutes à feu moyen dans un peu d'huile de sésame.



à 3 grammes par



Prêle



Alnus



Non content de grandement faciliter votre circulation, le bourgeon d'aulne stimule votre intellect et agit comme un véritable bouclier contre les attaques extérieures.

Herbal Gem



C'est un des phytothérapiques classiques que vous pouvez utiliser avec profit et en toute sécurité pour renforcer vos parois veineuses et ainsi soulager ou prévenir vos hémorroïdes.

A. Vogel

Cet extrait

concentré de prêle stimulera votre élimination rénale, indispensable pour

éliminer vos toxines, et,

incidemment, favorisera

votre reminéralisation osseuse.

Super Diet

jour en trois fois.

- Ficaire: extrait fluide 50 gouttes 3 fois par jour.
- Extrait de marron d'Inde
- > Extrait d'ail
- Nébulisât de prêle

Vos autres biothérapies

- Aromathérapie : Huiles essentielles d'ail, cyprès, thym.
- ➤ Oligothérapie : Chrome, Vanadium + éventuellement Zinc, Sélénium et Manganèse.
- ➤ Lithothérapie : Une à deux ampoules d'Erythrite D8 le matin, une à deux ampoules de Pyrolusite D8 à midi, et une à deux ampoules de Cinabre D8 au coucher.
- ➤ **Gemmothérapie** : Pour la phase aiguë, Alnus glutinosa bourgeons, Corylus avellana.

Vos compléments

- ➤ Vitaminothérapie : A, C, E, B1, B3, B6, B8, B15, F, J + fer et magnésium.
- **Bioflavonoïdes**: Pour soulager l'intensité des crises prenez 150 mg d'hespéridine et 1350 mg de Diosmine, deux fois par jour pendant quatre jours; puis 100 mg d'Hespéridine et 900 mg de Diosmine deux fois par jour



Riche en diosmine et en hespéridine, ce complexe contient aussi de nombreux autres principes actifs qui renforceront vos parois capillaires: marron d'Inde, myrtille, pépin de raisin, quercétine, aubépine, vitamine C... Super Smart

pendant trois jours.

Autres : Ginkgo biloba, rutine, antioxydants, Oméga 3 DHA et EPA, argent colloïdal, cure de petit lait.

Votre homéopathie

A raison de 3 granules par jour, choisissez selon vos symptômes, entre:

Aesculus hippocastanum

5 CH: démangeaisons, douleurs brûlantes et piquantes au rectum, constipation, aggravation des douleurs au moment des règles.

- Aloe 5 CH : ventre gonflé et maux de tête, hémorroïdes gonflées, brûlantes, douloureuses au toucher et en forme de grappe, diarrhée, sécrétion de mucus gélatineux.
- Collinsonia 5 CH : constipation et hémorroïdes chroniques, douloureuses et saignantes, sensation de pigûre à l'anus, palpitations, inconfort dans la position couchée.
- **Hamamelis 5 CH**: rectum douloureux, hémorroïdes bleuâtres et sensibles au toucher, saignement abondant, sang foncé et épais, présence de varices.
- Ratanhia 5 CH : hémorroïdes accompagnées de fissures de l'anus ou/et de sensations persistantes de brûlure, constipation, douleurs aggravées après la selle.
- Nux vomica 5 CH : hémorroïdes discrètes, peu douloureuses, mais démangeaisons et constipation; les symptômes sont aggravés par les boissons alcoolisées.
- Paeonia 5 CH : hémorroïdes enflammées, fissures, ulcérations douloureuses du rectum, suintement permanent, démangeaisons; douleurs au moment des selles ; la marche est un facteur aggravant.

Rutine



C'est l'un des meilleurs bioflavonoïdes capables de protéger vos vaisseaux sanguins! Idéal en cas d'insuffisance veineuse et d'hémorroïdes.

Solgar



Shopping

Rentrez en douceur

Natacha Lange



Le masque magnétique de relaxation - Auris -

Ce masque, particulièrement doux au toucher et réglable à volonté, renferme trois aimants néodymes judicieusement placés au niveau des tempes et du "troisième æil" pour vous assurer un repos vraiment réparateur.



Mieux encore : figurez-vous qu'il soulagera également vos maux de tête !

Bref, grâce à ce surprenant accessoire, vos nuits et vos moments de détente vont en réalité pouvoir profiter d'une avancée scientifique encore inespérée il y a quelques années.

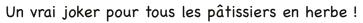
☑ J'ai testé

Auris (1)



Le principe
de la magnétothérapie
repose sur les effets biologiques
des champs magnétiques. Ici, les
champs magnétiques des aimants
interagissent avec ceux des cellules
de votre organisme, favorisant
d'importants échanges d'ions.
Or, ces échanges stimulent votre
circulation sanguine et lymphatique,
améliorent vos influx nerveux,
oxygènent vos cellules, et
surtout... vous
soulagent!





Ce mélange de saveurs est idéal pour aromatiser un petit gâteau improvisé ou quelques cookies de dernière minute.

En fait, il donnera du caractère à vos recettes les plus simples.

Et bien sûr, il est constitué d'ingrédients 100% naturels et bio, sans aucun agent de saveur ni conservateur.

Vous le jugerez vite indispensable.

☑ J'ai testé : Le gâteau moelleux.









Ce levain donnera à votre pain la saveur d'antan tout à fait caractéristique du seigle, à la fois douce et typée, sans aucune acidité!

Vous serez surprise par sa levée impeccable et généreuse, qui vous récompensera avec une belle mie colorée.

Vous disposerez là d'un magnifique ingrédient de panification, provenant de véritables levains issus de la fermentation d'une farine bio et d'un levain mère.



Seul petit bémol : ayant été déshydraté, un peu de levure a dû y être ajoutée pour permettre la levée.

Ce produit reste néanmoins préférable à beaucoup d'autres... tout au moins tant que vous ne réaliserez pas votre levain vous-même!

☑ J'ai testé : Le pain au petit épeautre.

Terre d'Arômes





Crème de nuit peaux sensibles au Schisandra - Sante Naturkosmetik -

Après les vacances, si vous sentez que votre épiderme a été malmené, réconfortez-le avec ce soin de nuit pour peau sensible.

Rien qu'à l'énoncé de ses composants, je suis sûre que vous allez être conquise.

Il réunit en effet :

- ◆ des huiles de jojoba, de noyau d'abricot et d'amande douce pour vous hydrater;
- du jus d'aloe vera pour vous calmer ;
- ⇔ de l'huile de thé vert pour vous apaiser ;

🕹 du schisandra pour vous déstresser.

Naturkosmetik 👚



Il ne vous restera plus qu'à souhaiter une bonne nuit à votre peau!



8,50€ le compte-

Elixir floral de cognassier - Deva -



qui doivent jongler entre leurs vies professionnelle et familiale !

Si vous recherchez l'équilibre entre :

- autorité, discipline et endurance d'une part,
- ◆ bienveillance, indulgence, sensibilité et tendresse d'autre part...

Elaboré selon la recette originelle du Docteur Bach,

cet élixir vient en aide aux hommes et aux femmes qui

éprouvent des difficultés à harmoniser en eux le masculin

Enfin... soyons honnête : il s'adresse surtout aux femmes

... alors peut-être vous sentirez-vous concernée par l'élixir de cognassier ?

et le féminin.

Deva

Eau de toilette Agrumes irrésistibles - Florame -





Prête à relever les défis de la rentrée ?

Avec ses notes de bergamote, de citron, de mandarine et d'orange douce, ce vivifiant parfum réveillera immanquablement en vous votre enthousiasme et votre joie de vivre.

Composé d'ingrédients 100% naturels et à 98% issus de l'agriculture biologique, il ne contient ni paraben ni phenoxyethanol, ni silicone ni OGM, ni colorant ni parfum de synthèse, et n'a pas été testée sur les animaux.

Voilà de quoi rester fraîche et en harmonie avec la nature !

Florame





Aromapar Duo

Pranarom

. 17,03€

Pas de quartier pour les poux !!!

Avec ce shampooing, doublé d'une lotion 100% naturelle aux huiles essentielles biologiques, vous éliminerez radicalement les poux et les lentes.

Voici enfin le traitement sans insecticide de synthèse, sans silicone, sans dimethicone et sans gaz propulseur, que vous attendiez pour traiter sans danger vos enfants.

Un anti-poux totalement inoffensif!

Mon conseil : n'hésitez pas à l'utiliser également en prévention.



Votre pharmacie homéopathique d'urgence

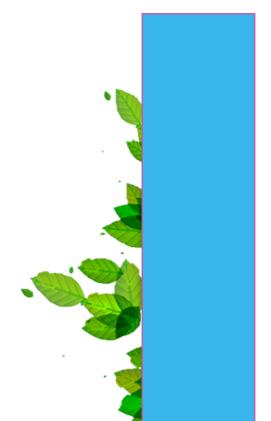


Pourriez-vous rêver plus simple?

Quelques granules d'un seul remède spécifique... et voilà les petits problèmes de santé de toute la famille immédiatement guéris!

onnaissiez-vous cette étonnante méthode d'automédication appelée « homéopathie spécifique » ?

Elle prône l'usage des médicaments capables d'avoir un effet immédiat sur une pathologie bien précise.





Car l'homéopathie est riche de tels médicaments!

Pour vous soigner de cette manière, il ne vous sera pas utile de connaître votre terrain, et encore moins la philosophie homéopathique, mais seulement l'affection dont vous souffrez... et, bien sûr, le médicament spécifique qui lui correspond dans cette méthode.

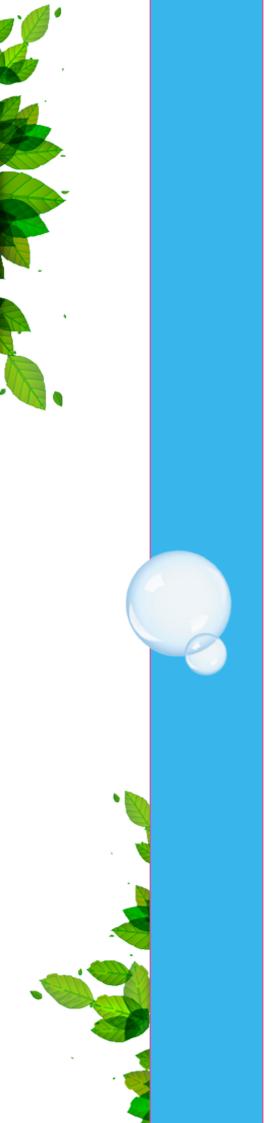
Exceptionnelle opportunité de tester l'efficacité des remèdes homéopathiques!

Et cela, bien sûr, sans aucun danger.

Toutefois attention: il va sans dire que si le médicament utilisé ne donne pas très rapidement les résultats prévus (cela peut tout de même arriver), allez consulter votre médecin homéopathe qui, seul, pourra vérifier si la maladie dont vous croyiez souffrir est réellement la bonne.

