

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2013



Réponses Bio

LA NATURE EST VOTRE REMÈDE

Le Mag

Gratuit
n°5

La santé de votre cerveau et de votre système nerveux

- Le pouvoir psy des odeurs
- Redonnez vie à votre libido
- 4 cures pour préparer l'hiver
- Des huiles essentielles pour votre peau

SOMMAIRE

Ce sommaire est
entièrement cliquable,
profitez-en !

dossier

P 18

⇒ Comment bien nourrir
votre **cerveau**

P 30

⇒ Rajeunissez votre **cerveau**

P 44

⇒ Les ondes électromagnétiques
et votre **cerveau**

P 56

⇒ Des molécules odorantes pour
votre **cerveau**



énergie

P 5

Quatre cures de saison



peau

P 67

Petit guide aroma dermato



sexualité

P 77

Les compléments de votre libido



Rubriques Bio



Edito

4

L'automne

Shopping Bio

64

Cet hiver ? Du miel !

Alerte santé

89

Airpocalypse et asthme

Jardin Bio

100

Parlons un peu de votre compost

Recettes Bio

106

Courges et potirons...

Partenaires

109


Réponses Bio parle d'eux

Réseaux

116

Blog, réseaux sociaux et reportages vidéo

Grande Loterie :

Ce mois-ci et jusqu'à la fin de l'année un gagnant sera tiré au sort tous les 10 000 téléchargements du Mag. Pour vous inscrire, cliquez ici à votre droite 

Qu'y a-t-il à gagner ?

150€ de cadeaux sans aucun engagement de votre part.

Vous pouvez très facilement inviter un(e) ami(e) à cet évènement. Il ou elle sera prévenu(e) de votre part et vous aurez encore plus de chances de gagner !

Cliquez ici pour rejoindre les abonnés au Mag et être averti chaque mois dès sa sortie.



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, Geneviève Maillant, Natacha Lange, Emmanuel Astier, Jean-Claude Cartier, Yannick Hirel.

Crédit Photo : FreeDigitalPhoto, Rgbstock, Fotolia. **En couverture** : Fotolia.

N°5 Novembre-Décembre 2013 / ISSN : (en cours)

Edito

Voici l'Automne, la saison du déclin de la nature. Après la chaleur estivale du Yang, le Yin prend le relais et la sève se retire.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, c'est la saison du tigre blanc, symbole de l'énergie dont le poumon est le maître. C'est la saison de la nostalgie, de la mélancolie, de l'humeur sédentaire où l'on recueille ses esprits et l'on s'abstient de pensées aberrantes pour que le souffle du Poumon reste pur.

C'est aussi une saison liée à l'élément Métal et, par conséquent, à l'entrailles gros intestin, à l'organe poumon, à l'orifice du nez, au sens de l'odorat, à la toux, au crachat, aux pleurs... et à la tristesse.

Mais le Métal, et sa saison l'Automne, c'est aussi l'Ouest, le déclin, le soir, la fraîcheur...

Au plan de l'alimentation, cet élément est associé à l'avoine et au riz, et, plus globalement, à la saveur piquante que vous retrouverez, par exemple, dans le poivre, la moutarde, le radis noir ou la menthe poivrée...

La couleur du Métal et de l'Automne est le blanc. Mettez donc le plus possible de blanc dans votre vie, que ce soit dans vos vêtements, dans votre décoration intérieure ou... dans tout traitement à base de chromothérapie.

Psychologiquement, l'Automne correspond à l'intériorisation, voire à une certaine spiritualisation, due en grande partie à la tristesse et à la mélancolie qui accompagnent cette saison.

Bref, c'est l'époque du questionnement métaphysique et - qui sait ? - d'une relative ouverture sur la sagesse.

Jean-Baptiste Loin

Quatre cures *de saison*



Geneviève Maillant



En automne, quatre compléments nutritionnels vous sont indispensables pour nettoyer votre organisme et vous revitaliser.

Herbe d'orge, aubier de tilleul et sève de bouleau et gelée royale n'attendent que vous pour déployer leurs innombrables vertus.

Vous le savez, nettoyer et revitaliser périodiquement votre organisme fait partie des réflexes **qui vous assurent la santé sur le long terme.**

Surtout à l'approche de la saison froide, vous n'aurez que des avantages à entamer une bonne cure afin de vous donner le pouvoir de faire face aux frimas à venir.

Aussi, en plus de la traditionnelle cure de raisin, de salade verte, de pommes cuites et

de pruneaux d'Agen, je vous recommande surtout de prendre certains compléments alimentaires particulièrement drainants.

En voici quatre des plus efficaces et appropriés à la saison.

L'herbe d'orge

Voici un aliment - car c'est plus un aliment qu'un complément nutritionnel à proprement parler - que vous allez pouvoir considérer à part entière comme l'**un de vos meilleurs médicaments**.

En effet, que vous subissiez :

- des carences en fer,
- des problèmes de cicatrisation ou de pigmentation cutanée,
- des insuffisances circulatoires,
- une baisse de vos défenses immunitaires,
- une intoxication organique,

- des troubles digestifs,

- des dysfonctionnements endocriniens...

l'herbe d'orge va vous apporter son appréciable concours dans la résolution de vos problèmes.

Voyons pourquoi...

C'est tout d'abord **grâce à sa composition**.

L'herbe d'orge est d'une richesse tout à fait exceptionnelle **en minéraux** comme le fer, le magnésium, le zinc, le cuivre, le manganèse et le potassium, ainsi, bien sûr, qu'**en vitamines** C, E, B6, B9, B12 et bêta-carotène, et **en enzymes**, notamment en SOD.

Bref, c'est un complexe vitamino-minéral, biodisponible et 100% naturel.





Par ailleurs, ce super aliment est **plein de protéines** d'une grande qualité puisque tous **les acides aminés essentiels** et notamment la méthionine, la lysine et le tryptophane, s'y trouvent réunis.

Mais il faut également savoir que pas moins **de 45% du poids** de la poudre correspondent à **des flavonoïdes**, dont certains comptent parmi **les plus rares** dans l'alimentation courante.

Or, malgré cette très grande quantité de substances nutritives, les jeunes pousses d'herbe d'orge **n'ont que vingt calories** par portion.

Ne vous fournissant que très peu de graisses, ce produit hypernutritif est, pour cette raison, **l'allié numéro un de tous vos régimes minceur.**

De plus, ses nombreuses enzymes vont apporter un soutien crucial à votre organisme pour **digérer à moindre effort** et mieux contrôler votre production d'hormones.

Rappelons que la digestion est un processus qui consomme 70% de vos ressources énergétiques.

L'économie d'énergie que vous permettent de réaliser les enzymes contenues dans l'herbe d'orge est donc considérable !

Mais ce n'est pas tout, car les enzymes sont les catalyseurs de toute votre activité métabolique.

C'est le meilleur des remèdes contre le monde moderne. L'herbe d'orge nettoie votre organisme, palie vos carences, vous évite la fatigue et les pertes de mémoire, ralentit votre vieillissement et stimule votre immunité.

Hanoju

Herbe d'orge



Sans eux, il n'y a **pas de vie possible** !

Seul problème : vous ne les trouverez **que dans les aliments frais**, crus et non traités.

Ou, précisément, dans les jeunes pousses d'orge vert.

Et là, il y a même abondance puisque cet orge vert contient **des centaines d'enzymes actifs**.

Et **beaucoup de chlorophylle**.

C'est cette même chlorophylle qui va vous permettre **d'éliminer vos toxines intestinales et de rafraîchir votre haleine**.

Sans compter qu'elle compte parmi les meilleurs anti-inflammatoires et antioxydants.

Finalement, c'est grâce à sa forte teneur en antioxydants que l'orge vert vous assure **la conservation et le fonctionnement normal de vos cellules**.

Avec ce complément, vous bénéficiez donc là d'un remède sûr, naturel et nourrissant.

Tellement sûr, d'ailleurs, qu'il est parfaitement **adapté au traitement prénatal**.

Vous pourrez même **l'administrer aux nourrissons** et aux jeunes enfants... à des doses naturellement réduites proportionnellement à leur poids corporel.

Cela dit, à partir de dix ans vos enfants combleront parfaitement leurs besoins avec une dose "adulte" car, tout en ayant un poids inférieur, leur métabolisme est généralement plus élevé.





Herbe d'orge



La célèbre poudre instantanée de jus d'herbe d'orge certifié AC "Green Magma" déborde de vertus. Elle combattra votre acidité, améliorera votre digestion, accroîtra votre immunité, augmentera votre énergie. C'est le supplément alimentaire complet !

Celnat



Bref, c'est bien l'un de nos aliments les plus éprouvés et **sans aucune contre-indication**.

Il reconstruira votre flore bactérienne intestinale et régulera votre transit **sans produire ni diarrhée ni constipation**.

Etant alcalin et favorisant donc l'équilibre de l'acidité stomacale, **il ne bouleversera nullement votre estomac**.

Toutefois, en présence d'une acidité chronique de l'estomac, consultez évidemment votre médecin.

Enfin, **ce produit ne contient absolument pas de gluten**.

Il s'agit en effet d'un jus pulvérisé obtenu à partir de l'herbe d'orge, et non de graines d'orge.

Donc... aucun danger pour vous si vous ne pouvez pas consommer de gluten !

Question pureté, pas de souci non plus. L'herbe d'orge est cultivée dans des régions particulières de l'Australie, consacrées à la culture des céréales, se trouvant à des centaines de kilomètres de toute ville ou de toute sorte de pollution industrielle.

Ces productions sont naturellement dotées d'un **certificat de culture biologique**.


Prenez-en quand votre estomac est creux, **vingt minutes avant un repas** ou bien deux heures après.

De cette façon, la nourriture n'interférera pas avec l'absorption des exceptionnelles substances nutritives de l'herbe d'orge.

Quelques indications de l'herbe d'orge

- **Acidité** : L'herbe d'orge est peut-être l'aliment le plus alcalin qui soit. Son pouvoir neutralisant sur les acides est proprement spectaculaire ! Il se vérifie rapidement aux niveaux émotionnel et cutané





avant, bien sûr, de restaurer l'équilibre acido-basique de votre organisme et de se répercuter sur votre santé en général.

- **Anémie** : Hyper riche en fer, et en cuivre qui permet de stocker le fer dans l'hémoglobine, l'herbe d'orge sera votre aliment antianémique par excellence.
 - **Cerveau** : L'herbe d'orge stimulera vos fonctions cérébrales dans la mesure où elle leur apportera toutes sortes de nutriments vitaux. Tout d'abord ce sera de l'oxygène grâce à sa chlorophylle. Puis de l'acide glutamique, qui agira comme un neurotransmetteur excitant. Egalement de la phénylalanine, qui favorisera votre mémoire et vous évitera la dépression. Et enfin du magnésium, du potassium, du sodium, du zinc et de la vitamine C. Bref, l'herbe d'orge facilitera votre concentration et luttera contre la dépression et la neurasthénie.
 - **Détoxication** : Le jus d'herbe détoxiquera vos systèmes hépatique, lymphatique, rénal et digestif. De plus, il vous aidera à mieux assimiler les nutriments.
 - **Diabète** : La consommation régulière de ce complément alimentaire normalisera votre niveau de sucre dans le sang, notamment grâce au manganèse, au zinc et surtout au chrome qu'il contient. De plus, les enzymes de l'herbe d'orge stimuleront votre pancréas.
 - **Digestion** : Contenant de nombreuses fibres, l'herbe d'orge vous évitera la constipation et favorisera votre digestion. D'autre part, sa chlorophylle a un effet désodorisant tant sur les selles que sur les flatulences éventuelles.
 - **Intestins** : L'herbe d'orge est tout particulièrement recommandée pour purifier vos intestins et régénérer votre flore. Les fibres de l'herbe stimuleront votre péristaltisme, pendant que d'autres
- 

nutriments arrêteront la croissance des bactéries et des champignons nocifs.

- ▶ **Peau** : En détoxiquant votre organisme l'herbe d'orge vous assurera naturellement un nettoyage de la peau qui se reconnaîtra à l'extérieur. Mais ses enzymes amélioreront aussi votre respiration cutanée, rajeuniront votre peau et estomperont vos rides.

La sève de bouleau

Si vous êtes un adepte de la phytothérapie classique, c'est à dire des tisanes, peut-être avez-vous déjà utilisé les feuilles de bouleau comme **dépuratif sanguin** en cas de cellulite, athérosclérose, hypertension, albuminurie, obésité ou dermatose.

Mais aujourd'hui, c'est surtout à la sève de bouleau que nous allons nous intéresser et qui, d'ailleurs, présente le **plus de vertus**.

Au 12ème siècle, Hildegarde von Bingen soulignait déjà **l'effet diurétique** de cette sève.

En 1565, le médecin Matthiole écrivait : « la sève de bouleau soigne **les maladies de la peau** et c'est un remède précieux dans les **affections rhumatismales** ».

Dans le nord de l'Europe, les pays scandinaves et la Russie, la sève de bouleau a été considérée pendant des siècles comme le meilleur des draineurs et des **restaurateurs du tissu osseux** ; et là aussi "précieuse dans les affections rhumatismales".

Aujourd'hui, pour confirmer ces approches empiriques, des analyses par chromatographie ont relevé dans la sève de bouleau la présence d'enzymes susceptibles de **rendre la souplesse à vos ligaments douloureux et à vos articulations arthrosiques**.

Mais ses propriétés ne se bornent évidemment pas à si peu !

Passons donc en revue quelques unes d'entre elles...



Sève de bouleau



Voici une sève de bouleau 100% pure qui nous vient des montagnes pyrénéennes et qui est prête à vous transmettre, en toutes saisons, la force du printemps et les bienfaits du réveil végétal ! 
Fée Nature

La sève de bouleau :

- ▶ active votre diurèse et **élimine vos déchets organiques** tels que l'acide urique et le cholestérol ;
- ▶ **facilite la perte de poids** en tant que complément de vos régimes minceur ;
- ▶ agit comme anti-inflammatoire en cas **de rhumatismes** ;
- ▶ **stimule votre système immunitaire** ;
- ▶ **tonifie votre cuir chevelu**, redonnant vigueur et souplesse à vos cheveux et éliminant pellicules et démangeaisons ;
- ▶ **détoxique en profondeur votre organisme** lors des cures saisonnières, notamment en automne et au printemps.



Attention cependant, s'il est frais conservez ce produit au réfrigérateur !

Et, bien sûr, choisissez-le toujours en provenance de la **culture biologique**, ne contenant aucun additif chimique de conservation ou autre.

L'aubier de tilleul

Troisième clé de votre détoxification automnale - et pas des moindres - l'aubier de tilleul va **dissoudre votre acide urique et drainer vos voies biliaires et urinaires** comme rien d'autre au monde ne saurait le faire.

Si vous souffrez de rhumatismes, goutte, sciatique ou lumbago... n'attendez plus pour en faire une cure !

Et lorsque vous aurez à vous débarrasser de calculs de la vésicule biliaire, des reins ou de la vessie... pensez encore à l'aubier de tilleul !

Même en cas de diabète, d'urée ou d'albumine, il fait des "miracles" !

Aubier de tilleul



Récolté en Roussillon à 1000 m d'altitude au moment de la plus forte montée de sève, cet aubier parfaitement pur améliorera votre bien-être digestif, favorisera votre confort rénal et vous permettra de mener vos cures de drainage de manière spectaculaire

La Gravelline



De nombreux **témoignages de malades guéris** viennent attester de la puissance thérapeutique de l'aubier de tilleul.

Un habitant de Saint-Victor-l'Abbaye, dans la Seine-Maritime, qui était devenu infirme et ne quittait sa petite voiture que pour prendre ses béquilles, remarque comme un homme normal **après quelques cures, et ne connaît plus la moindre souffrance.**

Une habitante de Garches était atteinte de polyarthrite depuis treize ans. Elle avait subi de multiples traitements en vain. **Vingt jours de traitement** à l'aubier de tilleul, et son état s'améliore de façon si spectaculaire que **son entourage crie au miracle.**

Même succès dans le traitement des calculs de la vésicule, des reins ou de la vessie où des malades sur le point d'être opérés sont littéralement sauvés du bistouri grâce au modeste aubier de tilleul.

Il faut noter, d'ailleurs, que **plusieurs praticiens** de Capvern, station spécialisée dans le traitement des lithiase rénales, recommandent officiellement la cure d'aubier de tilleul sauvage à leurs patients.

Bref, qu'il s'agisse de rhumatismes, de sciatique, de calculs, de diabète ou d'urée, les témoignages de reconnaissance des malades sont aussi éloquents.

Certes, on ne peut pas toujours parler de guérison définitive.

Mais, au moins, la cure d'attaque à l'aubier de tilleul **mettra fin à vos souffrances** ; et la cure



BESOIN D'UNE CURE DÉTOX ?

PROBLÈME DE CONSTIPATION ?

QUELQUES KILOS EN TROP ?

RIEN DE PLUS SIMPLE...

UNE SEULE INFUSION PAR SOIR.

NATURE SLIM TEA

MEMBER OF :



NATURE - SLIM™ TEA

Plus d'un milliard de tasses servies dans le Monde



30 SACHETS www.natureslimtea.eu Poids net 60 g



Distribué par :
Santé Bio Europe
4, rue des tilleuls
34410 Sérignan
FRANCE

natureslimtea.eu
Origana Nutraceuticals Inc.



Dans la limite d'une boîte par famille, après avoir utilisé seulement 6 infusettes et une semaine maximum après l'achat, facture faisant foi.

MAUVE PRISÉE

Produit des U.S.A.
Emballé au Canada par:
Origana Nutraceuticals Inc.
Richmond B.C. V7A 4V4
INGREDIENTS:
L. Malva Verticillata
L. Cassia Angustifolia

VOTRE DISTRIBUTEUR :

Santé Bio Europe
www.sante-bio.eu

Annonce cliquable

d'entretien vous évitera le retour des crises.

C'est ainsi que, dans la goutte notamment, on a vu des crises cependant très aiguës, avec enflure du pied, jugulées radicalement en **48 heures**.

Comment consommer cet exceptionnel phytothérapeutique ?

Prenez-le tout simplement **sous forme de décoction**.

Pour cela, faites réduire sur le feu un litre d'eau aux trois quarts, avec 35 à 40 grammes d'aubier.

Vous verrez, la tisane obtenue n'est nullement désagréable au goût !


Buvez-la **chaude ou froide** à n'importe quel moment de la journée.

Cela dit, les doses varient selon l'état du malade, et vont :

- ▶ de trois quarts de litre tous les deux jours, pendant la cure d'attaque,
- ▶ à un verre à madère chaque matin pendant les cures d'entretien.

D'une façon générale, les praticiens qui prescrivent régulièrement l'aubier de tilleul à leurs malades n'enregistrent qu'un à deux pour cent de réfractaires au traitement. Ce qui est vraiment peu !

Attention : seul l'aubier de tilleul sauvage du Roussillon possède les vertus thérapeutiques



nécessaires au
traitement des rhumatismes.

Des essais ont été tentés
avec des tilleuls d'autres
régions, du Massif Central
notamment, mais n'ont pas donné
les mêmes résultats.

La gelée royale

Laissez-moi à présent vous raconter l'histoire
des abeilles et **de ce produit inimaginable** :
la gelée royale...

Inimaginable, en effet, car l'effet de la
gelée royale sur les abeilles est **tout à fait
phénoménal**.

Les larves d'ouvrières, tout d'abord, sont
nourries à la gelée royale durant les deux
premiers jours de leur développement.

Juste pour qu'elles prennent **un bon départ
dans la vie**.

Après quoi elles passent à un régime de miel,
de pollen et d'eau.

Mais les larves royales, en revanche,
continuent d'être alimentées avec ce super
aliment pendant **trois jours supplémentaires**.


Et ce sont ces trois jours qui sont
déterminants... puisqu'ils permettent à
la larve traitée à la gelée royale, non
seulement de devenir une reine, mais de
multiplier son poids... 1250 fois !

Rassurez-vous, nous n'avons pas exactement
le même métabolisme que les abeilles.

Ensuite la reine est exclusivement nourrie à
la gelée royale toute sa vie...



Gelée royale

Actuellement en promo exceptionnelle chez Prophessence, offrez-vous une super cure de trois mois de gelée royale bio pour le prix d'une cure d'un mois ! 29,90 € au lieu de 89,70 € ! A ne vraiment pas manquer en cette saison ! 

Prophessence

1 gelée royale achetée =
2 offertes



Et celle-ci durera **44 fois plus longtemps** qu'une vie d'ouvrière.

Hélas, nous n'avons pas exactement le même métabolisme que les abeilles.

Quoi qu'il en soit, même si les effets de la gelée royale sont nettement moins spectaculaires sur nous... ils n'en sont pas pour autant négligeables.

La gelée royale est effectivement **un vrai trésor !**

Elle contient des glucides, protides, lipides, sels minéraux, vitamines, antibiotiques et ADN... et, bonus : 3% de substances encore inconnues.

Le mystère entourant ce merveilleux aliment reste donc entier.

Pour l'heure, la seule certitude que l'on ait concernant les causes du remarquable effet thérapeutique de la gelée royale, tient essentiellement à **sa haute teneur en une extraordinaire vitamine.**

De quelle vitamine s'agit-il et à quoi sert-elle ?

Eh bien, il s'agit de la B5, ou acide pantothénique, qui préside au métabolisme des lipides, glucides et protides dans vos cellules.

Autrement dit, c'est elle **qui permet à vos cellules de manger à leur faim !**

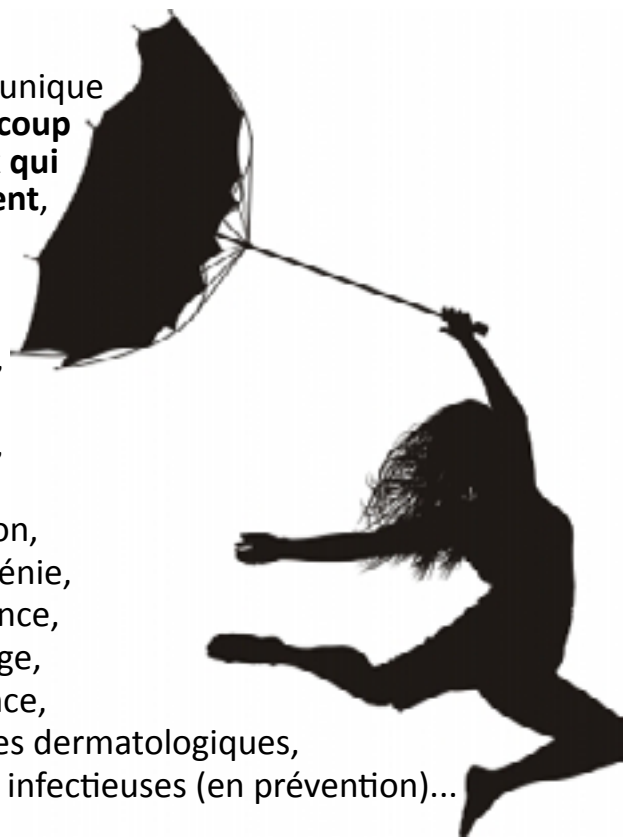
Mais ce n'est pas tout, car la B5 **stimule aussi vos corticosurrénales** et augmente votre production d'adrénaline, ce qui ne manquera pas de vous intéresser si vous comptez parmi les citadins ou tout simplement parmi... les personnes stressées.

C'est donc bien avant tout parce qu'elle est l'aliment contenant le plus de vitamine B5, que vous allez pouvoir y puiser une aide



absolument unique
**contre beaucoup
 de ces maux qui
 vous accablent,**
 comme :

- fatigue,
- faiblesse,
- anémie,
- anorexie,
- asthénie,
- dépression,
- neurasthénie,
- impuissance,
- surmenage,
- sénescence,
- problèmes dermatologiques,
- maladies infectieuses (en prévention)...



Soyons honnête, elle n'a sans doute pas une action thérapeutique universelle mais, comme tout fortifiant de haute qualité, elle ne peut évidemment que **favoriser les processus d'auto-guérison** dans la plupart des affections que vous pourriez contracter.

GELÉE ROYALE

[Annonce cliquable](#)

100% PURE - 100% BIO



2 OFFERTES



* FLACON POMPE SOUS VIDE

- × Conservation à l'abri de l'air et de la lumière
- × Dosage facile

* 60 % DE REMISE IMMEDIATE

- × 29.90€ au lieu de ~~89.70€~~
- × 90 jours de cure soit moins de 0.35€/jour

Jusqu'au
31 décembre 2013

* CERTIFIEE AB PAR ECOCERT

- × Charte de qualité
- × Aucun conservateur



En savoir plus

La Gelée Royale est un véritable trésor de la Nature. Idéale pour toute la famille, elle aide notamment à stimuler les défenses immunitaires. Elle est donc conseillée à chaque changement de saison et pendant les périodes de stress et de fatigue.

prophessence®
FRANCE

➔ www.prophessence.com



➔ www.facebook.com/pages/Propressence-Cosmétiques-et-Aromathérapie-BIO

PLUS D'INFOS au
05.62.62.20.59

Comment bien nourrir votre cerveau

Jean-Baptiste Loin



DOSSIER

« What you eat, you are », vous êtes ce que vous mangez, disaient les Beatles.

En d'autres termes : l'alimentation a une influence énorme sur le fonctionnement de votre cerveau.

Que devez-vous donc manger pour être serein et psychologiquement équilibré ?

Pourriez-vous imaginer un régime qui assurerait à votre corps la santé la plus parfaite, et qui abrutirait d'autre part votre esprit ?