Les maladies et leur remède

- Accident vasculaire cérébral : Dès que possible, en attendant les secours, glissez dans la bouche du malade une dose d'Opium 30CH.
- ➤ Acné : Eugenia jambosa 5CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- Aigreurs d'estomac : Iris versicolor 5CH, trois granules dix minutes avant chacun des trois repas, jusqu'à amélioration.
- Anxiété: En cas de crise avec palpitations, voire impression de mort imminente, prenez Acconitum napellus 9CH, trois granules tous les quarts d'heure jusqu'à guérison.
- ➤ **Ballonnements**: Carbo vegetabilis 5CH, trois granules un quart d'heure avant chacun des trois repas, jusqu'à guérison.
- ▶ **Boulimie**: Ignatia amara 9CH, trois granules trois fois par jour tant que dure la crise. Attention, la boulimie n'est pas une simple augmentation de l'appétit.
- ➤ Boutons de chaleur du nourrisson : Acconitum napellus 9CH, trois granules trois



fois par jour jusqu'à guérison.

- **Brûlures cutanées légères**: Cantharis 5CH, trois granules par heure le premier jour, puis trois fois par jour pendant trois jours.
- **Cernes**: Sepia officinalis 9CH, trois granules tous les matins jusqu'à amélioration.
- **Chocs nerveux**: Arnica montana 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- ➤ Claustrophobie : Argentum nitricum 9CH, trois granules toutes les heures si nécessaire.
- Coliques hépatique ou néphrétique : Calcarea carbonica 5CH, trois granules toutes les demi-heures jusqu'à amélioration.
- Conjonctivite: En cas de coup de froid entraînant une conjonctivite, prenez Acconitum napellus 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- **Constipation**: En cas de selles sèches et dures, essayez Bryonia 5CH, trois granules matin et soir jusqu'à guérison.
- **Convalescence** : Après une maladie infectieuse, une seule dose de Sulfur iodatum 12CH devrait suffire.
- **Coups de chaleur**: En attendant le médecin, patientez avec Belladona 9CH, trois granules toutes les heures.

Coups: En cas de coups, bleus, bosses ou foulures en tous genres, prenez trois granules d'Arnica montana 9CH. Répétez à une fréquence relative à la gravité de votre traumatisme. Par exemple, un violent coup sur le nez, avec saignement, pourra exiger une périodicité d'un quart d'heure; pour des coups moins graves, d'une heure le premier jour, puis trois fois par jour



pendant deux ou trois jours.

- **Courbatures**: Après un effort engendrant des courbatures, prenez Arnica montana 9CH, trois granules trois fois dans la journée.
- ➤ **Cystite**: Cantharis 5CH, trois granules toutes les demi-heures jusqu'à amélioration, puis trois granules trois fois par jour pendant trois jours.
- ➤ **Décalage horaire**: En cas d'insomnie due à un décalage horaire, traitez avec Cocculus indicus 9CH, trois granules au coucher. Répétez toutes les demi-heures si nécessaire.
- **Deuil**: Ignatia amara 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- ➤ Engelures : Agaricus muscarius 5CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- ▶ Enrouements: En cas de surmenage de la voix, prenez Arum triphyllum 9CH, trois granules toutes les heures avant la prestation vocale; mais s'il s'agit seulement d'un chat dans la gorge, ce même remède en 5CH suffira, à raison de trois granules trois fois par jour.
- **Entorse légère**: Rhus toxicodendron 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- > Eternuements de début de rhume : Natrum muriaticum 9CH, trois granules toutes les deux heures jusqu'à guérison.
- **Eternuements du réveil** : Nux vomica 9CH, trois granules chaque soir au coucher.
- Fissure anale: Nitricum acidum 5CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- **Fourmillement des extrémités**: Surtout si elles se produisent la nuit, prenez Cocculus indicus 9CH, trois granules chaque soir au coucher.
- Fractures: Après une fracture, rien ne favorise mieux la cicatrisation que Symphytum officinale 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à consolidation de l'os.

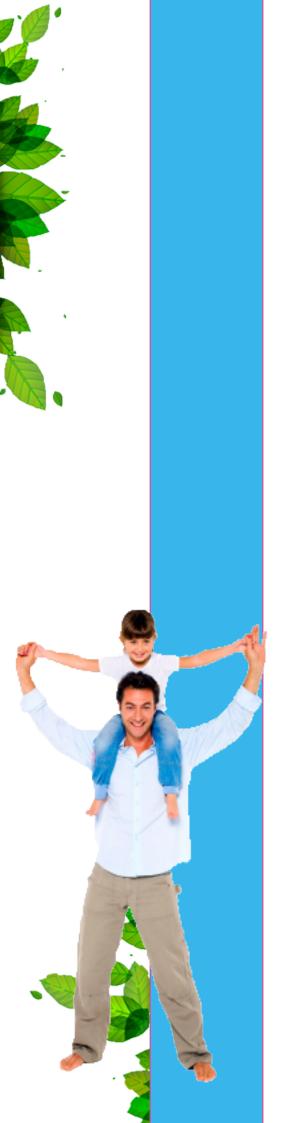


- Frustrations: Staphysagria 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- **Furoncle**: Gun powder 3DH trituration, une mesure trois fois par jour pendant quelques jours.
- ➤ **Gastrites**: Iris versicolor 5CH, trois granules dix minutes avant chacun des trois repas, jusqu'à guérison.
- **Hoquet après contrariété** : Ignatia amara 9CH, trois granules. Répétez tous les quarts d'heure si nécessaire, jusqu'à guérison.
- **Hoquet après excès d'alcool** : Ranunculus bulbosus 5CH, trois granules tous les quarts d'heure, jusqu'à guérison.
- **Hypoglycémie**: En cas d'hypoglycémie chronique, essayez Sepia officinalis 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- **Hystérie**: En cas de crise d'hystérie, donnez Moschus 9CH, trois granules. Répétez au bout d'un quart d'heure si nécessaire.
- Intoxication alimentaire: Arsenicum album 9CH, trois granules toutes les heures jusqu'à guérison.
- **Ivresse**: Nux vomica 5CH, trois granules tous les quarts d'heure, puis toutes les heures jusqu'au retour à la normale.
- **Kystes**: En cas de kyste cutané suppurant, prenez Silicea 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- ➤ Larmoiements : Euphrasia officinalis 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- ➤ Mal des montagnes : Coca 9CH, trois granules cinq fois par jour, pendant le séjour.
- Mycose vaginale : Sepia officinalis 12CH, une dose par semaine jusqu'à amélioration.
- ➤ **Nez bouché**: Lorsque le nez se bouche par temps humide, prenez Dulcamara 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'au



changement de temps.

- ➤ **Œdème de Quincke** : Apis mellifica 9CH, trois granules toutes les cinq minutes ou tous les quarts d'heure, selon l'intensité, jusqu'à amélioration.
- ➤ **Œil au beurre noir** : Ledum palustre 5CH, trois granules six fois par jour jusqu'à guérison.
- ➤ Paralysie faciale : En cas de paralysie chronique du visage, prendre Causticum 5CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- Pertes blanches : Kreosotum 5CH, trois granules trois à six fois par jour selon l'intensité du problème.
 - **Pessimisme**: Arsenicum album 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
 - ➤ Piqûres d'insectes : Apis mellifica 9CH, trois granules toutes les cinq minutes ou tout les quarts d'heure selon l'intensité, jusqu'à amélioration.
- Plaies: En cas de plaies douloureuses, prenez Hypericum perforatum 5CH, trois granules par heure ou trois fois par jour selon l'intensité. Pour nettoyer la plaie, utilisez de la teinture mère de Calendula diluée dans un peu d'eau de source.
- Raclements de gorge : En cas de raclements nerveux de la gorge, utilisez Argentum nitricum 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- Refoulement: Staphysagria 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- ➤ Régurgitations acides : Iris versicolor 5CH, trois granules dix minutes avant chacun des trois repas.
- > Saignements de nez : China rubra 5CH, trois granules toutes les cinq minutes ou tous les quarts d'heure selon l'intensité, jusqu'à arrêt du saignement.



- > Sinusite: En cas de crise de sinusite avec hypersensibilité au froid, soignez-vous avec Hepar sulfuris calcareum 9CH, trois granules trois fois par jour pendant cinq jours.
- **Somnolence**: Nux moschata 9CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.
- > Syndrome prémenstruel : Lorsque les seins sont gonflés et douloureux avant les règles, c'est Lac caninum 9CH qui vous convient à raison de trois granules trois fois par jour pendant toute la période.
- ➤ Terreur nocturne : En cas de terreur nocturne, donnez à l'enfant Stramonium 9CH, trois granules chaque soir jusqu'à amélioration.
- Tétanie: En cas de crise de tétanie, prenez Cocculus indicus 5CH, trois granules toutes les cinq minutes ou tous les quarts d'heure selon l'intensité, jusqu'à guérison.
- ➤ **Trac**: Argentum nitricum 9CH, trois granules la veille de l'examen, et trois fois par jour au moment de la crise.
- ➤ Ulcère d'estomac : Argentum nitricum 9CH, trois granules trois fois par jour en période de crise.
- ➤ **Urticaire**: Apis mellifica 9CH, trois granules trois fois par jour dès le début de la crise, jusqu'à amélioration.
- Verrue plantaire : En cas de verrue plantaire récente, prenez Nitricum acidum 5CH, trois granules trois fois par jour jusqu'à guérison.
- ➤ Vertige des hauteurs : Argentum nitricum 9CH, trois granules trois fois par jour.
- **Zona**: Arsenicum album 12CH, une dose tous les trois jours pendant trois semaines; et Rhus toxicodendron 5CH, les jours sans dose, à raison de trois granules trois fois par jour, également pendant trois semaines. Mais il importe que vous commenciez votre traitement dès le début des symptômes.

Alerte Santé

L'intolérance alimentaire un mal qui couve

Jan Kristiansen

Peut-être en avez-vous repéré quelques unes parmi les plus flagrantes mais, en général, vos intolérances alimentaires demeurent cachées.

Malheureusement, elles n'en minent pas moins votre santé!

Il est donc primordial que vous les dépistiez... mais comment ?

es allergies alimentaires sont beaucoup plus fréquentes et lourdes que vous ne l'imaginez!

Il leur arrive même quelquefois d'être assez spectaculaires... **voire carrément dangereuses**.

Je vous laisse juge en vous soumettant, parmi tant d'autres, juste trois illustrations de leurs effets :

- Dans votre bouche, et même sur vos lèvres, un produit non toléré est capable de déclencher un œdème et des démangeaisons.
- Dans votre estomac l'aliment allergène peut provoquer des dilatations, des nausées, des vomissements, des douleurs et, à la longue, des ulcères.
- Dans vos intestins il va entraîner des spasmes et un rétrécissement de l'intestin et, par là même, perturber gravement votre assimilation, surtout si, par ailleurs, il y a

présence d'épices ou d'alcool.

Comme vous le voyez, les allergies alimentaires ne se bornent pas à un simple ralentissement de vos fonctions digestives ou à une légère difficulté à digérer.

Elles prennent souvent des proportions tout à fait identiques aux autres types d'allergies.

Un dépistage absolument crucial

Il est évident qu'une viande regorgeant d'antibiotiques ou qu'un artichaut gorgé d'insecticide ne sont bons pour personne.

En revanche, il est **beaucoup plus délicat** d'affirmer avec certitude que la pomme ou le blé, même biologiques, sont bons pour tout le monde.

Les inventeurs de régimes standards, qui prétendent avoir définitivement découvert le type de régime convenant à l'humanité, soit cru, soit cuit, soit céréalien, soit fruitarien, etc., oublient généralement que chaque individu est différent de l'autre.

Chacun a en effet ses intolérances alimentaires, ses allergies.

D'où viennent-elles?

En fait et pour tout vous dire, l'origine des intolérances alimentaires est assez controversée.

Quelques facteurs sont pourtant acquis:

- Une prédisposition génétique.
- Une absence d'allaitement maternel ou un arrêt trop précoce.
- Des perturbations du fonctionnement intestinal.
- Une perméabilité excessive de l'intestin grêle.
- De mauvaises habitudes alimentaires.
- La transformation industrielle de la nourriture.
- Les additifs.



- La pollution environnementale.
- Certaines antibiothérapies...

Alors, bien sûr, s'il vous est possible de supprimer certaines de ces causes, comme celles touchant aux habitudes alimentaires ou au choix des médicaments... ne vous en privez pas!

Mais ne perdez jamais de vue qu'il existe beaucoup d'autres causes sur lesquelles vous ne pouvez rien; et qu'il reste par conséquent crucial que vous dépistiez vos propres allergènes alimentaires... si vous désirez échapper aux troubles digestifs qu'ils suscitent.

Le seul problème... c'est que ça n'est pas forcément très facile!

Vos repas pouvant être composé de dix ou vingt aliments, condiments et boissons différents, il n'est pas aisé de faire le tri pour savoir **lequel a provoqué vos troubles**.

Ne serait-ce que dans un petit pot de dessert industriel, le nombre d'ingrédients, laits, sucres, gélifiants, conservateurs, colorants, arômes, et autres, est tel que le verdict s'avère impossible.

Et ce dépistage est d'autant moins facile que votre réaction allergique peut se produire immédiatement... ou trois à six heures après l'absorption, voire deux ou trois jours plus tard.



Repérez d'abord les allergènes connus

Vous disposez toutefois de **certaines pistes** que vous allez pouvoir explorer en priorité.

Elles vous sont naturellement fournies par la liste des allergènes alimentaires les plus connus, c'est-à-dire les plus fréquents.

Ce sont:

- le gluten,
- les crustacés,
- les fraises,
- le jaune d'œuf,

- le porc,
- le lait,
- le miel et le pollen...

Mais il existe bien d'autres aliments suspects, et notamment :

ceux contenant de l'histamine : fromages et boissons fermentés, alcool, chocolat, coquillages, œufs, thon, sardine, tomate, épinard, ananas, fraise, papaye et porc ;

ceux contenant des salicylates : raisins secs, pruneaux secs, figues sèches, framboises, brocolis, concombres, endives, radis, courgette, champignon, olive verte, thé, glaces, cake;

ceux contenant de la tyramine : roquefort, bleu d'Auvergne, poissons en conserve, chocolat, fève, vin rouge, bière, avocat, poire, orange, banane, tomate, prune, ananas, raisin, fruits secs et porc;

ceux contenant des excitants : café, thé, chocolat etboissons au cola ;

le lait et les produits laitiers sous toutes leurs formes ;

- la plupart des charcuteries : bacon, boudin, farce, foie gras, galantine, jambons, pâté de porc, rillettes, saucisson et saucisses ;
- certains abats : cervelle, foie, langue, pieds, ris, rognons, tripes, tête ;
- quelques matières grasses : saindoux, lard, graisse d'oie, huiles d'arachides ou de paraffine ;
- différents sucres : blanc, betterave, miel, pollen, saccharine et pâtisseries ;
- ▶ les aliments tout préparés : boissons sucrées, biscuits, chapelure, céréales pour déjeuner, condiments, confitures, crèmes instantanées, fruits en conserves, gelées, glaces, hamburger congelés, légumes en conserves, pâte d'amande, pudding,

margarine, moutardes, sauces pour salades, soupes en conserve, tourtes et yaourt parfumés.

Les méthodes de dépistage

Peut-être pensez-vous que seuls les produits de l'industrie alimentaire provoquent des allergies ?

Il est vrai que, statistiquement, les nourritures industrielles sont plus allergéniques que les bio.

L'allergique devrait d'ailleurs s'abstenir d'une manière générale de toutes conserves, charcuteries ou aliments tout préparés du commerce, non seulement parce qu'ils sont moins sains mais surtout parce qu'ils

contiennent de nombreux allergènes.

De toute manière, à force de se nourrir avec ces aliments dégénérés l'organisme s'affaiblit et devient de plus en plus sujet aux allergies.

Tout cela est vrai!

Il n'empêche que si vous êtes allergique aux agrumes, ou aux fruits rouges, aux baies, aux choux, aux navets, à l'ail, à l'oignon, au poireau ou au bon pain au levain... que tout cela soit bio ou non n'y changera pas grand chose!

Eh oui, le problème, avec les intolérances alimentaires, c'est qu'elles sont indépendantes de la qualité du produit!

Et surtout qu'elles restent tout à fait personnelles.

C'est la raison pour laquelle vous n'avez d'autre solution que de faire appel à une technique de test pour **déterminer vos propres allergènes**.

Alors, ces méthodes de test, quelles sontelles ? ✓ La première est, si je puis dire, le dépistage maison, opéré par vous-même avec vos propres moyens.

Voici la technique à suivre...

Vous commencez en jeûnant une journée entière.

Puis vous consommez un seul aliment le jour suivant.

Ensuite de quoi vous en ajoutez un autre le lendemain, puis un troisième le surlendemain, etc.

Vous poursuivez ce régime pendant une semaine afin de bien détecter vos réactions retardées...

Et vous recommencez tout le protocole avec d'autres types d'aliments.

Il va sans dire que ce genre d'expérience se pratique avec des aliments frais et de culture biologique, et que toute nourriture d'origine industrielle doit en être bannie.

Et il va sans dire, aussi, que **c'est extrêmement fastidieux**!

La deuxième est le test empirique.

Il existe de nombreuses techniques de ce type, comme par exemple l'auriculothérapie, l'électroacupuncture, la morathérapie, la kinésiologie ou la prise de pouls...

Mais attention: pour être sûr de la validité des résultats de tels tests de dépistage, mieux vaudra que vous fassiez appel à un praticien spécifiquement compétent.

Par ailleurs, et même dans ce cas, ces méthodes restent relativement partielles, ne vous donnant que quelques indications.

Elle ne vous permettront en tout cas jamais de dresser un tableau complet de vos intolérances alimentaires.



✓ La troisième est l'analyse sanguine.

Beaucoup plus sûre et complète au niveau des résultats, l'analyse sanguine vous permettra de mesurer la concentration spécifique de vos anticorps et immunoglobulines par rapport à des centaines de denrées alimentaires différentes.

Comment est-ce que cela fonctionne-t-il?

Eh bien vous savez sans doute que vos défenses corporelles déclenchent une réponse

immunitaire envers chaque corps étranger qui s'introduit dans votre circulation sanguine.

D'ailleurs, si votre immunité n'était jamais stimulée, vous n'iriez pas loin. La réaction est donc saine... tant qu'elle ne s'emballe pas!

En quoi consiste donc cette réponse immunitaire si précieuse ?

Elle consiste à envoyer dans votre sang certaines protéines pour neutraliser les corps étranger.



Ces protéines sont les immunoglobulines et les anticorps.

Il y a cinq familles d'immunoglobulines : G, A, M, D et E qui vont **intervenir de manières différentes** dans vos diverses réactions allergiques.

- Les réactions immédiates, qui se font par l'intermédiaire des IGE, sont des allergies anaphylactiques déclenchant une libération d'histamine.
- Les réactions retardées, dites également "cachées", sont des allergies phytotoxiques, et se font par les IGG et les IGM. Elles se manifestent entre huit heures et trois jours après l'ingestion de l'aliment.

Ce sont donc toutes ces immunoglobulines spécifiques qui vont être traquées dans votre analyse sanguine.

Ensuite, armé des résultats de cette analyse, vous connaîtrez vos pourcentages d'intolérance aux différents aliments, et vous vous découvrirez très probablement des allergies complètement inattendues, comme celle de ce patient qui ne supportait pas la carotte... sans l'avoir jamais suspecté.

Bien sûr, la plupart de vos intolérances s'avèreront plus classiques, comme celles à la protéine de lait et aux produits dérivés.

Là, vous serez probablement moins surpris... mais encore vous fallait-il savoir lesquelles vous correspondaient!

A noter qu'il existe aussi un test du même genre sur la base d'une analyse d'un échantillon de vos cheveux.

Moins intrusif qu'une prise de sang, et permettant une appréciation de la manifestation de l'allergie sur des durées de temps plus longues, cette alternative a indéniablement ses avantages.

Qu'est-ce que le test d'intolérance va vous apporter ?

Les tests d'intolérance ne vous donneront évidemment strictement aucune indication concernant les transformations que vous ferez subir à vos aliments, et encore moins sur les produits industriels que vous pourriez y ajouter.

Il est en effet possible que vous supportiez la viande de bœuf. Mais cela ne signifie absolument pas qu'un steak trop cuit dans du beurre noir et assaisonné à la moutarde ou au ketchup soit toléré.

Comme aimait à le dire en plaisantant un naturopathe de mes amis : "Ne croyez pas a priori que le chou est indigeste. Essayez d'abord de le manger sans saucisse".

Une fois admis que les résultats du test ne



Imupro

Testez vos intolérances



vous parlent que de l'aliment à l'état pur, et surtout une fois que vous aurez totalement supprimé tous les aliments qui ne vous conviennent pas, les répercussions sur votre santé risquent d'être énormes!

A ce sujet, j'ai toujours trouvé dommage que tant d'adeptes de la diététique et des médecines naturelles prennent autant de soin à adopter une alimentation saine... sans se rendre compte que leurs aliments allergènes étaient plus malsains pour eux que les produits de l'industrie.

Toujours est-il qu'en vous débarrassant enfin de ces aliments allergènes vous constaterez très vite la disparition de beaucoup de symptômes précis.

Pour vous en donner une idée voici un aperçu des symptômes disparus après régime, constatés chez les utilisateurs :

- Migraines: 73% sur 383 patients
- Polypes nasaux : 81% sur 33 patients
- Nez bouchés : 65% sur 160 patients
- Neurodermites: 73% sur 180 patients
- Acné : 60,5% sur 81 patients
- Fatigue chronique : 72% sur 274 patients
- Dépression : 76% sur 149 patients
- Hyperactivité: 72,4% sur 127 patients
- Douleurs de dos : 38% sur 201 patients
- Arthrose: 33% sur 24 patients

Au-delà de la disparition de vos pathologies avérées, vous vous réjouirez peut-être encore plus de votre amélioration générale et de l'accroissement de votre tonus.

Ne plus manger d'aliments allergéniques vous économisera en effet tout le travail que votre organisme fournissait pour lutter contre les inflammations intestinales à bas bruit et les réactions immunitaires dans la voie sanguine.

De ce fait, vous disposerez de plus d'énergie, de plus de possibilités d'adaptation, d'un meilleur sommeil et d'une meilleure sexualité...

Bref, tout ira mieux.





La géobiologie met votre santé à l'abri



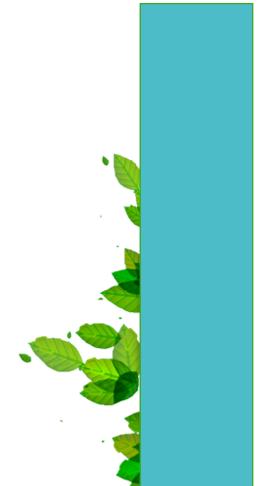
Quand vous avez mal au ventre, vous ingérez certains remèdes ou certaines nourritures pour vous soigner.