Ou, inversement, un aliment qui perturberait votre foie ou vos reins et qui serait favorable à

Ayur-Vana



Le cerveau

Vous avez du mal à vous procurer des produits de l'Ayurvéda ? Ici vous trouverez tous les compléments alimentaires, cosmétiques et épices élaborés selon la tradition et les principes de cette étonnante médecine traditionnelle.

Ayur-Vana 

votre mental ?

Non, d'une manière générale, **ce qui est bon pour votre organisme est bon pour votre psychisme...** et réciproquement.

Cela étant entendu, il y a évidemment toutes sortes de façons de faire du bien à votre corps et à votre esprit.

L'humanité a, depuis toujours, tenté d'utiliser certains types d'aliments spécifiques **dans l'optique d'une transformation psychom mentale.**

Pour le Yogi de l'Inde, par exemple, le régime doit **avant tout purifier.**

Ainsi, utilise-t-il :

- **le lait** pour se désintoxiquer,
- **les fruits** pour drainer ses intestins,
- **les grands verres d'eau** consommés au réveil pour nettoyer ses reins, etc.



Symboliquement, tout ce qui est blanc ou transparent, tout ce qui est gorgé de soleil, est censé contribuer à purifier son être, et, par conséquent, à rendre son esprit de plus en plus limpide.

Inversement, les aliments d'origine souterraine, tels que les racines, carottes, navets, radis, pommes de terre ou autres, sont impurs, car ils n'ont pas vu le soleil.

Beaucoup de moines Zen, quant à eux, mangent pratiquement tous les jours la même chose : soupe de riz au petit déjeuner, riz complet et légumes à midi, repas léger composé de céréales et de crudités, le soir.

Dans leur expérience du régime, **la céréale apporte le calme**, un calme plein d'une énergie soutenue.

DOSSIER

Mon panier bio



Le bio bien frais... ce n'est pas toujours facile à trouver ! Grâce à ce site, votre panier bio de fruits et légumes de saison vous sera livré chaque semaine près de chez vous... dans toute la France !

mon panier bio



Montcalm



Vous aimerez la Montcalm ! Selon les critères de la bioélectronique, c'est une eau dite "parfaite" (pH de 6, rH² de 25.95, minéralisation de 32 mg/l et résistivité de 30 000 Ohms). Vous pouvez la boire les yeux fermés ! Et, en plus, elle est vraiment délicieuse !

Montcalm



Le régime céréalien est en effet **à la fois énergétique et pacifiant...** à condition de prendre son temps pour mastiquer longuement les céréales.

Cela peut vous paraître fastidieux, mais le temps consacré à mastiquer n'est finalement pas perdu puisqu'il vous apprend la patience, le calme et la sérénité.

C'est l'esprit Zen !

Le régime à l'occidentale

Nous venons de voir que les fruits du Yogi stimulent l'éveil de son mental et le rendent plus réceptif.

Et que les céréales complètes du moine Zen lui apportent une certaine sérénité et renforcent son pouvoir de pénétration mentale.

Mais qu'en est-il des **régimes diététiques occidentaux** ?

Comme vous le savez, ils reposent généralement sur des bases extrêmement **simples et saines** :

- faire un trait définitif sur les aliments d'origine industrielle, pour leur préférer ceux provenant de **l'agriculture biologique** ;
- réduire ou éviter les produits animaux ;
- **boire un litre et demi d'eau** de source par jour ;
- choisir des huiles végétales de première pression ;
- **manger des fruits** en quantité relativement importante, et séparément des autres aliments ;
- consommer du pain complet bio au levain, des céréales complètes et des graines germées ;



Le cerveau

Huiles bio
Emile Noël



Première huilerie française à triturer des graines issues de l'agriculture biologique, Emile Noël est également à l'origine des huiles combinées dont l'équilibre en acides gras a été salué par tous les nutritionnistes.

Emile Noël



- **utiliser des compléments nutritionnels**, minéraux, vitamines et oligo-éléments pour contrebalancer les carences vertigineuses engendrées par le monde moderne.

La diététique occidentale, à l'aide des nutriments spécifiques qui vous manquent, s'attache donc **à la fois à vous purifier et à vous revitaliser**.

C'est ainsi qu'elle assure la santé de votre corps et... de votre cerveau.

A présent découvrons ensemble grâce à quels aliments et compléments nutritionnels spécifiques votre cerveau va pouvoir se refaire une santé...

Les nutriments de votre système nerveux

La première chose à comprendre, c'est que **tous les aliments ont une action sur votre système nerveux**.

Bien sûr, certains ont un effet particulier, soit calmant, soit excitant ; mais tous contiennent des glucides, des lipides, des protéines, des sels minéraux, des vitamines...

Et tous ces nutriments, directement ou indirectement, **nourrissent vos neurones**.

Cependant, il est vrai que ces neurones sont plus sensibles à tel type de glucides ou de lipides qu'à d'autres.

Voyons donc maintenant de quels nutriments spécifiques votre cerveau va vous être reconnaissant de le régaler...

Les sucres

Vos muscles consomment majoritairement des graisses pour se fournir en énergie.



DOSSIER

Sucre de coco



Issu de plantations protégées de tout contaminant chimique, ce sucre de coco est élaboré à partir de la sève des fleurs de cocotiers selon un procédé artisanal... et affiche un index glycémique minuscule (24)

ecoidées



Respirateur Frolov



Améliorez votre ventilation pulmonaire et utilisez consciemment votre respiration diaphragmatique... pour retrouver un équilibre psychologique et physique qui vous étonnera

Terre de Jade



Vos cellules nerveuses, elles, **trouvent exclusivement leur énergie dans le glucose.**

Autant dire que **l'hypoglycémie est l'ennemi numéro un de votre cerveau.**



Evitez à tout prix ce mal insidieux !

Pour cela, consommez dès le petit déjeuner une quantité suffisante de céréales complètes, c'est à dire de **sucre lents.**

Mais **abstenez-vous surtout de sucres rapides** comme le sucre blanc ou le sucre roux, les pâtisseries, les confitures, les bonbons, etc.

Pour votre cerveau aussi : il y a de bons et de mauvais sucres !

En consommant de manière régulière et intense des sucres rapides, vous entretenez un état plus ou moins chronique d'hypoglycémie, donc de morosité, d'apathie, de pessimisme, de crainte et de découragement.

Evitez ces poisons psychiques en privilégiant tout simplement les glucides à faible index glycémique.

L'oxygène

Vos cellules nerveuses consomment **30% d'oxygène de plus** que n'importe quelle autre cellule de votre organisme.

Evidemment, vous n'allez pas trouver cet oxygène dans l'alimentation.

Mais vous devez quand même savoir que beaucoup de nutriments, oligo-éléments et vitamines participent à **l'assimilation de l'oxygène par la cellule.**

Pour le reste, c'est à dire l'essentiel, vous trouverez votre oxygène dans l'air.

Autrement dit dans :

- **une bonne respiration**, calme et profonde,
- un minimum **d'exercice physique**,

Spiruline



Idéale pour les végétariens, les sportifs, les femmes enceintes, les enfants, les anémiés, ou encore dans les régimes minceurs, cette spiruline est 100% naturelle, sans pesticides ni conservateurs.

djforme

Tamari



Vous l'utiliserez aussi bien en cuisine qu'à table pour relever la plupart de vos plats et surtout... vous compléter très efficacement en protéines de grande qualité.

Celnat

- éventuellement un peu de Yoga,
- un mode de vie naturel à l'abri de la **pollution** atmosphérique et surtout du **tabac**.

Les acides aminés

Si vous consommez des laitages, du poisson et de la viande, il est extrêmement **peu probable** que vous souffriez de carence en acides aminés puisque ceux-ci sont les composants des protéines.

En revanche, **si vous êtes végétarien ou végétalien** et que vous ne prenez pas la précaution d'associer correctement entre eux vos céréales complètes, légumineuses et oléagineux, **il est possible que vous en manquiez**.

Dans ce dernier cas et afin d'assurer la synthèse des enzymes intervenant dans votre métabolisme nerveux, il vous faudra être attentif à ce que vos sources protidiques végétales **soient suffisamment variées** au sein d'un même repas.

Au minimum, accompagnez toujours une céréale complète par une légumineuse.

Et n'hésitez pas à user **de compléments alimentaires** comme la spiruline, le Tamari, la levure maltée et le germe de blé...



Les oligo-éléments et minéraux

La complémentation en sels minéraux revêt **une importance de premier plan** dans le cadre de la santé de votre système nerveux.

L'équilibre minéral est en effet essentiel à la synthèse enzymatique et à la protection de vos cellules, ainsi qu'aux échanges de ces dernières avec le milieu extérieur.

Toutefois, la complémentation en question peut s'avérer relativement complexe... car :

- Beaucoup de minéraux vous sont utiles, mais certains se trouvent souvent en excès et **prennent alors la place d'autres éléments** tout aussi indispensables. C'est le cas, par exemple, du fer et du cuivre qui chassent le zinc ainsi que le manganèse et le magnésium, provoquant indirectement insomnie, dépression et agitation. N'hésitez donc pas à **légèrement surdoser** le zinc, le manganèse et le magnésium lorsque vous en prenez.
- D'autres, sans entraîner de telles réactions, présentent malgré tout **une relative nocivité quand ils sont en excès**. C'est notamment le cas du sodium ou du phosphore. Evitez donc surtout les excès de sel.
- D'autres constituent de véritables **poisons pour la cellule nerveuse**, comme l'aluminium, l'argent, le bismuth, le cadmium, le mercure, l'or, le platine, le plomb, le tellure et le thallium. Fuyez-les comme la peste !
- D'autres encore sont actuellement à l'étude et porteurs des plus grands espoirs. Ce sont, par exemple, l'arsenic, l'étain ou le lithium. A suivre...
- D'autres, enfin, peuvent être considérés comme **de véritables médicaments nerveux**. Vous les connaissez certainement, et peut-être les employez-vous déjà. Ce sont le magnésium, le zinc, le manganèse, le calcium et le cobalt.

Important : n'oubliez pas, en-deçà de toute complémentation, de faire une grande

Zinc picolinate



Saviez-vous que le zinc entrait dans la composition de plus de 200 enzymes ? C'est dire l'universalité de son pouvoir ! Il vous assurera notamment l'équilibre nerveux, la fertilité, un bon fonctionnement de la prostate et une rapide cicatrisation...

Solgar

Le cerveau

consommation de végétaux issus de **l'agriculture biologique**.


Pourquoi nécessairement bio ?

Parce que la plupart des fruits et légumes produits par l'agriculture conventionnelle sont riches en nitrates mais **carencés en sels minéraux**, oligo-éléments et vitamines.

Au plan de votre reminéralisation, ils ne vous serviraient donc **à peu près à rien !**

Magnésium marin



A base d'un mélange très malin de Lithothamne, de B6 et de B9, ce calcium/magnésium marin hautement assimilable vous satisfera pleinement si vous êtes à la recherche d'un équilibre nerveux et musculaire... et d'une belle énergie ! 

Biotechnie


Les vitamines

Bien que toutes les vitamines soient utiles, votre système nerveux réclame avant tout les vitamines suivantes :

- **Vitamine E** : C'est un antioxydant majeur qui protégera les membranes de vos cellules nerveuses et agira aussi en tant qu'antifatigue.
- **Vitamine C** : C'est le parfait tonifiant, antistress et antioxydant.
- **Vitamine B1** : C'est un véritable aliment pour votre système nerveux. Elle préside d'autre part à la dégradation des sucres et agit comme stimulant.
- **Vitamine B2** : Elle est indispensable à tous vos processus énergétiques.
- **Vitamine B3** : Elle participe aux transports d'oxygène vers vos cellules.

Vitamine E



Voici la meilleure façon de vous supplémenter en vitamine E, avec ce complément réunissant les alpha et gamma tocophérols et les tocotrienols de cette vitamine, N°1 de tous les antioxydants. Tout au moins si vous ne voulez rien d'autre qu'une vitamine E complète ! 

Super Smart



Complexe B



Ce complexe bio est vraiment naturel puisqu'il est à base de goyave, basilic et citron. Il vous apportera les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B9 dont vous avez besoin, et optimisera votre assimilation.

Nature's Plus

- **Vitamine B5** : C'est un autre grand antistress et antifatigue.
- **Vitamine B6** : Elle a une importance essentielle dans vos processus métaboliques cérébraux, notamment dans la synthèse de vos neurotransmetteurs.
- **Vitamine B12** : C'est la grande régulatrice de votre système nerveux. Elle vous sera par ailleurs indispensable pour métaboliser le fer... surtout si vous êtes végétariens car cette vitamine ne se trouve que dans les produits animaux, d'où nécessité de la consommer en complémentation.
- **D'autres vitamines du groupe B**, comme la **B9** et la **B15**, sont quelquefois utilisées dans le traitement de maladies mentales avérées. Leur carence peut être grave, mais reste rare.