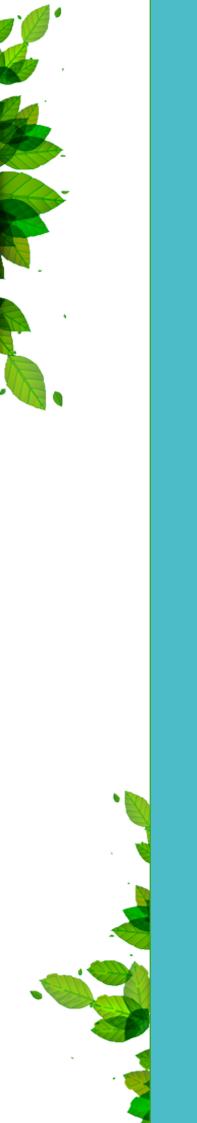
Le mal est à l'intérieur, et le remède va à l'intérieur pour vous guérir. C'est logique!

Mais saviez-vous que votre santé dépend aussi de l'extérieur? Et notamment de cette partie du monde extérieur que vous avez coutume d'appeler "mon intérieur", c'est à dire votre maison ou votre appartement.

> ela va probablement vous sembler étrange, peut-être même farfelu... et pourtant tout ce qui suit est vrai...

Votre habitat peut vous vouloir du mal!





Oui, le lieu où vous vivez peut vous causer un tas de troubles et même entraîner **des** pathologies lourdes.

En voici quelques unes, à titre d'exemples, parmi celles qui ont été dûment constatées.

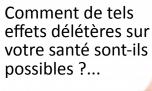
Les troubles

- agitations,
- crampes,
- pieds gelés,
- palpitations cardiaques,
- perturbations du sommeil,
- > cauchemars,
- grincements de dents,
- éternuements répétés,
- lassitudes imprécises,
- transpiration anormale,
- troubles sexuels,
- stress,
- épuisement chronique...

Les pathologies

- maladies cardiaques,
- tension artérielle,
- insomnie,
- asthme,
- lumbago,
- raideur dans la nuque,
- maux de tête persistants,
- rhumatismes et arthrose,
- dépression nerveuse,
- baisse de l'immunité et de la fertilité,

maladies dégénérescentes...





La réponse est simple : votre corps est une antenne !

Vous l'avez certainement vérifié par vousmême en réglant l'orientation d'une antenne radio, tv ou autre : **votre corps capte les ondes** et les transmet remarquablement bien au récepteur.

Seul problème : votre corps, à l'inverse des antennes métalliques, est composé de matière vivante.

Et cette matière vivante, en vibrant aux rythmes des ondes, va inévitablement en être affectée!

Les ondes en question, bien sûr, sont diverses : naturelles ou artificielles, cosmiques ou telluriques, et d'ailleurs... bonnes ou néfastes.

Toujours est-il que, selon la nature des ondes néfastes émanant du lieu où vous vous trouvez, différentes perturbations énergétiques vont troubler le fonctionnement naturel de votre organisme.

Elles risqueront notamment de :

- décaler vos propres champs énergétiques,
- dérégler vos circuits énergétiques,
- désorganiser vos champs magnétiques cellulaires,
- et donc menacer l'intégrité physique de vos cellules,
- générer un effondrement de votre système immunitaire,
- perturber votre système endocrinien...

Bien sûr - sauf si vous avez le malheur d'être électrosensible - rien de tout cela ne va produire de douleurs immédiates.

Toutefois, à la longue - et même si vous n'êtes pas particulièrement électrosensible -, les ondes néfastes vont bel et bien vous accabler de troubles et de maladies.

Vous pouvez comparer un tel processus à celui de la goutte d'eau qui fait un petit "floc" absolument insignifiant lorsqu'elle tombe pour la première fois... mais qui, au bout de plusieurs heures, **devient insupportable**.





Et au bout de plusieurs semaines vous rend fou!

Qu'est-ce donc qui me rend malade chez moi?

Je crois qu'aujourd'hui beaucoup de gens savent, ou au moins se doutent, que les champs électromagnétiques artificiels, comme le wifi, les radars, les lignes à haute tension, la téléphonie mobile ou les émissions hertziennes, constituent une pollution que l'on suspecte d'être lourde de conséquences.

Peut-être même - qui sait ? - plus grave que celles de l'air ou de l'eau.

Cela dit, les ondes artificielles ne sont malheureusement pas les seules à être nocives!

Eh oui, car la nature, elle aussi quelquefois, sait se montrer dangereuse.

Tout au moins tant qu'on en ignore le fonctionnement.

Ainsi, en faisant construire sa maison n'importe où et n'importe comment, ou tout simplement en installant son lit ou son poste de travail sans se préoccuper des règles élémentaires de la géobiologie, l'homme moderne s'expose sans le savoir à toutes sortes d'influences naturelles néfastes.

"Mais... comment la nature pourrait-elle me vouloir du mal", vous indignerez-vous peut-être ?

De notre point de vue d'humains qui avons grandi et souffert dans la pollution générée par l'industrie, la nature a été hissée au rang d'une valeur refuge dont on n'aime pas entendre qu'elle puisse nous vouloir du mal.

Pourtant, gardons les pieds sur terre : la nature n'est pas une valeur... mais **une réalité qu'il**

Conçue sous
la forme de la goutte
d'eau, ce pichet revitalise
vos boissons en quelques
minutes en leur donnant
une qualité énergétique
supérieure... Et, en plus,
il améliore le goût et
réduit l'acidité!
Terres Sens



faut connaître.

Nos lointains ancêtres la connaissaient et n'installaient pas leurs maisons, leurs temples ou leurs villages n'importe où.

Chamanes, druides ou sourciers s'étaient fait les spécialistes de la détection des bonnes et mauvaises ondes produites par la nature.

Même les animaux sont sensibles aux champs électromagnétiques terrestres. On les voit d'ailleurs s'enfuir 24 heures avant un tremblement de terre.

Bref, le citadin moderne ne doit pas se contenter de tomber amoureux de la nature, il doit aussi la réapprendre!

- ✓ Il doit savoir que le glissement du noyau externe de la planète sur son noyau interne génère un très puissant champ magnétique dont l'intensité varie selon les lieux.
- ✓ Il doit savoir que la compression des roches, également variable selon les lieux, produit **un effet piézoélectrique** qui affecte plus ou moins le champ électrique local. C'est d'ailleurs ces variations que les animaux ressentent lorsqu'un tremblement de terre se fait imminent.
- Il doit savoir que des rayonnements radioactifs en provenance du manteau de la terre s'insinuent par des failles du soussol; et qu'en débouchant à la surface, ces rayonnements ionisants dessèchent les végétaux et déclenchent des cascades de radicaux libres dans les organismes animaux et humains.
- ✓ Il doit savoir que l'eau qui circule dans le sous-sol produit un courant électrique de même voltage que celui qui anime nos cellules ; ce qui effondre nos systèmes immunitaires et stresse considérablement nos systèmes endocriniens, notamment au niveau de la thyroïde et des surrénales.

Comme vous le voyez, les cours d'eau souterrains, les failles géologiques ou les réseaux telluriques, sans parler du radon, de la proximité de matières toxiques et bien sûr de la pollution électromagnétique



domestique... tout cela concoure souvent à rendre votre lieu de vie à peu près... invivable!

Que faut-il donc faire?

Une expertise géobiologique!

Qu'est-ce que c'est?

C'est une analyse effectuée dans un habitat ou un lieu de travail par un géobiologue.

Et qu'est-ce qu'un géobiologue?

C'est un expert à la croisée des chemins du géologue, du biologiste et du physicien.

A quoi sert l'expertise géobiologique ?

- A détecter toutes les pollutions électromagnétiques et telluriques qui vous nuisent sur votre lieu de vie.
- A harmoniser énergétiquement votre habitat afin d'en faire remonter le taux vibratoire et l'index biologique indispensables à votre bien-être total.



Pour vous protéger d'une source de pollution électromagnétique située au coeur de votre habitat, ce moduleur est spécialement étudié pour harmoniser les ondes des boîtiers wi-fi et des décodeurs TNT.

Terres Sens



Patch moduleur de protection



Ce patch
émet des ondes
naturelles qui rendent
biocompatibles les
micro-ondes agressives de
vos téléphones mobiles,
tablettes tactiles et pc
portables.

Terres Sens

Cela veut dire qu'après l'intervention du géobiologue :

- vous ne passerez plus le tiers de votre vie dans un lit en pleine zone de perturbation, et que vous ne souffrirez donc plus de ces insomnies, cauchemars, douleurs articulaires et palpitations qui en résultaient;
- vous ne vous agiterez plus devant votre ordinateur, essayant vainement d'échapper au mal de dos, de nuque ou de tête;
- vous n'éprouverez plus ce sentiment de lassitude ou de dépression assis dans votre salon, etc.

En un mot : la géobiologie sert à vous rendre la santé!

Comme l'avait écrit Hippocrate 4 siècles avant notre ère : "Celui qui s'enquiert de la santé de son prochain doit prendre en compte non seulement sa constitution mais également le lieu sur lequel il vit".

Comment l'intervention se déroule-t-elle ?

Le géobiologue se rend tout simplement chez vous avec ses instruments de mesure, comme par exemple l'antenne de Lecher.

Cette antenne de Lecher est un instrument tout à fait scientifique puisqu'elle a été créée par un grand physicien allemand.

Elle a plusieurs fonctions, depuis le test des champs énergétiques jusqu'au test de la qualité vibratoire des produits, en passant par la détection des ondes de l'environnement.



C'est donc à l'aide de semblables outils que le géobiologue va repérer toutes les pollutions

> et les nuisances qui affectent votre habitat.

Il en tracera ensuite la trame en différentes couleurs, sur un plan que vous lui aurez préalablement fourni.

également un document appelé "protocole de détection" qui précisera la dénomination et le niveau des nuisances, ainsi que du lieu.

Il complètera le niveau énergétique

La durée d'une telle expertise, de quelques heures à une journée entière, dépend bien évidemment de la surface à analyser.

Que devrez-vous faire?

Une fois le diagnostic de la maison posé, vous n'aurez évidemment pas besoin de déménager.

Il n'existe pratiquement pas de maisons totalement malsaines, mais seulement des endroits, dans la maison, où il ne fait pas bon s'attarder.

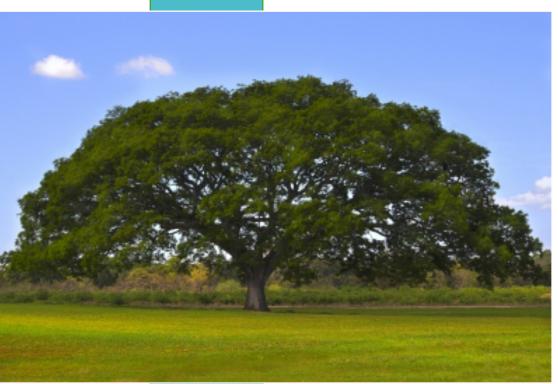
Il suffit de les connaître!

Après l'expertise géobiologique, vous saurez donc comment réaffecter vos espaces de vie.

Tout au plus aurez-vous peut-être à repositionner certaines cloisons.

Vous aurez sans doute également à poser ou à faire poser certaines céramiques bioactives ou autres moduleurs pour harmoniser les ondes nocives...

Et le coût de toutes ces opérations est généralement établi par devis sans engagement.





STAGES

son environnement,

l'eau et l'alimentation).

Géobiologie, Radiesthésie, Bioénergie

> Renseignements et documentations Institut "Santé de l'Habitat®" eurl

Siège social: 150, rue Legendre - 75017 PARIS - 01 42 28 03 35 Boutique & Bureaux : lle de Ré, Charente Maritime - 05 46 01 01 01

santedelhabitat.com

Viviane de Saint-Urbain

Des solutions pour améliorer vos troubles auditifs



Vos oreilles ont de nombreux ennemis : les bruits intempestifs qui vous environnent, les chocs, mais aussi les radicaux libres, l'athérosclérose et les troubles de la circulation.

Heureusement, certains suppléments nutritionnels peuvent protéger votre fonction auditive, arrêter ou ralentir la détérioration de l'ouïe associée au vieillissement et même vous aider à retrouver une partie de vos capacités perdues.

es compléments nutritionnels pour traiter ou prévenir les troubles de l'oreille ?





Présentée
sous forme d'une
microémulsion dans
une base d'acacia
du Sénégal et d'huile
de sésame, cette vitamine
D3 est extrêmement
appréciable en raison
de son absorption
rapide et quasi-totale.

Biotics

dercétine



C'est le plus
actif de tous les
flavonoïdes!
Généralement proposée
pour lutter contre les
allergies ou le prostatisme,
la quercétine fait aussi
généralement partie des
complexes à visée
auditive.
Planticinal

Ginkgo



Cet extrait fluide
(glycériné, miellé et
biologique) est la seule
forme sous laquelle vous
retrouverez l'ensemble des
principes actifs du Ginkgo
biloba. Pour une cure
vraiment efficace!

Dieta Nat

Cela vous étonne peut-être... mais c'est pourtant vrai!

On a, par exemple, constaté qu'une **déficience en vitamine D** induisait des troubles de la cochlée. Dans ce cas la supplémentation est donc recommandée.

Autre exemple : une étude réalisée à l'université de Médecine de Semmelweis à Budapest a montré que **certains bioflavonoïdes**, dont la quercétine, protégeaient le collagène de la dégénérescence au niveau des osselets de l'oreille interne.

D'après encore une autre étude, réalisée sur trois cents jeunes militaires en bonne santé, l'administration quotidienne de 167 mg de magnésium sous forme d'aspartate s'est avérée suffisante pour les protéger efficacement des dommages causés par les bruits de l'environnement.

Cet aspartate de magnésium a même démontré pouvoir restaurer les dommages causés à l'oreille après qu'elle ait été soumise pendant un certain temps à des bruits excessivement élevés.

Enfin, selon une étude réalisée sur



Comme vous le voyez, sans être un produit miracle le Ginkgo est malgré tout recommandé.

Et, bien sûr, il existe pas mal d'autres grands





compléments nutritionnels que vous pourrez employer non seulement pour une prévention mais en tant que traitement à part entière.

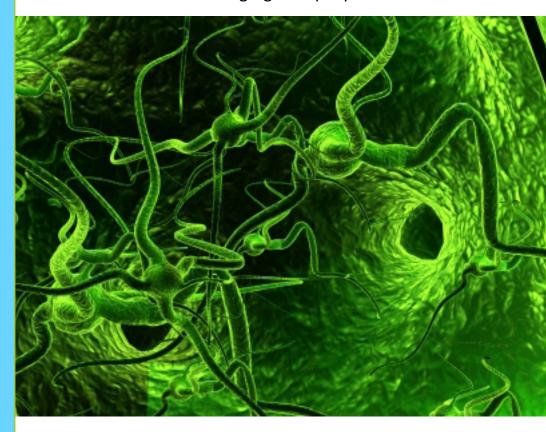
La vinpocétine

La vinpocétine est tout simplement un extrait de la petite pervenche remarquablement dénué d'effets secondaires et de contre-indications.

Elle a fait l'objet de plus de **sept cents publications scientifiques** ces dernières années dont deux cents relatent les résultats d'études animales et humaines.

Peut-être l'avez-vous déjà utilisée pour soutenir votre métabolisme cérébral en accroissant localement la synthèse de l'ATP, la molécule énergétique universelle ?

Ou pour améliorer **l'oxygénation de votre cerveau**, accroître votre flux sanguin cérébral ou réduire l'agrégation plaquettaire ?



Bref, peut-être connaissiez-vous la vinpocétine en tant que neuroprotecteur exceptionnel (elle est en effet capable de sauver jusqu'à 50% des neurones qui seraient perdus définitivement).

Mais ce que vous ne saviez probablement pas, c'est qu'au plan auditif elle s'avère aussi

C'est le complément idéal pour protéger vos neurones, améliorer votre circulation cérébrale, booster votre mémoire, accroitre votre vigilance et positiver votre humeur.

Biovéa





Ce remarquable
complexe contient de la
vinpocétine, de la vitamine
D, de l'aspartate de
magnésium et du Ginkgo.
Et, comme son nom l'indique,
il améliorera aussi bien
vos problèmes de
vision que d'ouïe.

Super Smart

particulièrement efficace dans les cas de **déficit** auditif d'origine sensorineurale qui impliquent l'oreille interne ou la dégénérescence du nerf auditif.

Plusieurs études montrent, à ce sujet, une amélioration significative, de dix à quarante décibels, de l'ouïe après administration de dosages quotidiens de 15 à 35 mg de vinpocétine.

Dans le cas de la maladie de Menière, se singularisant par des vertiges accompagnés d'acouphènes, la vinpocétine est supérieure aux autres vasodilatateurs.

Dans des expériences animales, elle a protégé la cochlée contre l'administration d'agents toxiques pour l'oreille interne pendant quatorze jours consécutifs.

Sachez, enfin, que ce remarquable complément nutritionnel est également recommandé en cas de troubles visuels.

En fait, la vinpocétine traitera tous vos troubles sensoriels d'origine vasculaire, que ce soit les vertiges, les bourdonnements, la pollution sonore, les rétinopathies, etc.

Rien d'étonnant donc à ce que le Dr Jack Vernon, chercheur américain dans ce domaine, déclare : « la vinpocétine est une substance très prometteuse ».

L'acide alpha-lipoïque

A moins, bien sûr, que vous n'ayez jamais subi d'antibiothérapie et que vous mangiez parfaitement bio, à l'abri de toutes viandes « cultivées » aux antibiotiques, l'acide alpha-lipoïque saura vous protéger de certaines pertes auditives consécutives à l'action souterraine des antibiotiques.

Ces médicaments particulièrement polluants génèrent en effet nombre de radicaux libres qui intoxiquent tout spécialement





Complexe Vitamine E



Ce sel
de sodium de l'acide
R-alpha-lipoïque est
tout simplement de
10 à 30 fois plus biodisponible
que l'acide alpha-lipoïque
classique. Et il est également
plus stable. Il n'y a donc
pas à hésiter!

Super Smart

Ce complexe
vous apportera toutes
les formes utiles de la
vitamine E, au contraire des
vitamines E classiques qui
sont dangereuses parce que
carencées en tocotrienols.
En fait, ce produit... c'est
tout simplement de la
vitamine E complète!

Super Smart

votre oreille interne et réduisent de ce fait votre audition.

Fort heureusement, vous pouvez répliquer grâce à l'acide alpha-lipoïque qui réduira significativement les lésions de votre oreille dans ces cas spécifiques.

Mais ce n'est pas tout!

Car, d'après des études sur des animaux, l'acide alpha-lipoïque, étant capable de traverser très rapidement la barrière hémato-encéphalique et d'être distribué aussi bien dans les tissus aqueux que graisseux, il étend sa sphère de protection largement au-delà des dommages causés par les antibiotiques.

Notamment **combiné avec la vitamine E**, il vous protègera par exemple **contre les chocs sonores** de type explosions.

Signalons à ce sujet que la vitamine E est la grande vitamine de l'audition.

Elle doit l'essentiel de ses propriétés à ses vertus antioxydantes. D'ailleurs tous les antioxydants protègent et restaurent l'oreille interne.

En conséquence, l'un des meilleurs d'entre eux et en tout cas le plus ciblé sur l'oreille, la vitamine E, à la dose de huit cents milligrammes par jour, assure dans 75% des cas un rétablissement chez des patients âgés de plus de quarante ans et souffrant d'une perte auditive brutale.





Glutathion



Le glutathion est le plus important des antioxydants produits par votre organisme. Malheureusement, lorsqu'il est en manque, la supplémentation par glutathion oral s'avère inefficace pour ramener son taux sérique à la normale. La solution est donc perlinguale.

Super Smart



l'organisme, le glutathion protège également l'oreille interne.

Quand vous saurez que l'acide alpha-lipoïque augmente les niveaux de glutathion intracellulaire jusqu'à 70%, vous en déduirez facilement qu'en alliant acide alpha-lipoïque, glutathion et vitamines E et C vous obtiendrez un mélange hautement préventif et curatif.

Les bioflavonoïdes

Finissons avec deux bioflavonoïdes particulièrement bénéfiques sur la sclérose de l'oreille interne :

- l'ipriflavone
- et surtout la quercétine.

Leur intérêt, c'est qu'en synergie ils stimulent la synthèse du collagène.

Celui-ci, avec l'âge, dégénère souvent, et fait de l'oreille interne le lieu privilégié de la formation de lésions entraînant des pertes d'audition.

Voilà donc encore un mélange de compléments nutritionnels à vous conseiller en cas de pertes d'audition dues à l'âge.

Jean-Baptiste Loin

L'acidité

un risque majeur



Saviez-vous que l'hyperacidité est à l'origine d'une dégénérescence organique qui ouvre la porte aux maladies les plus graves ?

Très fréquente à notre époque, elle devrait faire l'objet d'un dépistage vigilant et de traitements préventifs sans relâche.

e terrain est tout, disait Claude Bernard.

Or, votre terrain est fondamentalement affecté par **votre équilibre acido-basique**.

Autrement dit, l'acidité ou l'alcalinité de votre organisme ont une influence prépondérante



dans l'apparition de nombre de maladies et

La délicate biochimie de votre santé

Dans chaque milieu biologique de votre organisme, la fourchette des niveaux du pH

Par exemple, le pH de votre estomac se situe entre 1,5 pendant la nuit et 5 en début de

Vos sécrétions pancréatiques, elles, ont un pH compris entre 7,5 et 8,2. Votre bile entre 7 et 7,5. Vos sécrétions intestinales ont un pH à 8.

Le rôle de ces sécrétions digestives consistant à neutraliser l'acidité de votre contenu gastrique par des éléments basiques, il est bien évident que des variations trop importantes de l'un ou l'autre de ces pH vont inexorablement perturber votre

incomplète, c'est votre organisme tout

Au bout d'un certain temps, surtout si vous avez tendance au sédentarisme et si vous êtes carencé en vitamines et en oligo-élments, vos excès d'acides vont être stockés dans



Ce sera alors l'acidose tissulaire chronique!