Vitamine D



Cette vitamine D naturelle, en plus de faciliter l'assimilation des minéraux utiles à votre système nerveux, entretiendra vos os, augmentera la souplesse de vos articulations et stimulera vos défenses pendant l'hiver.

Be-Life

- **Vitamine D** : Elle n'a pas d'action directe sur la sphère nerveuse mais vous permettra néanmoins d'assimiler le calcium et le phosphore, eux-mêmes si importants pour votre système nerveux. Indirectement, donc, elle vous relaxera et améliorera votre sommeil.
- **Vitamine I** : C'est un tonique des nerfs.
- **Vitamine J** : Elle calmera et équilibrera votre système nerveux tout en stimulant votre mémoire.

Les phospholipides

Avec les phospholipides, nous touchons à l'une des substances **les plus indispensables** au bon fonctionnement de votre système nerveux.

D'autant plus, d'ailleurs, que les carences, en la matière, sont **extrêmement fréquentes**, même en présence d'une alimentation parfaitement équilibrée.

A quoi servent donc ces phospholipides ?

Comme tous les lipides, ils entrent dans la constitution de vos membranes cellulaires.

Mais ce sont les phospholipides qui composent

Lécibiol magnésium



Voici un produit mythique !
Il associe 3 nutriments précieux pour votre système nerveux : les Ovophospholipides qui reconstituent les membranes de vos cellules cérébrales, la vitamine E qui protège votre cerveau contre les radicaux libres, et le magnésium qui nourrit votre système nerveux.

Yves Ponroy



l'essentiel des **gaines de myéline** protégeant vos axes nerveux.

Molécules très complexes, les phospholipides sont normalement synthétisés à partir des lipides alimentaires, mais **seulement jusqu'à l'âge de 10 ans**.

Après quoi, nos métabolismes ne semblent plus pouvoir accomplir ces transformations, probablement à cause de nos modes d'alimentation carencés et déséquilibrés.

Alors que faut-il faire ?

Monsieur de Lapalisse n'aurait eu aucun mal à répondre : le meilleur moyen de palier cette dysfonction consiste à **consommer des phospholipides**.

Les compléments nutritionnels à base de phospholipides sont souvent associés à certains oligo-éléments et vitamines, notamment la E.

La cure de deux ou trois mois améliorera votre mémorisation, votre attention, votre équilibre nerveux, et diminuera votre fatigue nerveuse et vos insomnies.

Au cas où cela pourrait vous être utile, sachez également qu'on y fait souvent appel dans le sevrage des tranquillisants.

Les neurotransmetteurs

Les neurotransmetteurs sont des substances que vos fibres nerveuses libèrent afin de **transmettre un message** à vos autres éléments nerveux ou à vos tissus musculaires.



5 HTP



Le 5HTP est en fait un extrait de Griffonia, une plante africaine fabuleuse qui vous aidera à rester à l'abri de la dépression, de l'insomnie, des migraines, des dépendances toxicologiques, de l'anxiété et des comportements obsessionnels.

Super Smart

Globalement, il existe **deux grandes familles de neurotransmetteurs** :

- **les catécholaminiques**, qui excitent ;
- **les sérotoniniques**, qui calment.

Au plan de l'alimentation, les **protéines animales** vous apportent des acides aminés qui vont se transformer en **catécholaminiques**.

Alors que les **protéines végétales**, grâce à une abondance relative en tryptophane, vont vous assurer une neurotransmission à **effet plus relaxant**.

La neurotransmission ne s'effectue donc **pas de la même manière** selon que vous mangez des produits végétaux ou animaux.

Bien avant ces découvertes scientifiques, les sages antiques affirmaient déjà que le régime végétarien contribuait à atténuer les tendances passionnelles et les troubles émotionnels, et à rendre l'individu plus sensible, plus ouvert, plus intuitif et plus réceptif aux analogies.

C'est un choix !

Les poisons du système nerveux

Finissons en évoquant maintenant les substances qui font du mal à votre cerveau et à votre système nerveux.

Celle qu'il faut éviter ou dont il faut se sevrer.

Les poisons les plus dangereux pour les nerfs et le cerveau sont évidemment **les drogues**.

Par ce mot terrible, il ne faut toutefois pas entendre seulement l'héroïne, la cocaïne ou le haschich, mais aussi et surtout **toutes ces drogues autorisées** qui sont d'autant plus dangereuses qu'elles ne passent pas pour telles, dans l'opinion publique.

A preuve, ces quelques chiffres :

- 87% des Français boivent du café au moins une fois par jour ;
- 75% boivent des alcools ;

DOSSIER

Kudzu



Connu pour son effet relaxant, le Kudzu est aussi le plus extraordinaire complément nutritionnel qui puisse vraiment vous aider pour accompagner un sevrage tabagique ou alcoolique.

Super Smart

- 39% fument du tabac ;
- 13% prennent des tranquillisants...

Et encore ! Ces statistiques ne rendent pas compte de certaines **aggravations de la situation**, puisque :

- 80% des femmes de 25 ans fument, alors que 70% des femmes de plus de 45 ans n'ont jamais fumé.
- Parmi les buveurs de vin, 14% en consomment plus d'un litre par jour.
- 20% des femmes de plus de 55 ans usent et abusent, de manière tout à fait régulière, des tranquillisants...

Cet état de fait est d'autant plus préoccupant qu'il semble annoncer une époque où l'on ne s'autorisera plus à vivre qu'à travers des moyens chimiques : une pilule pour dormir, une autre pour se réveiller, et d'autres encore pour stimuler telle ou telle fonction physique ou intellectuelle, ou au contraire les désactiver...

En attendant cette triste époque, nous avons déjà beaucoup à faire, dans la nôtre, pour éviter les toxiques nerveux semés **par l'industrie alimentaire**.

Car les poisons du système nerveux **ne s'arrêtent pas aux drogues**.

Certains **additifs alimentaires**, notamment les conservateurs et les exhausteurs de goût, les pesticides et insecticides sont responsables de troubles neurologiques plus ou moins graves.

Enfin, si vous voulez vous construire un moi calme et équilibré, mieux vaut également ne pas apporter vos propres "toxiques" à table.

J'entends par là vos contrariétés, disputes, voire musiques, TV, radio et bruits divers...

Prenez le temps d'apprécier la nourriture, une nourriture saine, vivante, énergétique, préparée avec amour et consommée dans le calme.

Bon appétit !

Rajeunissez votre cerveau

Françoise Jourdain



DOSSIER

*Votre mémoire vous joue des tours ?
Votre concentration est fluctuante ?
Que vous soyez jeune ou vieux,
certains **neuronutriments** peuvent
beaucoup pour vous !*

*Mieux encore : il n'est pas
du tout exclu que, grâce
à eux, vous puissiez prévenir
ou améliorer l'Alzheimer, le
Parkinson et diverses autres
maladies neurologiques
plus graves.*

Uous l'aurez sans doute constaté chez vos aînés, **le déclin des capacités cérébrales** devient réellement perceptible, voire critique, à partir de l'âge de 75 ans.

Hélas, en réalité c'est **dès la quarantaine** que vos neurones commencent à perdre de leur efficacité !

Il arrive même quelquefois que, pour des raisons de santé ou d'hérédité, le début du déclin soit encore plus précoce.

Il n'est donc jamais trop tôt pour entamer **une complémentation en nutriments** !

A quoi ça sert ?

Tout simplement à **abaisser de manière très significative vos risques** de démence sénile, Alzheimer, Parkinson et autres problèmes de mémoire...

Mais aussi, dans l'immédiat, à **booster votre intellect** et vos facultés mentales.

En tout cas, à les conserver le plus longtemps possible dans leur meilleur état de marche.

Ce qui n'est pas rien !

De la prévention... et quelquefois plus !

Je ne suis pas le premier à le dire mais je le répète sans honte car c'est essentiel : **l'anti-âge, c'est avant tout de la prévention !**

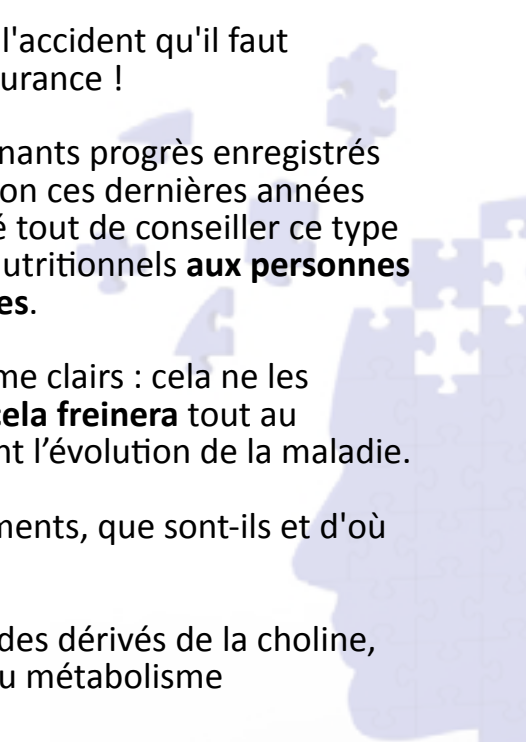
Aussi faut-il bien comprendre que ces nutriments sont en quelque sorte **votre assurance vieillesse**.

Ce n'est pas après l'accident qu'il faut contracter une assurance !

Toutefois, les étonnants progrès enregistrés par la nutrition ces dernières années permettent malgré tout de conseiller ce type de compléments nutritionnels **aux personnes âgées déjà atteintes**.

Soyons quand même clairs : cela ne les guérira pas, mais **cela freinera** tout au moins sensiblement l'évolution de la maladie.

Alors, ces compléments, que sont-ils et d'où viennent-ils ?

- Beaucoup sont des dérivés de la choline, indispensable au métabolisme
- 

DOSSIER

Vitamine B9



Elle contribuera au bon fonctionnement de vos cellules et notamment de vos neurones, ainsi qu'à la synthèse de votre ADN. Pour un équilibre psycho-nerveux retrouvé !

Equi-Nutri

Zinc picolinate



Saviez-vous que le zinc entrait dans la composition de plus de 200 enzymes ? C'est dire l'universalité de son pouvoir ! Il vous assurera notamment l'équilibre nerveux, la fertilité, un bon fonctionnement de votre prostate et une rapide cicatrisation...

Solgar

des neurotransmetteurs.

- D'autres sont des phospholipides spécifiques.
- D'autres encore sont des phytothérapies connus depuis des siècles ou des millénaires, comme le Bacopa monéri ou le Ginkgo biloba...

Tous assureront en tout cas à votre cerveau un indiscutable **surcroît d'énergie et de jeunesse**.

Vitamines, minéraux et hormones

Si vous choisissez de commencer à explorer la neuronutrition dans le registre très classique des vitamines et minéraux, faites avant tout appel à la **vitamine B9**, ou acide folique.

C'est sans conteste la vitamine la plus apte à **favoriser l'équilibre mental**.

La dose conseillée est de 500mcg/j.

S'il s'agit d'en faire une cure, choisissez évidemment de la mener à l'aide de compléments nutritionnels en comprimés.

Et n'hésitez pas à la compléter avec les vitamines **C, B5 et B12**.

Sinon, plus quotidiennement, vous trouverez la vitamine B9 dans le germe de blé, la spiruline d'Hawaï et la levure maltée.

Du côté des minéraux, pensez avant tout **au zinc**.

En agissant sur le **métabolisme des glucides**, il favorisera grandement la santé de votre système nerveux.

La dose journalière conseillée est de 15mg mais vous pouvez légèrement surdoser le temps d'une cure.



Prégnénolone



Si vous êtes fatigué, stressé... Si vous êtes en plein troubles de la ménopause... Si vous cherchez un des meilleurs anti-âge... Si vous souffrez de rhumatismes... Si vous avez besoin de booster vos performances cérébrales...

C'est ici !
eurovital

Les formes les plus intéressantes sont le **zinc picolinate** et le **zinc amino-chélaté**.

Le zinc entre en synergie avec toutes les vitamines du groupe B, mais gagne encore plus à être accompagné spécifiquement de **vitamine B6**.

Enfin, deux hormones pourront également vous être utiles :

- **la prégnénolone** qui vous aidera à vous concentrer, stimulera votre réflexion, aiguîsiera votre pensée, rafraichira votre mémoire, augmentera votre vivacité et votre clarté d'esprit, ainsi que votre résistance à la fatigue nerveuse ;
- **la DHEA**, la fameuse hormone anti-âge, qui stimulera globalement votre fonctionnement neurologique, améliorera votre mémorisation et protégera les cellules de votre cerveau de la dégénérescence.

DHEA



Vous en avez certainement entendu parler : c'est le plus célèbre de tous les compléments anti-âge. Pour ainsi dire la panacée du 3ème âge. Et sa réputation est méritée !

Anastore

Ginkgo biloba

Vous connaissez certainement le Ginkgo !

Rappelons tout de même qu'il contient des phytonutriments, les ginkgolides, qui vont **améliorer votre circulation sanguine et oxygéner votre cerveau**.

Avec l'âge, il est vrai que le dynamisme de la circulation sanguine décroît sensiblement, privant progressivement votre cerveau de **l'oxygène et des nutriments essentiels qui lui sont indispensables** pour maintenir des fonctions neurologiques normales.

Ginkgo



Pour commencer à être efficaces, les compléments de Ginkgo doivent contenir 24% de glycosides de flavanol et 6% de lactones terpéniques. Or, ce Ginkgo dépasse très largement ces taux ! Inutile d'en dire plus !

Anastore



Le cerveau

Théanine



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 hyperlucide et sans somnolence !

Super Smart

Aussi, l'aide que vous apporte le Ginkgo au plan circulatoire est-elle loin d'être superflue !

Mais ce n'est pas tout.... car le Ginkgo, qui a été l'objet d'un grand nombre d'études scientifiques et reste l'un des suppléments nutritionnels les plus utilisés au monde, contient, d'autre part, **des antioxydants** puissants qui protégeront votre cerveau en contrôlant l'action délétère des radicaux libres.

Double action : double efficacité !

Théanine

On en a déjà parlé, la L-theanine est **un acide aminé assez extraordinaire** que l'on trouve dans le thé vert.

Sous forme de complément nutritionnel :

- **il vous relaxera** sans vous causer de somnolence,
- **il améliorera votre concentration**, votre apprentissage et votre mémorisation en augmentant votre niveau cérébral de GABA, de dopamine et de sérotonine,
- **il vous assurera bien-être**, plaisir et résistance au stress.

Autres particularités non négligeables de la L-theanine :

- **elle protège votre cerveau** de la toxicité induite par le glutamate, une cause importante de maladies neuro-dégénératives,
- elle **normalise votre pression** sanguine,
- elle réduit significativement les symptômes psycho-physiques du syndrome prémenstruel,
- elle tempère les effets irritants de la caféine.

Enfin, selon une étude conduite à l'Institut National de Santé Mentale au Japon, deux cents milligrammes de L-theanine pris avant de vous coucher rendent votre sommeil plus



Bacopa



Pour améliorer vos acquisitions et vos rétentions mémorielles, et réagir plus rapidement. Epruvé depuis 3000 ans et scientifiquement confirmé depuis 30 ans !

Super Smart

Huperzine A



Elle améliore votre mémoire, votre concentration et votre capacité d'apprentissage... et diminue le taux de radicaux libres anormalement élevé dans le cerveau des personnes âgées ou souffrant d'Alzheimer.

Super Smart

efficace... et vos réveils plus alertes.

Bacopa moneri

Voilà une plante venue des Indes, issue de la millénaire tradition ayurvédique.

Ses effets neurobiologiques se manifestent essentiellement au niveau des cellules de la partie de votre cerveau présidant à **la mémoire de longue durée**.

Dès la première semaine de traitement, vous constaterez :

- de meilleures capacités **de mémorisation**,
- l'apparition de gestes plus vifs,
- l'amélioration **de la vigilance**,
- un plus grand éveil,
- une certaine fraîcheur mentale,
- une très **nette diminution de la fatigue** tout au long de la journée.

Et, me croirez-vous ?... Cet étonnant produit a des effets plus extraordinaires encore puisqu'**il réparera vos neurones endommagés**, restaurant ainsi votre activité synaptique.

Huperzine A

Cent mille patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de démence sénile ont été traités en Chine à l'aide de la plante Huperzia serrata avec des résultats positifs.

Le complément nutritionnel Huperzine A, lui, est un extrait de cette plante, et jouit donc **d'un pouvoir encore plus grand**.

En fait, cette supplémentation a pour résultat d'accroître naturellement la quantité d'acétylcholine disponible dans votre cerveau.

Quel intérêt ?

Eh bien, cela :

- améliorera votre mémoire,
- augmentera votre concentration
- et renforcera votre capacité d'apprentissage.

Bien entendu, au contraire des médicaments, **vous pourrez utiliser l'Huperzine A indéfiniment puisqu'elle n'a pas d'effets secondaires** et qu'elle ne développe pas de tolérance.

D'autre part, elle agira **beaucoup plus longtemps** dans votre organisme que la plupart des médicaments.

Pour toutes ces raisons, l'Huperzine A est une alternative naturelle extrêmement intéressante aux traitements médicamenteux de la maladie d'Alzheimer...

... surtout si vous l'associez à un précurseur de l'acétylcholine comme la CDP-choline ou l'alpha GPC (voir plus bas).

Cela étant et en dehors de l'Alzheimer, ses propriétés uniques en font un traitement idéal pour beaucoup d'autres **déficits cognitifs associés au vieillissement**.

La dose normale est de cent microgrammes par jour, que vous prendrez en deux fois.

Mais les plus jeunes (à partir de 40 ans) pourront évidemment en consommer une dose réduite à titre préventif.

CDP-choline

Comme on vient de le dire, **mieux vaut fournir de la choline** aux compléments nutritionnels, de type Huperzine, dont l'action consiste à accroître l'acétylcholine dans le cerveau.

C'est leur matière première !

La CDP-choline a été le tout premier donneur de choline.

On peut la considérer comme un classique.



Le cerveau

CDP-Choline



Elle soutiendra votre métabolisme cérébral et l'activité mitochondriale de vos neurones, conservant ainsi votre mémoire au top, ainsi que l'ensemble de vos fonctions cognitives.

Super Smart

La CDP-choline est, en fait, tout simplement une forme biodisponible de choline.

Son avantage premier, c'est qu'elle traverse aisément la barrière hémato-encéphalique.

C'est la raison pour laquelle vous pouvez avoir pleine confiance en cette CDP-choline pour **atteindre directement votre système nerveux central.**

Là, elle va s'incorporer aux phospholipides des membranes de vos neurones, et ainsi immédiatement **élever les niveaux de vos neurotransmetteurs.**

Vous comprenez donc à quel point ce type de compléments nutritionnels s'impose quand il est crucial d'**améliorer votre métabolisme cérébral et de nourrir vos neurones.**

En plus, la CDP-choline peut :

- vous aider à résorber des œdèmes causés par des traumatismes crâniens ou des **accidents vasculaires cérébraux,**
- accélérer votre rétablissement en cas de coma post-traumatique, ou de troubles ischémiques et thrombotiques,
- intervenir dans le traitement des déficits cognitifs chroniques associés au vieillissement, et notamment dans celui des **maladies d'Alzheimer et de Parkinson.**

Si vous avez la quarantaine, vous pourrez



Alpha-GPC



Remarquable source de phospholipides et de choline, l'Alpha GPC augmente vos taux d'acétylcholine, de phosphatidylcholine et d'hormone de croissance. Que de la jeunesse !

Gamma Force

prendre ce complément à **titre préventif** à raison de deux cent cinquante milligrammes par jour.

Et **en cas de troubles neurologiques**, à la dose de cinq cents à mille milligrammes par jour, selon les conseils de votre thérapeute.

Alpha-GPC

Peut-être **plus efficace encore** que la CDP-choline, l'alpha GPC est maintenant considérée comme **le meilleur donneur de choline** dans le cerveau.

A l'état naturel, c'est un phospholipide très concentré dans les membranes des neurones.

Sous forme de complément, son avantage est, là encore : **une extrême biodisponibilité**.

Comme on l'a vu, la plupart des neuronutriments soutiennent vos fonctions cérébrales et vos processus d'apprentissage en accroissant directement la synthèse et la sécrétion du neurotransmetteur acétylcholine.

L'alpha GPC va toutefois plus loin, dans la mesure où elle améliore aussi l'intégrité structurelle de vos neurones eux mêmes, où elle les **protège et améliore la transmission des signaux** entre eux.

Les effets de l'administration de mille deux cents milligrammes d'alpha GPC par jour ont été analysés dans dix études humaines incluant plus de quatre mille participants.

Les résultats ont permis de démontrer que cet admirable complément était capable **d'améliorer grandement la fonction cognitive** chez des patients atteints de troubles légers et modérés, y compris dans les cas de maladie d'Alzheimer et d'autres démences.

Il n'est donc pas déraisonnable d'en conclure que l'alpha-GPC, prise en complémentation préventive à partir de la quarantaine, pourrait être ni plus ni moins capable **d'empêcher vos fonctions cérébrales de se dégrader avec l'âge**.

Les doses conseillées pour une telle prévention seraient alors de quatre à huit



cents milligrammes par jour.

Puis, une fois l'âge critique atteint, vers 70 ans, ces doses pourraient subir une augmentation progressive.

Galantamine

Encore un phytothérapique d'exception !

La Galantamine, avec son joli nom, est un extrait de perce-neige.

Elle agit d'une certaine manière comme l'Huperzine, **en augmentant la quantité d'acétylcholine** dans votre cerveau.

Mais pas seulement !

Car, d'une manière beaucoup moins conventionnelle, **elle stimule aussi vos récepteurs nicotiniques.**

Exactement comme le tabac !

De cette manière, **vous améliorerez votre mémoire**, votre attention et votre concentration... sans avoir à vous empoisonner avec le tabac !

L'usage de la Galantamine, vous vous en doutez, a fait l'objet d'études extrêmement importantes aux USA, portant sur des milliers de patients.

Qu'ont-elles prouvé ?

Que ce produit était indiscutablement capable **de stabiliser ou d'améliorer l'état des patients** dans les domaines cognitif et comportemental.

Vinpocétine

En stimulant la circulation sanguine vers votre cerveau, la vinpocétine le rend plus réceptif à l'oxygène, ce qui accroît votre vigilance et améliore votre mémoire, votre concentration et... votre humeur.

eurovital

Dans toutes ces études, la Galantamine a été exceptionnellement bien tolérée et les premiers signes d'amélioration sont apparus **dès une semaine** après le début de la supplémentation.

C'est donc bien **un des plus sûrs compléments** à préconiser dès que la maladie d'Alzheimer est suspectée ou diagnostiquée.

On le prend à la dose de vingt quatre milligrammes par jour et toujours en association avec des précurseurs de l'acétylcholine (CDP-choline ou alpha GPC).

Vinpocétine

La vinpocétine est, pour sa part, un extrait de petite pervenche, ou Vinca minor.

Bien sûr, en tant qu'extrait **son efficacité est de deux à quatre fois supérieure** à celle de la plante.

Elle n'en est pas moins remarquablement dénuée d'effets secondaires et de contre-indications.

Elle aussi a fait l'objet de **plusieurs centaines d'études** animales et humaines démontrant ses nombreuses qualités.

Quelles sont-elles ?

- **Première qualité : elle soutient votre vigilance** en accroissant la synthèse d'ATP, la



Le cerveau

GABA



Le GABA est l'arme clé de votre cerveau pour lutter contre le stress. Il vous relaxe, renforce votre immunité, favorise votre sommeil (sans somnolence diurne), réduit votre anxiété et améliore vos performances cognitives.

Super Smart

molécule énergétique universelle.

- **Deuxième** : elle vous permet de **mieux utiliser l'oxygène dans votre cerveau**.
- **Troisième** : elle **accroît votre flux sanguin cérébral** et réduit l'agrégation plaquettaire.
- **Quatrième** : elle **sauve jusqu'à 50% des neurones** qui seraient définitivement perdus à la suite d'accidents liés à une insuffisance d'oxygène ou de flux sanguin.
- **Cinquième** : elle accroît la synthèse de plusieurs neurotransmetteurs qui permettent **la mémorisation, la concentration et la bonne humeur**.
- **Sixième** : elle a des **propriétés vasodilatatrices** cruciales dans tous les troubles sensoriels, auditifs et visuels, d'origine vasculaire, comme les vertiges, bourdonnements, rétinopathies, etc.

Cela ne fait aucun doute, voilà un complément nutritionnel qui peut s'avérer utile en de très nombreuses occasions !

GABA

Grand classique de la supplémentation du cerveau !

Si vous voulez bien comprendre le GABA, sachez tout d'abord qu'à l'état naturel **c'est la première arme de votre cerveau pour lutter contre le stress !**

Pour être plus précis, c'est le principal neuromédiateur inhibiteur empêchant les neuromédiateurs stimulants d'atteindre des niveaux anormaux.

A l'état de complément nutritionnel, il conservera évidemment ce rôle de modérateur mais, combiné à certains autres compléments, il pourrait bien devenir **encore plus intéressant...**

Par exemple, avec ses deux cofacteurs essentiels, la Taurine et la Glycine, **il stabilisera l'activité électrique de votre cerveau.**

Avec une molécule de vitamine B3, tel que vous le trouverez dans un nutraceutique baptisé **Picamilone** :

- il limitera votre stress et **vos** **anxiété**,
- il augmentera votre circulation sanguine intracrânienne et corticale,
- il vous stimulera tout en **réduisant votre agressivité**,
- il vous tranquillisera sans avoir d'effet sédatif,
- il vous aidera à **éviter la dépression**,
- il améliorera vos pertes de mémoire,
- il soignera vos troubles auditifs,
- il vous aidera à résoudre vos difficultés d'élocution,
- il **réduira vos maux de tête...**

Très peu toxique et sans grands effets secondaires, vous constaterez également que le Picamilone est très rapide d'action puisque la plupart des améliorations se produisent souvent **en moins d'une semaine**.