Est-ce grave ?

Eh bien oui, dans la mesure où cela affectera le transport de l'oxygène et la nutrition de vos cellules.

Alors bien sûr, vous ne tomberez pas immédiatement malade mais, à terme, cet état va néanmoins favoriser le développement de **toutes sortes de maladies**.

Vous comprenez donc à quel point il est essentiel de préserver le niveau naturel de chacun de vos paramètres digestifs, notamment en veillant à ce que **le pH de votre alimentation soit équilibré**.

Mais aussi en assurant **une supplémentation** suffisante en nutriments essentiels, et, bien sûr, en luttant contre le sédentarisme.

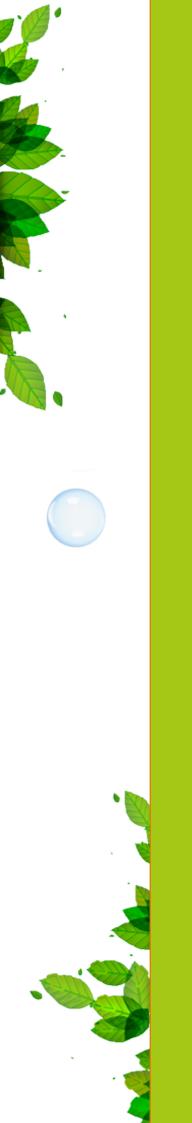
Des signes qui ne trompent pas

Comme je l'ai dit, les premières conséquences néfastes de votre hyperacidité ne seront pas tout de suite des maladies à proprement parler, mais seulement **des troubles gênants**.

Ces troubles devraient toutefois vous servir d'avertissement et vous orienter vers une réforme de votre alimentation et de votre hygiène de vie.

Quels sont donc ces troubles?





Le plus souvent vous observerez **une nette fatigue matinale** faisant suite à une nuit plus ou moins agitée.

Quelquefois, votre bouche sera sèche ou, en tout cas, votre langue et votre haleine demeureront chargées pendant toute la matinée.

Il faut dire que l'acidose perturbe et ralentit votre digestion, avec des régurgitations brûlantes, de la constipation, parfois de la boulimie et, inévitablement, une grande difficulté à vous concentrer après les repas.

Quand ce ne sont pas des migraines!

Par ailleurs, votre transpiration va se faire excessive, votre peau va devenir grasse, vos mains moites et froides.

Mais le symptôme le plus fréquent est indéniablement la douleur musculaire, surtout dans la nuque et le dos.

Et les crampes!

Chez les femmes, on constate souvent **des infections urinaires** à répétition et des pertes blanches.

Enfin, chez les enfants, cela se traduit habituellement par **une agitation constante** et une fragilité aux infections et aux rhumes, voire une hypertrophie des amygdales.

Des pathologies graves

Hélas, au-delà de ces manifestations simplement désagréables, lorsque votre acidose tissulaire est bien installée, de véritables pathologies vont commencer à s'installer.

En voici quelques unes parmi les plus « classiques » :

- les rhumatismes,
- le diabète,
- les affections rénales et vésiculaires,



- l'hypertension et l'athérosclérose,
- l'hyperthyroïdie,
- l'ostéoporose,
- les cancers et les leucémies...

Le problème, c'est que les maladies en général, et celles-ci en particulier, augmentent par elles-mêmes votre acidose...

Sans compter qu'elles affaiblissent vos émonctoires et rendent le drainage plus difficile, quand ce n'est pas impossible.

N'attendez donc pas de vous trouver prisonnier **de tels cercles vicieux**!

Dès que les signes avant-coureurs d'une acidose apparaissent : rééquilibrez immédiatement le pH de votre organisme !

Comment dépister votre acidose ?

Au cas où vous ne seriez pas certain de la présence de symptômes avant-coureurs, la meilleure façon de savoir si votre terrain est acide consiste à utiliser du papier de test de pH.

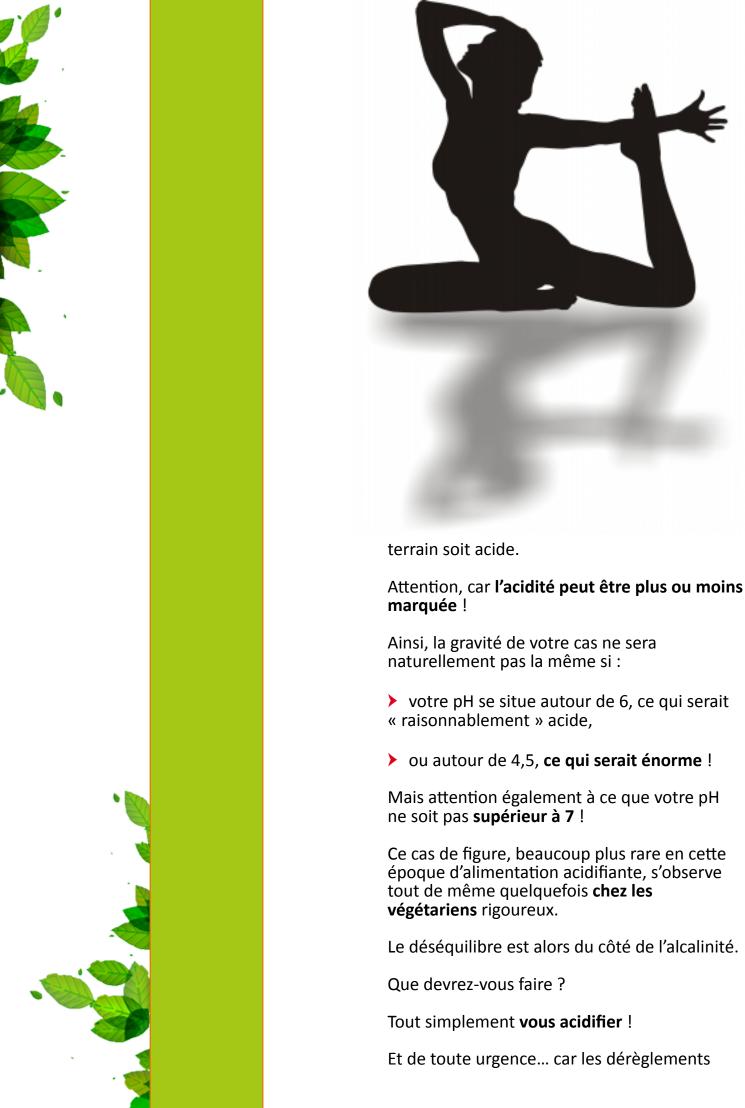
Ce produit est disponible en pharmacie ou en magasin de diététique.

Il vous permettra de vérifier **le degré** d'acidité de votre urine.

Vous y aurez recours avant les repas de midi et du soir, pendant toute une semaine afin d'être sûr de la constance effective de vos résultats, car le pH urinaire est évidemment fluctuant.

Ne tenez d'ailleurs pas compte des résultats consécutifs à des épisodes de stress ou d'alcoolisation, même légère.

Si l'acidité de votre urine est avérée au bout de cette période, il y a alors **de fortes chances** pour que votre





métaboliques de l'alcalose sont, certes différents, mais **aussi graves** que ceux de l'acidose.

Que faire pour vous désacidifier ?

Pour en revenir à cette acidose, une fois dépistée, vous aurez à mettre en œuvre un certain nombre de mesures.

En premier lieu, **pratiquez un exercice physique modéré**, avec une bonne oxygénation.

Cela contribuera à **équilibrer votre pH** organique en éliminant du CO2.

Le jogging, la marche, le ski de fond, le vélo, pratiqués progressivement et sans jamais dépasser vos limites augmenteront raisonnablement votre fréquence cardiorespiratoire et favoriseront donc votre alcalinisation.

Enfin et surtout : **réformez votre alimentation** et entreprenez une complémentation.

Votre régime

Cela va sans doute vous paraître curieux mais, pour vous alcaliniser, autrement dit vous désacidifier, il va vous falloir **consommer beaucoup de fruits acides**!

Ce seront, par exemple, la tomate, l'orange, l'abricot, la cerise, la prune, le citron, le pamplemousse, la pomme, le cassis, la framboise ou la groseille...





En fait, le paradoxe n'est qu'apparent car tous ces fruits, même s'ils ont une saveur acide, contiennent beaucoup plus **de potassium, de sodium et de magnésium** que d'acides.

Or, ces minéraux sont non seulement alcalins... mais une fois que vous les aurez digérés ils se transformeront en carbonates, **encore plus alcalins**!

Evidemment, ne consommez pas ces fruits acides n'importe quand ni n'importe comment, mais **seulement en dehors des repas**, et plus spécialement en milieu d'après-midi.

D'autre part, soyez prudent avec l'orange si vous êtes hépatique ou que vous ayez des problèmes d'acétone.

Ne prenez, en tout cas, **jamais de jus d'orange au petit déjeuner**, surtout avec du pain beurré ou des croissants car ce « mélange d'enfer » aurait pour effet d'acidifier fortement votre organisme.

Pour les mêmes raisons, **ne mélangez jamais** dans le même repas :

- des fruits acides et des fruits farineux,
- des fruits-légumes, apparemment doux comme la tomate mais en réalité acides, avec des farineux ou des sucres (ne mangez donc de tomates qu'en dehors des repas).

Consommez ces fruits à l'état cru et parfaitement mûrs car, une fois cuits, les fruits acides ne présentent plus du tout les mêmes propriétés.





Cela étant, pour varier, remplacez de temps à autres ces goûters ou repas fruitariens par des légumes crus qui ont, à peu de choses près, le même effet désacidifiant.

Les légumes les plus alcalinisant sont les suivants : ail, brocolis, endive, gingembre, graines de courge, oignon, échalote, radis

noir, radis rose, poireau, laitue, pissenlit, persil, légumes racines, légumes verts à feuillage.

Accompagnez-les de condiments comme la ciboulette, le thym, la sarriette, le persil, le romarin, l'origan, la mélisse et la menthe, eux aussi très nettement alcalinisant.

Remplacez aussi de temps à autres votre repas du soir par des pommes ou par des fruits séchés comme : amandes, banane, figue, poire, pomme, raisin, melon, pastèque, sauf abricot et pruneaux.

Enfin, si vous êtes malade ou convalescent, poursuivez votre désacidification avec **des jus de légumes** plutôt qu'avec des fruits.

Au chapitre des tisanes et phytothérapiques, les plus désacidifiant sont :

- les feuilles d'artichaut en extrait fluide,
- les feuilles de bouleau en infusion,
- la teinture de boldo,
- l'extrait aqueux de fumeterre,
- la poudre de racine d'angélique,
- les fleurs de reine des près en infusion,
- les racines, feuilles et semences de bardane en tisane,
- l'aubier de tilleul en décoction.

Votre complémentation

L'essentiel de votre complémentation minérale alcalinisante vous apportera du potassium, du calcium et du magnésium

Phytostandard artichaut



A base d'extrait fluide d'artichaut, ce complément alimentaire sans alcool présente l'avantage, par rapport à beaucoup d'autres formules, d'être parfaitement stable et de respecter l'intégrité des principes actifs de la plante.

Phyto Prevent



B1, B2, B3, B5. B6 et B12!

Armé de ces vitamines de choc, vous allez booster vos systèmes nerveux et immunitaire, réduire votre fatigue et vous faire un bien énorme au plan psycho-mental.