Attention : évitez d'en prendre des doses élevées conjointement avec d'autres vasodilatateurs, comme le Ginkgo biloba ou la vinpocétine.



Acétyl L-Carnitine et acide alpha-lipoïque

C'est un couple !

Revoyons ensemble les vertus de chacun de ces deux célèbres compléments nutritionnels...

L'Acétyl L-Carnitine, tout d'abord, agit sur les fonctions de votre cerveau de multiples manières.

Il améliorera notablement :

- votre attention,
- votre concentration,
- vos réflexes,
- votre coordination visuelle.

Mais cette molécule limitera également **vos symptômes dépressifs et les défaillances de votre mémoire.**

A noter qu'elle retarde la détérioration des fonctions cérébrales pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Les résultats sont sensibles après quelques mois.

Quant à **l'acide alpha-lipoïque**, son action antioxydante est particulièrement sensible au niveau du système nerveux.

Diverses études ont prouvé que vous pouvez l'utiliser avec profit comme agent préventif et/ou thérapeutique dans les cas de maladies neuro-dégénératives comme le Parkinson ou l'Alzheimer.

Mais le plus intéressant, c'est que, dans la prévention des symptômes du vieillissement cérébral, **l'association du R-Acide alpha-lipoïque avec l'acétyl L-carnitine donne des résultats tout à fait impressionnants.**

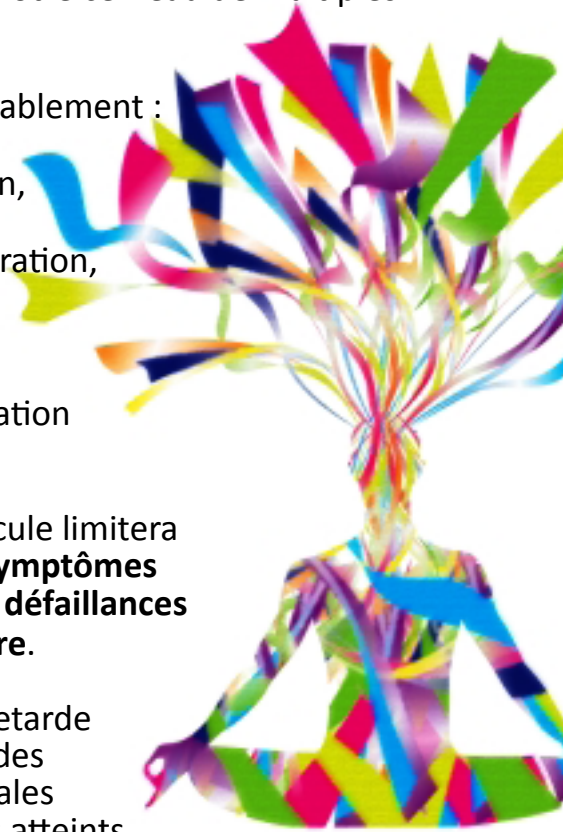
Ne les utilisez donc qu'en synergie ●

Acétyl L-Carnitine



Vos cellules nerveuses et cérébrales ont des besoins énergétiques plus importants que les autres. La carnitine est le carburant qu'il leur faut pour fonctionner. Tout simplement !

Anastore 



Les ondes électromagnétiques **et votre cerveau**

Jean-Claude Cartier



DOSSIER

Les adeptes de la théorie du complot pensent que le téléphone portable fait de vous les cobayes d'une gigantesque expérimentation en vue de créer de futures armes électromagnétiques de manipulation psychique.

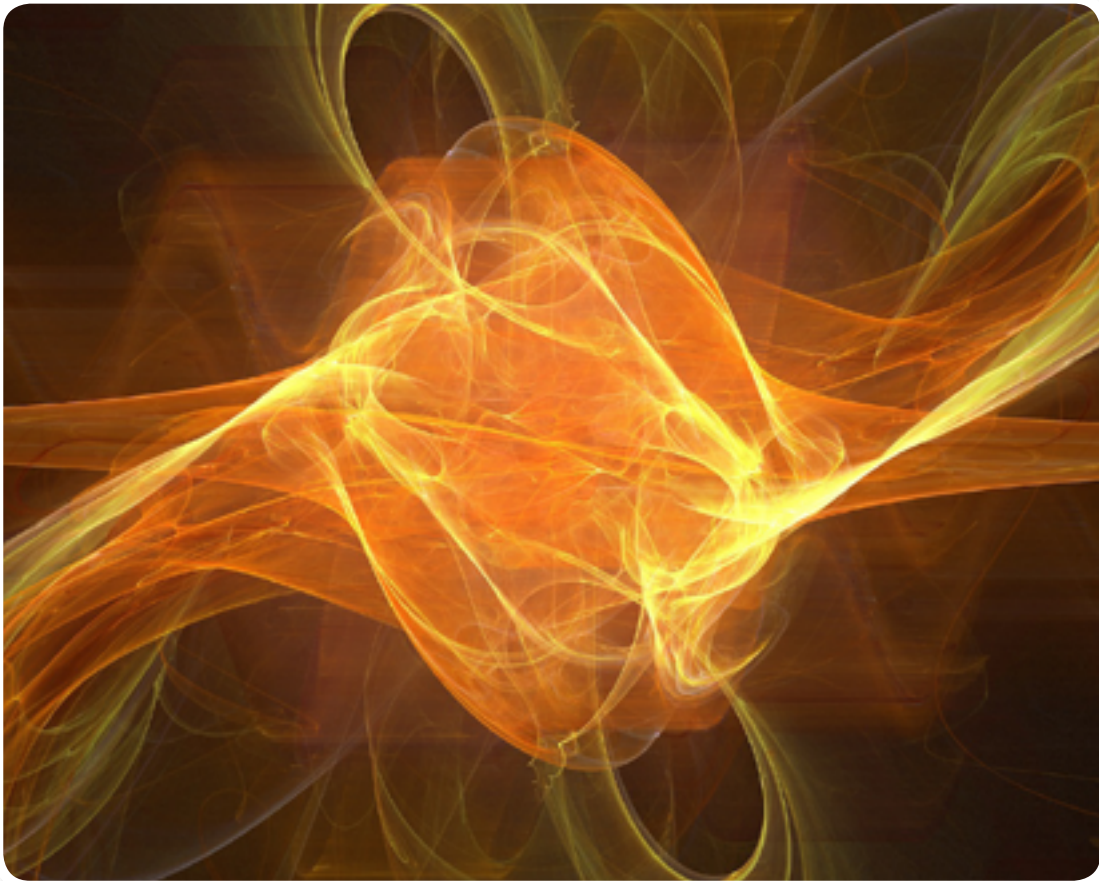
Sans aller jusque là, gageons que ces paranoïaques pointent malgré tout le doigt sur un danger bien réel : la perturbation de nos cerveaux par les micro-ondes !

Tout récemment, la presse publiait un N^{ème} avis "rassurant" concernant les ondes électromagnétiques.

Cet avis émanait cette fois-ci de l'Agence Nationale Sanitaire qui :

- d'une part admettait que les ondes électromagnétiques pouvaient **provoquer des modifications biologiques** ;
- mais nous assurait, d'autre part, qu'aucune "donnée scientifique disponible" ne montrait d'effet avéré sur la santé.

Et de conclure qu'il n'était pas nécessaire de modifier la réglementation... tout en recommandant vivement à chacun de **limiter son exposition aux ondes**.



Un scénariste de séries TV comiques aurait fait fortune en imaginant un tel communiqué à mettre en scène dans un sitcom !

En revanche, s'il s'était agit d'une série réaliste... le producteur aurait sans doute jugé peu crédible qu'on puisse se moquer des gens à ce point.

Là, le malheureux scénariste se serait retrouvé au chômage !

Des données scientifiques à la pelle !

Quant à savoir si aucune donnée scientifique n'est réellement "disponible" concernant **l'impact négatif de ces ondes sur la santé...**

Jugez-en plutôt...

Voici, pour commencer, les références **des principaux scientifiques** composant le Bioinitiative Working Group dédié depuis des dizaines d'années à ces études :

- Professeur Kjell Hansson Mild, spécialiste des tumeurs cérébrales dues à l'usage prolongé du portable.

- Professeur Michaël Kundi, épidémiologiste renommé, spécialiste des antennes-relais.
- Carl F. Blackman, chercheur à l'Agence de protection environnementale américaine.
- H. Lai, chercheur spécialisé dans les effets génotoxiques de la téléphonie mobile.
- Professeur Lennart Hardell, le plus ancien chercheur mondial dans le domaine des effets du portable sur la santé.

Et voici à présent la liste **des preuves** qu'ils ont réunies concernant la nocivité de ces ondes.

Il s'agit ici de plus de **500 pages de rapports scientifiques** démontrant que les ondes électromagnétiques des portables et de la wifi entraînent des :

- effets sur les gènes et les protéines
- dommages causés à l'ADN
- effets stressants
- effets sur la fonction immunitaire
- effets neurologiques et comportementaux
- effets sur la barrière hémato-encéphalique
- tumeurs cérébrales et neurinomes acoustiques
- leucémies de l'enfant
- effets sur la mélatonine
- maladie d'Alzheimer
- cancers du sein
- autismes
- effets sur la fertilité
- effets sur le fœtus



Votre cerveau est le premier touché !

Comme vous pouvez le constater, beaucoup de ces effets nocifs **touchent en priorité le cerveau...** ce qui est bien normal puisque le téléphone est généralement collé à l'oreille, tout contre votre tête.

En Suède, où le portable existe depuis maintenant 30 ans, le Professeur Hardell a pu, **avec tout le recul nécessaire**, évaluer l'augmentation du risque de tumeur cérébrale pour les consommateurs de téléphonie mobile...

Cette augmentation s'élève ni plus ni moins à **240%...** et, bien sûr, majoritairement **du côté de la tête où le portable est utilisé.**

De plus, le risque est encore plus élevé lorsqu'on est soumis à ces ondes **depuis l'enfance ou l'adolescence.**

L'imagerie médicale a notamment démontré sans ambiguïté que le cerveau d'un enfant absorbait **deux fois plus** les ondes que le cerveau d'un adulte.

Tout ceci n'a évidemment rien de rassurant, mais il ne faudrait surtout pas croire que ces ondes n'agissent sur votre cerveau que pour y provoquer des tumeurs et ouvrir la barrière hémato encéphalique.

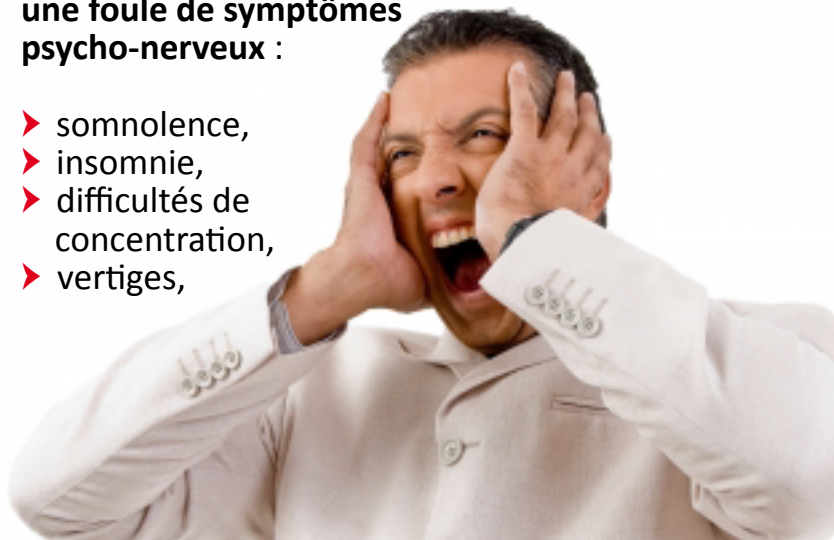
Vous connaissez sans doute la formule : **le cancer est l'arbre qui cache la forêt !**

Et la forêt, la voilà :

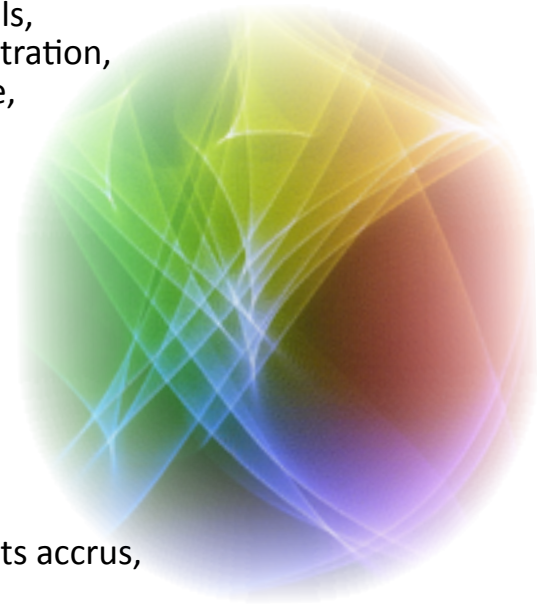
ces ondes perturbent votre électroencéphalogramme !