Be-Life

pour tamponner vos acides.

Mais elle se composera aussi **de vitamines**, surtout celles appartenant au groupe B et plus spécifiquement les B3, B5 et B6.

Ces vitamines assureront les réactions enzymatiques où les minéraux précités sont impliqués.

Les meilleures formes de minéraux alcalinisants sont **les citrates**.





Cette intellingente synergie du calcium et du magnésium a été conçue afin de vous assurer la meilleure assimilation possible... encore renforcée par des citrates hautement biodisponibles.

Solgar 📦

Ils captent votre acidité en l'emprisonnant, et la transportent pendant la nuit par votre circulation sanguine jusqu'à vos reins. Là, ces citrates seront éliminés avec les toxines et les acides métaboliques qu'ils auront piégés.

Attention: ces citrates sont contre-indiqués en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale, ou encore de diabète.

L'herbe d'orge, pour sa part sans aucune contre-indication, a, elle aussi, un pouvoir neutralisant sur vos acides.

C'est même tout à fait spectaculaire!

Vous la trouverez, le plus généralement, sous forme de poudre, en magasins de diététique.

Mais il existe aussi des complexes où elle a été combinée à des minéraux alcalinisants, ou





5 portions de fruits et légumes par jour ! C'est l'équivalent de ce que vous apportera une dose de ce Green Magma hyper riche en enzymes !

Il vous détoxinera en profondeur et réduira considérablement votre acidité.

Celnat



Bourrée de minéraux et d'oligo-éléments, cette algue est une véritable arme antiacide! Récoltée au large des lles Glénan par 25 mètres de fond, elle a pu rester totalement

Dieti Natura

naturelle.

même à des citrates, ainsi qu'à des extraits de végétaux comme le brocoli, le chou ou le persil ou encore, bien sûr, à divers phytothérapiques.

Autre super complément reminéralisant parfaitement naturel : le lithothame.

C'est une algue calcaire douée de la capacité de retenir tous les minéraux de l'eau de mer et plus particulièrement du calcium et du magnésium, ainsi d'ailleurs que du fer, autre minéral alcalinisant.

Le calcium qui se dépose sur son thalle en concrétions d'apparence pierreuse est du carbonate de calcium, une forme singulièrement assimilable et aux propriétés antiacides exceptionnelles.

Essentiellement prescrit en tant que neutralisateur de l'acidité gastrique, vous le consommerez naturellement avec le même profit pour tamponner l'acidité de votre organisme, surtout si vous souffrez de rhumatismes, tendinites, crampes, sciatiques, gingivites, fatigue ou déminéralisation.

Enfin, je vous conseillerai sans réserve un produit assez fabuleux, dans ce domaine : « Nutri Yin Nutri Yang ».

Ce complément est spécifiquement indiqué dans la fatigue générale, le stress, la perte de tonus, l'hyperexcitabilité, les troubles du sommeil ou les suites d'intervention chirurgicale.

En fait, non seulement il va rééquilibrer votre balance acido-basique, mais il nourrira aussi la double couche lipido-protidique de vos membranes cellulaires, et aura donc un effet très positif sur les échanges entre vos cellules et leur milieu organique.

Nutri Yin Yang



Ce complexe
ultra innovant vous
aidera à améliorer votre
équilibre psychique et
émotionnel, stimulera
votrevitalité physique et
intellectuelle, vous rendra
le sommeil et gommera
vos fatigues.

Pronutri

Conservez vos légumes

pour l'hiver



Yannick Hirel

Vous avez un potager?

Très bien!

Vous n'en avez pas, et vous achetez simplement vos fruits et légumes chez un maraicher ?

Peu importe!

Voici comment vous allez pouvoir les stériliser et les conserver en bocaux.

out d'abord, je vous propose de passer en revue le matériel nécessaire.



Commençons par les bocaux que vous trouverez dans la plupart des supermarchés.

Ils ne s'achètent qu'une seule fois car vous les réutiliserez sans problème... à condition, bien sûr, de les nettoyer soigneusement.

Procurez-vous également les capsules qui se placent entre le couvercle et le bocal.

C'est grâce à elles que vous rendrez vos bocaux complètement hermétiques et donc stériles.

Il vous faut aussi des torchons dont yous

entourerez vos bocaux lors du processus

Ainsi, ils ne s'entrechoqueront pas entre eux.

Autant éviter les risques de casse!

Autocuiseur ou stérilisateur ?

Pour la stérilisation, vous avez le choix entre deux solutions.

Personnellement, j'utilise un autocuiseur de grande taille.

Sachez cependant qu'il existe aussi des machines spécialement conçues pour cette opération.

Vous les trouverez facilement sous le nom de « stérilisateurs ».

Un de leurs avantages c'est qu'ils sont équipés d'un thermomètre, ce qui vous évitera toute erreur liée à la température.

Celle-ci doit en effet être supérieure à **100 degrés** pour activer le processus de stérilisation.



Cela dit, un autocuiseur classique atteint sans difficulté une température de près de 120 degrés, avec une pression de plus de 1,5 bar.

En bref, il s'avère suffisant pour ce que nous allons faire maintenant.

Voyons donc comment procéder concrètement, étape par étape.

Préparez vos légumes

Je vous sens fin prêt(e) dans votre cuisine avec votre ordinateur ou votre tablette, votre matériel et vos légumes!

Pour commencer, il vous faut laver vos légumes, les éplucher, ou les équeuter s'il s'agit par exemple de haricots verts.

Puis vous **les couperez en morceaux**.

Exactement comme pour une ratatouille!

Ensuite, vous avez le choix entre les blanchir ou les cuire complètement.

Une petite précision si vous ne savez pas de

Blanchir consiste à mettre vos légumes départ eau froide et de les emmener jusqu'à ce que l'eau soit au stade d'ébullition. Retirez-les après seulement quelques minutes, égouttez-les... et

Ainsi, ils ne sont pas cuits jusqu'au bout mais

Nous utilisons beaucoup cette méthode dans le restaurant où je travaille.

Cela nous permet de réutiliser les légumes finement coupés en dés pour les servir en poêlé minute.



Mettez vos légumes en bocaux

Préparez toujours vos bocaux à l'avance, en les lavant à l'eau savonneuse, en les rinçant et **en leur laissant le temps de sécher**.

Une fois tout cela prêt, il vous suffira de mettre votre mélange de légumes dans les bocaux et de **compléter avec de l'huile d'olive**.

Remarquez la présence du trait sur les bocaux. Il vous servira d'indicateur.

Notez qu'en fonction de ce que vous stérilisez, il vous sera possible de remplacer l'huile d'olive **par de l'eau salée**. Ce sera par exemple le cas si vous voulez conserver des haricots verts ou des courgettes...

Si vous faites une compote de pommes, sucrez-la bien... car le sucre est également un excellent conservateur.

Bien entendu, n'ayez pas la main trop lourde!

Pour ce qui est des fruits en sirop, ajoutez simplement **de l'eau sucrée** à votre mélange (cerises, abricots...).

Ensuite, placez la capsule sur le dessus et refermez le bocal avec le couvercle prévu à cet effet.

Stérilisez vos bocaux

Nous y voilà!

Si, tout comme moi, vous utilisez un simple autocuiseur, je vous rappelle un conseil important : protégez vos bocaux en les enveloppant dans des torchons.

Il va sans dire que cette précaution sera inutile si vous utilisez un stérilisateur... puisqu'il se trouvera équipé d'un support permettant de protéger les bocaux pendant la phase de stérilisation.

Dès que vous aurez placé vos bocaux dans l'autocuiseur, ajoutez de l'eau en faisant en sorte qu'elle les dépasse d'au moins 10 à 15 centimètres.

Refermez et laissez cuire.



Dès que le sifflet tourne, attendez environ **10** à **15 minutes**, puis retirez du feu et **laissez refroidir**.

Assurez-vous que l'opération s'est déroulée avec succès

Comment savoir si ça a marché?

C'est très simple!

A partir du moment où vos bocaux sont refroidis, retirez le couvercle de l'autocuiseur, regardez et testez la capsule.

Concrètement, il ne faut pas qu'elle bouge ou se détache du bocal.

Si c'est le cas, **ne conservez pas** ce bocal car l'air va entrer et faire pourrir les aliments qui sont à l'intérieur.

N'oubliez pas de **noter la date et les ingrédients** sur une petite étiquette collante!

Elle vous servira de repère afin d'ouvrir en priorité vos plus anciennes conserves.

Comment bien utiliser vos conserves

Retirez le couvercle puis la capsule **en la perçant** à l'aide d'un tire-bouchon.

Rincez tout de même vos légumes dans une passoire, afin de les laver de l'huile d'olive.

Il ne vous reste plus alors qu'à les faire cuire... et à passer à table.

Bon appétit!

Yannick Hirel est l'auteur d'un blog sur le jardinage ou vous trouverez de nombreux conseils : Au potager bio



Emmanuel Astier

Emblématique des régions méditerranéennes, l'aubergine est pourtant originaire d'Inde.

Aujourd'hui, on la trouve surtout de couleur pourpre foncé. Mais d'autres variétés sont de plus en plus répandues sur les étals: aubergines blanches, jaunes, naines, tigrées (violettes et blanches), etc.

Il faut les choisir fermes, avec une peau brillante et lisse. Le pédoncule doit être bien vert et sans tache brune.

On privilégiera le choix des petits et moyens formats qui sont meilleurs car la chair est plus dense et le goût moins amer.

Voici trois recettes super goûteuses faisant la part belle aux produits et super facile à réaliser.

De quoi « prolonger » vos vacances...

Bon appétit à tous!

Tartelette légère à l'aubergine et au chèvre de Touraine et son jus de balsamique

Ingrédients

- ▶ 1 buche de fromage de chèvre cendrée de Touraine (ou d'ailleurs)
- ▶ 1 aubergine bien ferme

- 1 feuille de brick
- > sel, poivre, huile d'olive, herbes de Provence.

Préparation

Commencez en humidifiant légèrement la feuille de brick au pinceau ; ainsi, vous la disposerez plus facilement dans le moule à tartelette.

Epluchez l'aubergine dans la longueur afin de récupérer les épluchures pour en faire des rubans de couleurs.

Coupez l'aubergine en tranches de 1cm d'épaisseur que vous assaisonnerez des 2 cotés.

Blanchissez les rubans d'aubergine pendant 2 minutes avant de les plonger dans l'eau froide pour raviver la couleur.

Coupez des tranches similaires **de fromage** de chèvre.

Dans le fond de tartelette, disposez aubergine, fromage de chèvre et herbes de Provence en alternance.

Terminez à hauteur du moule à tartelette par une tranche de fromage de chèvre.

Saupoudrez des herbes de Provence, assaisonnez et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.

Mettez à cuire en four chaud à 180°c pendant 20 minutes.



Ratatouille déstructurée et son coulis de tomate au basilic



Ingrédients

- > 1 aubergine,
- 1 courgette,
- 1 oignon,
- 1 poivron rouge,
- 2 tomates fraiche,
- ➤ 1 bouquet de basilic frais, sel, poivre, huile d'olive.

✓ Préparation

Lavez et essuyez les légumes.

Epluchez l'oignon.

Enlevez le pédoncule des tomates.