Concrètement, cela signifie qu'elles entraînent **une foule de symptômes psycho-nerveux :**

- somnolence,
- insomnie,
- difficultés de concentration,
- vertiges,



- troubles sensoriels,
- pertes de concentration,
- fatigue chronique,
- nausées,
- céphalées,
- anorexie,
- irritabilité,
- stress,
- dépression,
- indifférence,
- introversion,
- passivité,
- résignation,
- dépression,
- risques d'accidents accrus,
- suicide.



Ces ondes perturbent vos rythmes !

Micro-ondes cancérigènes et grilleuses de neurones **ne sont donc pas les seuls dangers** dont votre portable vous menace.

Il faut aussi être conscient que les ondes de vos appareils **perturbent les ondes de votre cerveau.**

Il est vrai que vos ondes cérébrales mériteraient plus d'être appelées des "rythmes" que des "ondes" à proprement parler... mais cela ne change rien au problème !

Car, de toute manière, **vos rythmes cérébraux sont modifiés par les fréquences émises par votre portable** ou votre système wifi.

Rappelons brièvement ce que sont les rythmes cérébraux.

L'activité électrique de votre cerveau pulse à différentes fréquences en fonction de votre état de conscience du moment.

- **Lorsque vous êtes éveillé**, par exemple, votre cerveau produit majoritairement entre 13 et 30 pulsations par seconde ;
- **lorsque vous vous relaxez**, entre 7 et 13 ;
- **lorsque vous rêvez**, entre 4 et 7 ;
- **lorsque vous dormez sans rêver**, entre 3 et 4.



Tout au moins ce sont là vos rythmes naturels, hors de toute influence perturbatrice.

Car il peut y avoir perturbation !

Alors... comment ce cerveau, que vous croyez volontiers à l'abri de tout ce qui vous paraît indésirable puisque c'est lui qui est censé choisir, comment pourrait-il produire **autre chose que ce que vous désirez** et décidez ?

Ces rythmes changent vos ondes !

Peut-être est-ce parce que nous descendons du singe... mais il se trouve que notre cerveau est un vilain copieur.

Il imite très facilement les rythmes.

Les chamanes le savaient bien, qui, à l'aide d'un simple tambour, pouvaient produire des trances.

Aujourd'hui encore on utilise certains appareils générateurs de vibrations sonores ou de signaux lumineux **pour induire des états de relaxation** voire, dit-on, de méditation.

Tout cela est possible parce que votre cerveau imite les rythmes qui lui sont proposés.

Il s'agit ici, bien entendu, **d'utilisations bénéfiques** des rythmes. En ralentissant vos ondes cérébrales à l'aide de ces appareils, ou en synchronisant les ondes des hémisphères droit et gauche de votre cerveau, vous pouvez retrouver le sommeil, vaincre votre timidité ou stimuler votre créativité et votre mémorisation...

Mais il y a une énorme différence entre l'application contrôlée des rythmes à des fins thérapeutiques... et la soumission à **des rythmes totalement anarchiques**.

Prenons l'exemple du stroboscope.

Le stroboscope est un dispositif lumineux qui clignote une vingtaine de fois par seconde.

Quelquefois il est fixé à un rythme un peu plus lent, vers les 15 Hz ; d'autres fois légèrement plus rapide.

Là, personne n'est derrière le stroboscope pour induire une relaxation à l'aide de rythmes bien définis.

Le rythme du stroboscope n'a pas d'autre but que de produire un effet lumineux "amusant".

Malheureusement, **il peut aussi provoquer des crises d'épilepsie.**

Que se passe-t-il dans ce cas ?

Ne croyez pas qu'un tel effet soit dû à une lumière puissante qui vous aveuglerait et sursaturerait vos circuits nerveux.

L'intensité n'a rien à voir ici !

C'est uniquement **la régularité des pulsations lumineuses** et, bien sûr, leur ressemblance avec celles de votre cerveau à l'état de veille, qui sont responsables des effets nocifs de ce procédé.

A l'état de veille, lorsqu'il vous faut être en mouvement et, de préférence, attentif, votre cerveau émet majoritairement des fréquences dite "Bêta", généralement **aux alentours de 18 Hz.**

Mais lorsque vous traversez un état de tension ou d'anxiété extrêmes, cette fréquence s'élève.

C'est d'ailleurs ce genre de fréquences élevées par rapport à la normale, que l'on retrouve **dans l'EEG habituel des schizophrènes.**

Et c'est évidemment aussi ce genre de fréquences qu'entraîne l'usage du stroboscope.

Ce n'est pas une question d'intensité. C'est une question de rythmes !

Et c'est très exactement à cause de leurs rythmes, plus que de leurs intensités, que votre portable et votre wifi **sont dangereux pour votre équilibre psycho-nerveux !**

Ces rythmes sont pathologiques !

Les fréquences du portable sont diverses. Une fois allumé, il émet en permanence des ondes de 900 MHz et/ou de 1800 MHz.



Le cerveau

Moduleur pour oreillette de téléphones mobiles



Ce mini émetteur d'ondes naturelles harmonise le rayonnement tout particulièrement agressif de la plus dangereuse de toutes les sources de pollution électromagnétique : votre oreillette sans fil.

Terres Sens

Concernant ces 1800 MHz, il faut savoir que vos organes absorbent surtout les ondes dont la longueur est égale (ou multiple) à leur taille.

Or, 1800 MHz correspond à 16,5 cm.

Juste la taille de votre cerveau !



Ainsi, votre boîte crânienne sert en quelque sorte **de caisse de résonance**, ou de four, à ces micro-ondes !

Cela étant, ces hyperfréquences à 1800 MHz sont dites "porteuses" car elles n'ont finalement d'autre utilité que de faire pénétrer les basses fréquences.

La première de ces basses fréquences pulse à 217 Hz.

Jusque là, rien qui ressemble aux fréquences de votre cerveau.

Hélas, ces pulsations sont ponctuées **au rythme de 8,34 par seconde**.

Et là, ça interfère avec la fréquence de **vos ondes Alpha !**

La normalité, en termes d'Alpha, est de 10 Hz.

En dessous de 10 Hz, et plus encore en dessous de 9 Hz, on se trouve typiquement

Moduleur pour
téléphones
mobiles



Il émet des ondes naturelles qui accompagnent les micro-ondes agressives de votre téléphone portable et les rend biocompatibles. Fonctionne aussi sur les téléphones DECT.

Terres Sens

dans des cas de :

- fatigue extrême,
- vieillissement chez des centenaires,
- céphalées,
- bourdonnements d'oreilles...

En entraînant votre cerveau dans des rythmes de 8,34 Hz, **tout portable simplement allumé** vous connecte donc à des vibrations proches de celles correspondant à ces pathologies.

Mais c'est une fois que vous le mettez en mode "communication", **que ça devient vraiment grave !**

Ca devient grave car votre portable émet alors **une onde pulsée à une fréquence de 2 Hz**, correspondant à la fréquence de votre cerveau lorsque vous êtes plongé dans un sommeil très profond, **proche du coma**.

Une telle émission artificielle, certes, ne va tout de même pas être suffisante pour vous plonger dans le coma dès que vous répondez au téléphone.

Mais elle peut :

- au mieux, provoquer des états inexplicables **de somnolence ou de fatigue** ;
- au pire, installer **une pathologie nerveuse** (puisque ce sont précisément ces fréquences inhabituelles que l'on retrouve dans l'EEG de veille des malades nerveux).

Il faut savoir que cette fréquence, appelée "Delta", tout à fait naturelle pendant votre sommeil profond, ne se retrouve, à l'état de veille, que **dans des cas pathologiques** indéniablement avancés :

- maladie d'Alzheimer,
- paralysie générale,
- hypertension crânienne,
- anesthésie générale,
- coma.

Sans avoir à craindre que ces petits appareils produisent instantanément des désordres d'une morbidité aussi extrême, soyez en tout cas certain **qu'ils n'invitent pas votre cerveau à vibrer au rythme de la santé !**

Moduleur
WIFI



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

Terres Sens

Il semblerait d'ailleurs qu'on ait commencé à répertorier assez précisément **les effets psychopathologiques** des différentes fréquences induites artificiellement :

- 2 Hz : soumission, prise de risques inconsidérée ;
- 4 Hz : frustration, irritabilité ;
- 8 Hz : fatigue, céphalée ;
- 16 Hertz : anxiété et diminution de l'acétylcholine.

Ces ondes s'incarnent agressivement !

Ces histoires d'ondes vous semblent peut-être légèrement immatérielles.

Vous admettez probablement que si votre cerveau se laisse aussi facilement noyer dans les rythmes sonores ou lumineux, il puisse être encore plus profondément influencé par des ondes qui viennent **purement et simplement se mélanger** à ses propres ondes.

Vous admettez certainement aussi que les signaux électromagnétiques émis par votre appareillage électronique conduisent inexorablement vos rythmes cérébraux dans de nouvelles bandes de fréquences.

Et puis alors ?... serez-vous peut-être tenté de dire !

Alors ? **Cela ne s'arrête évidemment pas là !**

Car, à partir de la perturbation de vos rythmes cérébraux, les réactions s'enchaînent :

- vos fréquences cérébrales étant altérées, vos neurotransmetteurs le sont également ;
- vos neurotransmetteurs étant modifiés, vos émotions et vos pensées changent ;
- vos pensées n'étant plus les mêmes, vos comportements s'en trouvent également transformés.

Arrêtons-nous un instant au niveau des

neurotransmetteurs, c'est à dire **des substances chimiques qui modifient vos ressentis** et vos comportements.

Dans le domaine des substances chimiques, vous savez très bien quelles modifications d'état de conscience et de comportement **les drogues et les médicaments psychotropes** peuvent entraîner.

Ils réussissent en effet très facilement à vous rendre euphorique ou, au contraire, à vous abattre ; à vous endormir ou à vous réveiller ; à vous faire rêvasser ou à stimuler votre concentration, etc.

Et vous êtes également au courant de **la dépendance qu'ils suscitent**.

Alors, parlons un peu de la dépendance au portable...

En quelques années, **des milliards d'utilisateurs sont devenus addicts !**

Le terme vous semble un peu fort ?

Dans ce cas, que penser de cette quantité impressionnante d'utilisateurs témoignant dans les études scientifiques, qui, après avoir parfaitement identifié la source de leurs troubles... **ne mettent pourtant pas un terme à leur exposition aux ondes ?**

Exactement comme des drogués ou des alcooliques, ils avouent en riant ne "pas pouvoir s'en passer", à moins qu'ils prétendent "ne pas se servir très souvent de leur portable"... alors que c'est archi faux !

Et que penser de ces rats de laboratoire dont la température corporelle grimpe à 41° sous l'action de micro-ondes... et qui **ne montraient aucun comportement de fuite**, contrairement à ceux qui étaient soumis à des chocs électriques ou lumineux ?

Il faut croire que les micro-ondes entraînent bel et bien **une incapacité à se protéger...** ou tout simplement à réagir !

 Annonce cliquable



TERRES SENS
GEOBIOLOGIE - DOMOTHERAPIE

Céramiques de protection et de revitalisation pour l'homme, son environnement, l'eau et l'alimentation
Procédé de stimulation et de régulation énergétique

Protégez-vous des pollutions électromagnétiques de votre environnement !
(Courant électrique basse et haute tension, WIFI, TV, téléviseurs, ordinateurs, consoles de jeux, téléphones portables, DECT, smartphones, babyphones, antennes relais, plaques induction...)

Protection électricité + Wi-Fi voisinage sur disjoncteur

Protection Box WIFI

Durée de vie illimitée !

Pendentif harmonisant, protection personnelle contre les pollutions électromagnétiques

Documentation gratuite sur demande.
Revendeurs bienvenus

TERRES SENS®
Quai Launay Razilly - B.P. 4
17410 ST MARTIN DE RE (FR)
Tél. (0033) 05 46 01 01 01
ou 09 64 11 57 27
COMMANDEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR NOTRE BOUTIQUE
terres-sens.com

Le cerveau

Encore que... tout dépend de quel type de réactions on parle...

Car on constate fréquemment, chez les "addicts" au portable, **une irritabilité disproportionnée** à propos de tout et de rien, mais...

... Mais toujours aucune réaction pour éviter la source du mal, aucune capacité organisatrice pour se protéger d'une manière ou d'une autre.

Rien !

Que s'est-il donc passé ?