Coupez le tout en grosses tranches épaisses de 3 cm.

Assaisonnez le tout.

A l'aide d'un pic en bois (type brochette), montez votre brochette de légumes ratatouille en alternant les différents légumes de manière harmonieuse.

Puis, après avoir badigeonné votre brochette à l'huile d'olive, **enfournez-la à four chaud** (180°c) pendant 25 minutes.

Pendant ce temps, **cuisez 10 minutes la tomate** restante avec un peu d'eau, de sel de poivre et de basilic frais.

Passez la sauce ainsi obtenue au blender pour réaliser le coulis.

En fin de cuisson dressez votre coulis au fond de votre assiette, déposez délicatement la brochette de légumes ratatouille (avec ou sans pic), disposez le bouquet de basilic frais et servez.

Mousseline de poisson blanc et aubergine en ruban

Ingrédients

- > 1 filet de poisson blanc,
- ▶ 1 aubergine,
- > sel, poivre, huile d'olive.

Préparation

Epluchez l'aubergine dans la longueur.

Récupérez les épluchures pour en faire des rubans de couleur.

Coupez l'aubergine en tranches de ½ cm d'épaisseur que vous assaisonnerez des 2 cotés.



Blanchissez les rubans d'aubergine pendant 2 minutes avant de les plonger dans l'eau froide pour raviver la couleur.

Puis, dans la même eau, blanchissez à leur tour les tranches d'aubergine, mais cette foisci pendant 3 minutes, avant de les plonger dans l'eau froide pour couper la cuisson sur le champ.

Sortez-les ensuite de l'eau et mettez-les à égoutter sur un papier absorbant.

A l'aide d'un pinceau, chemisez à l'huile d'olive un moule à dariole en porcelaine.

Disposez-y en croix 2 tranches d'aubergine, de telle sorte qu'elles recouvrent le fond et les cotés du moule.

Disposez en alternance :

- des tranches faites dans le filet de poisson blanc frais,
- et des morceaux d'aubergines blanchis.

Remplissez le moule jusqu'en haut.

Refermez les extrémités des tranches d'aubergine, pressez un peu et recouvrez le haut du moule à dariole avec un film alimentaire supportant la chaleur.

Cuisez le tout à la vapeur pendant 20 minutes.

Au sortir du cuiseur vapeur, retirez le film et faites pivoter le moule à dariole sur l'assiette pour évacuer la mousseline.

Décorez avec un ou deux rubans d'aubergine.

Enfin, ajoutez un filet d'huile d'olive et un filet de sirop de vinaigre de Balsamique.

Servez avec un bouquet de graines germées.



Les partenaires du Mag

Un pour tous:

Vital et vous

Les centres de bien-être et de prévention Vital veulent donner accès, au plus grand nombre de gens, à des soins naturels simples et efficaces afin d'optimiser leur capital santé. Egalement lieux de conseils et d'informations, ils enseignent à « prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi afin de prendre soin de la planète ».



Emmanuel Astier

diplôme de naturopathie (PhD).
Il ouvre alors son cabinet.
Aujourd'hui installé à Tours, il partage son temps entre ses activités de conseil en santé naturelle et de formateur en gastronomie et cuisine de santé. Il est le fondateur de l'Institut Cuisine & Naturopathie ©.

C'est à Londres, en 2000, qu'il obtient son



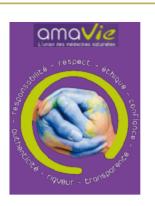
Prophessence

Ce laboratoire certifié Ecocert, AB et Cosmebio, fabrique et distribue pour sa propre marque et quelques autres plus de 250 produits cosmétiques réellement bio : soins du corps, shampoings, gels douche, huiles de massage, baumes de massage, huiles cosmétiques, etc.



Amavie

Cette Association lutte pour la reconnaissance des médecines naturelles, tant en fédérant les praticiens ou les producteurs et distributeurs, qu'en incitant le public à défendre le libre choix thérapeutique, ou encore en engageant les mutuelles à rembourser les soins naturels.



Santarome

Ce laboratoire spécialisé dans la formulation de produits naturels et bio travaille avec des pharmaciens phytothérapeutes et des nutritionnistes expérimentés pour créer des formules innovantes, riches et puissament synergiques.



Super Smart

Cette plateforme de vente de compléments alimentaires vous offre une gamme exceptionnellement étendue de produits de très bonne qualité et extrêmement concentrés en principes actifs.



Anastore

Tout d'abord spécialisé en produits destinés aux sportifs de haut niveau, Anastore vous propose aujourd'hui un catalogue très fourni en compléments alimentaires bio et naturels de toutes sortes.



Pharma Clic

Ce site de vente en ligne, lié à une authentique pharmacie située en Belgique, vous fait bénéficier d'une remise permanente d'au moins 10% sur plus de 27500 produits et 700 marques, comprenant la parapharmacie (livrable dans plusieurs pays).

Un conseil assuré par de vrais pharmaciens!



Au potager bio

Yannick Hirel propose sur son blog des solutions pratiques afin de se passer de produits chimiques dans son potager. Préserver la richesse des sols, être éco-responsable, et surtout manger tous les jours des fruits et légumes bio, demande souvent l'expérience et l'ingéniosité de passionnés.



PODBETE

Cet observatoire des biotopes et des espèces menacés est un collectif de bénévoles issus de milieux associatifs, plongeurs, professeurs, photographes, etc. Leurs point commun ? S'impliquer dans l'information et le soutien d'initiatives de conservation pour les enjeux majeurs de notre siècle, l'eau, les enfants, les oiseaux et les baleines... en un mot la terre. Un parti pour lequel nous devrions tous voter!



DirectOsteo

DirectOsteo est une plateforme spécialisée dans l'ostéopathie, qui vous aide à mieux comprendre cette profession et vous offre des informations complètes sur le monde des médecines alternatives. Le site vous permet notamment de laisser des avis objectifs sur les ostéopathes que vous avez rencontrés afin d'aider les internautes à trouver un praticien qui leur convienne.



Sérénité o naturel

Boutique de bien-être spécialisée dans les solutions 100% naturelles et BIO contre le stress, la fatigue et les troubles du sommeil.



Urania

Né en Alsace en 2012 grâce au portail collaboratif, ce réseau de partenaires indépendants rassemble ce qui est épars dans les domaines du développement, du bien-être et de la forme. Sa devise : découvrir et faire découvrir, s'informer et informer, partager et faire partager, rencontrer et se rencontrer.



AEMN

Cet organisme de formation continue en naturopathie et phytothérapie offre des cours en modules permettant à chacun de suivre l'enseignement à son rythme, des stages de spécialisation et de perfectionnement, et un fonds de documentation pédagogique disponible sur place à Saint-Etienne.



Bio Culture

L'association Bio Culture, créée en octobre 2007, a pour objectif le développement de l'agriculture biologique. Grâce à son site « Mon Panier Bio », elle vous propose la livraison quotidienne de paniers de fruits et légumes biologique. Son défi : vous faire redécouvrir le goût des fruits et des légumes



Madorre

Bienvenue au potager biologique de Madorre! Vous y trouverez des conseils et astuces naturels et pourrez suivre l'évolution du potager qui ne bénéficie d'aucun traitement chimique, des semis jusqu'aux récoltes. Bref, le blog est ici pour vous aider à avoir un potager à la fois biologique et très productif, dans le respect de la nature et de la terre.



Votre efficacité personnelle

Christine Demulier vous parle ici d'efficacité personnelle, de confiance en soi et d'épanouissement pour une vie réussie et sans stress. Elle y partage notamment lectures, expériences, et formations pouvant contribuer à améliorer votre vie dans le respect des autres et de l'environnement.

« Vivre pleinement au présent pour être plus à l'écoute de soi »

Votre Efficacite Personnelle

enfites ertov definetoq cov seqqoleved a

Tao Yin

Vous trouverez sur ce site une mine d'or d'informations concernant la culture chinoise en général et le travail sur l'énergétique en particulier (acupuncture, Qi Gong, etc.). Georges Charles vous y fera bénéficier de plus de 30 ans d'expérience avec un regard toujours critique et empreint d'humour.

Vous pouvez également trouver une formation complète de ses cours de Qi Gong en cliquant ici.



Immatériel

Depuis sa création en 2008, Immatériel est une des librairies virtuelles les plus actives. Elle vous permet de trouver de nombreux ebooks gratuits et payants. Mais ce n'est pas tout puisqu'elle diffuse également son catalogue dans de nombreuses librairies à la recherche de nouveaux ebooks.

Vous y trouverez notamment ce Mag.



Bruno De Vie

Bruno De Vie crée le futur de l'alimentation. Il vous livre en effet les tendances de pointe de la cuisine : une cuisine saine, une cuisine naturelle, une cuisine crue.

Choisir Bruno De Vie, c'est opter pour une référence de la cuisine vivante en France.



Cuisine ton jardin

Il était une fois un couple qui ne voulait plus continuer de s'empoisonner avec l'alimentation industrielle et qui décida de cultiver son potager bio pour se nourrir. Aujourd'hui créateurs d'un site de mise en relation entre jardiniers et cuisiniers via un système d'annonces sur le jardin et les recettes, ils vous invitent à découvrir et à participer à des échanges, fructueux à plus d'un titre.



Aromalin

Sandrine partage sur son blog des astuces faciles pour prendre soin de sa santé et de son corps avec des produits naturels non testés sur des animaux, et plus spécialement des huiles essentielles, des huiles végétales et des hydrolats.



Portrait d'Afrique

Cette association humanitaire de volontariat et de solidarité internationale a pour mission d'aider les populations des pays africains à atteindre le bien-être social et culturel en favorisant le développement participatif et les échanges inter communautés.



NATURA BIO

Spécialisée dans les produits BIO d'hygiène, de cosmétique et de soins pour la personne, d'entretien pour la maison, le linge, le jardin, les animaux... cette entreprise se démarque par sa volonté de développer l'ECOCONCEPTION.

NATURA BIO, c'est d'abord une philosophie, une vision différente de la consommation.



ONG Le Beau Monde

Cette organisation promeut le reboisement et l'assainissement de l'écosystème, favorise l'émergence du brassage culturel et l'éducation des jeunes, sensibilise et lutte contre les maladies opportunistes.

Pour atteindre ses objectifs, elle organise camps, chantiers et stages internationaux, séminaires, activités culturelles et sportives, rencontres...



Blog du Bio

BlogDuBio est un blog écolo sur l'univers Bio. Vous y trouverez des informations sur différentes thématiques tels que l'alimentation, la cosmétique et bien d'autres encore.

Prochainement, un coin « cuisine bio » sera disponible sur le blog...



Association Itinérance

Agro-écologie, reboisement, tourisme communautaire, valorisation des sites touristiques, produits artisanaux, artistiques et culturels.

En vue d'une auto-suffisance alimentaire par l'agriculture durable.



Abonnez-vous gratuitement au Mag!

Recevez en cadeau





Allez-vous laisser le hasard décider à votre place du moment où vous pourrez télécharger le prochain numéro du Mag ?

Pour être sûr de recevoir votre exemplaire dès sa parution, abonnez-vous gratuitement dès à présent en cliquant sur le bouton :



Cliquer ici



Retrouvez-nous également sur :









Et ne manquez pas nos reportages et vidéos exclusives, sur notre chaîne

You Tube