Les fréquences de 16 Hz, harmoniques des fréquences de 8 Hz émises par le portable, ont tout simplement **modifié l'EEG de l'utilisateur...**

Et son taux d'acétylcholine inter-synaptique, entre ses neurones, **s'est vraisemblablement effondré.**

C'est, en tout cas, **ce que l'on a observé en laboratoire** sur les animaux soumis à ce même type d'expériences.

L'acétylcholine est le neurotransmetteur de la vigilance, du mouvement, de la mémoire et de l'attention, bref de toutes les facultés importantes de notre état de veille.

Chez des souris exposées 12 heures par jour pendant 4 mois à des fréquences de 16 Hz, on a pu mesurer une augmentation très significative de l'enzyme dégradant l'acétylcholine, et par conséquent une diminution de cette dernière.

De là, naturellement, s'en suit **une réduction de l'activité locomotrice et des réflexes de défense** des petits animaux.

Sur l'humain, un semblable déficit en acétylcholine se retrouve typiquement **chez les personnes souffrant d'Alzheimer.**

D'Alzheimer... et donc de confusion mentale, de perte de mémoire, de désorientation spatiale, etc.

Un horizon décidément fort peu souhaitable !

📢 Annonce cliquable

GEOBIOLOGIE

MEDECINE DE L'HABITAT,
POUR UNE MEILLEURE QUALITE DE VIE !



Institut Santé de
l'habitat®

Jean-Jacques BRELUZEAU,
Géobiologue Créateur du
Concept "TERRES SENS®"
(Céramiques de revitalisation
pour l'homme,
son environnement,
l'eau et l'alimentation).

STAGES

Géobiologie, Radiesthésie,
Bioénergie

Expertise géobiologique toutes régions

- Détection, neutralisation
des pollutions telluriques
et électromagnétiques
(courant 50 Hertz, wifi, antenne relais,
téléphone portable, ordinateur).
- Harmonisation bio-énergétique
des lieux de vie
(appartements, maisons,
commerces, entreprises...)



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

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

santedelhabitat.com



Des molécules odorantes **pour votre cerveau**

Jan Kristiansen



DOSSIER

Vous les appréciez certainement avant tout pour leurs propriétés anti-infectieuses, respiratoires ou digestives...

Mais saviez-vous que les huiles essentielles ne manquent pas non plus de vertus psychotropes ?

Uotre nez contient environ **dix millions de cellules nerveuses.**

C'est dire qu'il peut enregistrer **une masse phénoménale d'informations.**

Et ces informations, vos neurones olfactifs les envoient :

- vers le lobe temporal de votre cerveau, siège de la mémoire,
- vers votre hypothalamus, centre régulateur de la production d'hormones,

Le cerveau

- et enfin vers votre thalamus, siège des émotions.

Qu'est-ce que tout cela signifie ?

Cela veut dire que **les molécules odorantes stimulent des zones de votre cerveau** impliquées dans :

- le rappel de vos souvenirs,
- et la fabrication de vos émotions.

Alors, vous vous en doutez, les huiles essentielles, en tant que substances

puissamment aromatiques, vont obligatoirement déclencher **de fortes réactions aux niveaux de votre mémoire et de vos affects.**

Par exemple, si vous respirez une huile essentielle de lavande... cela vous rappellera peut-être l'armoire à linge de votre grand-mère...

Et il n'est pas impossible que cette évocation produise par conséquent un apaisement de l'émotion ou un sentiment de sécurité.

En fait, toutes les huiles essentielles, quelles qu'elles soient, entraînent **le surgissement d'émotions spécifiques.**

Ces émotions seront naturellement en relation avec la personnalité et le tempérament de chacun...

Mais elles auront toujours une action psychologique... et donc - à condition, bien sûr, qu'elles soient correctement prescrites - **une action psychothérapeutique.**

De nombreuses expériences ont d'ailleurs été menées dans ce domaine.

Résultats : **on classe aujourd'hui les huiles essentielles en fonction des humeurs**



HE d'Ylang-Ylang



L'HE bio d'Ylang-Ylang est antiseptique, cicatrisante, hypotensive, calmante, décontractante, et elle revitalise les peaux normales à grasses.

Ladrôme 

HE de Bergamote



DOSSIER

L'HE bio de Bergamote calme et équilibre, elle désinfecte, nettoie et cicatrise.

Ladrôme

HE de Basilic



L'HE bio de basilic à linalol est idéale pour faciliter la digestion, soulager les courbatures, assainir les intestins et équilibrer le système nerveux.

Ladrôme

HE de Lemongrass



L'HE bio de Lemongrass est recommandée pour son action calmante en cas de tensions nerveuses. Elle lutte aussi contre la cellulite et favorise la digestion.

Ladrôme

qu'elles suscitent.

A partir de là, on dira par exemple :

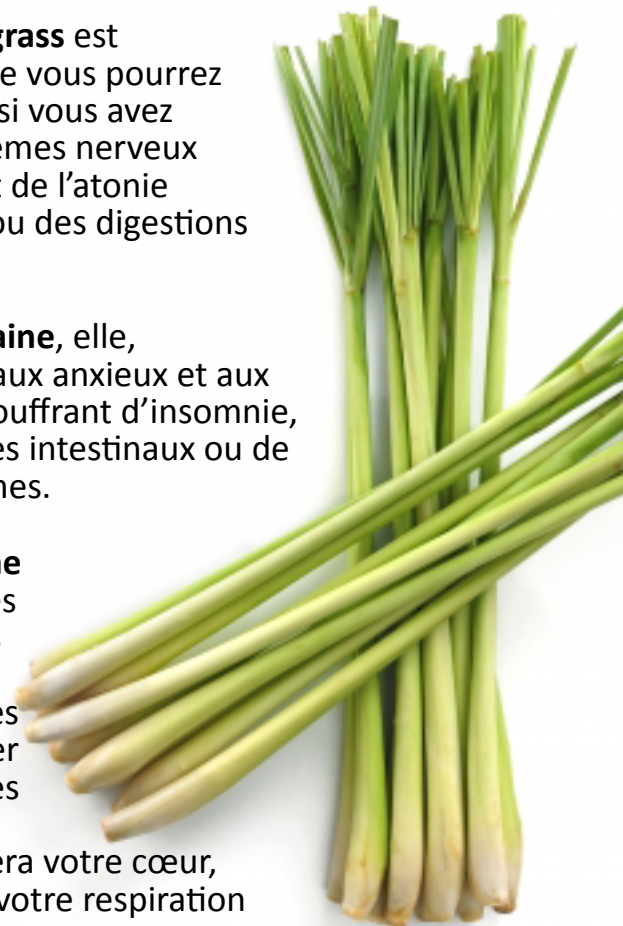
- de **l'huile essentielle d'Ylang-Ylang** qu'elle inspire la passion et aide à apaiser la colère,
- de **la bergamote** qu'elle atténue l'anxiété,
- de **du millefeuille** qu'il tend à extravertir les introvertis,
- de **du basilic** qu'il aide à se concentrer quand on est surmené,
- de **du jasmin** qu'il rend joyeux,
- de **la rose** qu'elle adoucit...

Les HE et votre système nerveux

Au-delà de ces quelques exemples généraux, les huiles essentielles ont évidemment **des actions plus spécifiques** sur votre sphère psycho-nerveuse.

Survolons-en quelques unes afin d'en saisir l'étendue :

- **Le lemongrass** est une HE que vous pourrez employer si vous avez des problèmes nerveux entraînant de l'atonie digestive ou des digestions pénibles.
- **La marjolaine**, elle, s'adresse aux anxieux et aux nerveux souffrant d'insomnie, de spasmes intestinaux ou de rhumatismes.
- **La verveine** est une des meilleures huiles essentielles pour traiter les troubles nerveux. Elle tonifiera votre cœur, stimulera votre respiration et régularisera



HE de Marjolaine



Le cerveau

L'HE bio de Marjolaine est calmante et relaxante. De plus, elle soulage les crampes et les contractures. Enfin, elle dilate les vaisseaux.

Ladrôme

HE de Mandarine



L'HE bio de Mandarine, calmante et relaxante, est aussi somnifère, antispasmodique et digestive. Idéale après le repas du soir !

Ladrôme

HE de Cannelle



L'HE bio de Cannelle augmentera les résistances de votre organisme tout en l'assainissant et en le désinfectant. Elle est aussi connue pour donner du tonus et chasser les idées noires.

Ladrôme

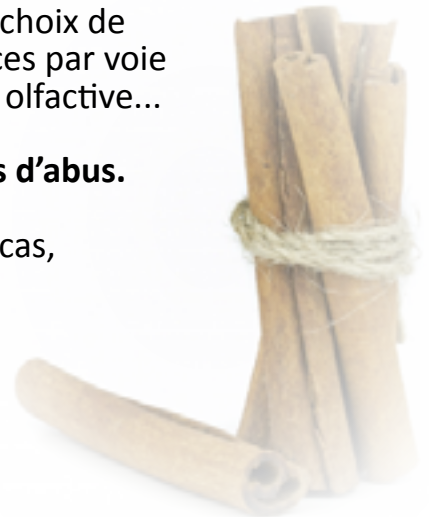
vos systèmes ortho et parasympathique. Prenez-la donc en cas de fatigue, d'anxiété ou d'agressivité.

- **La mandarine** vous conviendra si vous êtes nerveux... et affligé de palpitations, d'hypertension, d'insomnies, d'angoisses, d'aérophagie, de dyspepsie, d'agressivité, de constipation ou de fatigue nerveuse. Elle est toutefois contre-indiquée durant la grossesse.
- **Les HE de cannelle, gingembre ou thym** seront idéales pour tonifier votre système nerveux. Prenez l'une ou l'autre en cas d'apathie et de somnolence excessive.
- Inversement, en cas de surexcitation, préférez **angélique ou camomille**.

Vous aurez toujours le choix de consommer ces essences par voie orale, transcutanée ou olfactive...

Mais n'en faites jamais d'abus.

Par voie orale, en tout cas, **une seule goutte**, éventuellement renouvelée deux ou trois fois par jour, vous suffira pour traiter ce genre de problèmes.



Les grandes indications

Terminons en passant en revue quelques grandes pathologies émotionnelles pour lesquelles on constate souvent qu'**une simple huile essentielle réussissait** là où tous les autres traitements, homéopathie, acupuncture ou fleurs de Bach, avaient échoué.

HE de Lavande



DOSSIER

L'HE bio de Lavande est un antiseptique avec très bonne tolérance cutanée, un décongestionnant, un calmant, relaxant et équilibrant.

Ladrôme

HE de Genièvre



L'HE bio de Genièvre soulage les articulations douloureuses et lutte contre les infections urinaires. C'est aussi un tonique digestif et un nettoyant des voies circulatoires et pulmonaires.

Ladrôme

HE de Bergamote



L'HE bio de Bergamote calme et équilibre, elle désinfecte, nettoie et cicatrise.

Ladrôme



Alcoolisme

Le stress étant une des causes de la dépendance à l'alcool, **les massages aux huiles essentielles relaxantes et antidépresseurs** (voir plus bas) peuvent vous aider.

Contre le stress, les huiles essentielles parviennent en effet à **remplacer les tranquillisants chimiques**.

Parmi les HE les plus relaxantes, choisissez entre la lavande, le néroli, l'Ylang-Ylang, la bergamote et la camomille.

Mais, par ailleurs, les HE vous aideront également à **procéder à la désintoxication indispensable** à tout sevrage.

Pour cela, utilisez principalement le genièvre, qui stimulera très efficacement l'élimination de vos toxines.



Anxiété

L'usage des huiles essentielles est **tout spécialement indiqué** dans ce genre de troubles émotionnels.

En première application de bon sens, n'oubliez jamais de faire appel à des **bains aromatiques** pour favoriser votre sommeil.

Mais, lorsque **votre anxiété devient importante**, le mieux est de passer une ou deux gouttes d'huile essentielle de jasmin, de bergamote, de lavande ou de bois de rose **en massage sur votre plexus solaire**.

Quant aux **crises d'angoisse**, un peu différentes de l'anxiété habituelle, vous pourrez les traiter avec des HE de basilic, lavande, marjolaine ou thym.



Dépression

Plusieurs HE sont des antidépresseurs.

Mais... quand je dis "antidépresseurs", il me faut ajouter que ceux-ci **n'entraînent**



Le cerveau

HE de Bois de Santal



L'HE bio de Bois de santal est un excellent tonique pour la peau, un puissant antiseptique des voies respiratoires et urinaires, et un calmant du système nerveux.

Ladrôme

HE de Patchouli



L'HE bio de Patchouli est un régénérateur cutané, et un stimulant digestif et circulatoire.

Ladrôme

HE de Citron



L'HE bio de Citron renforce les défenses immunitaires, lutte contre la cellulite, augmente la résistance capillaire et désinfecte.

Ladrôme



évidemment pas de dépendance !

Dans ce domaine, l'**huile essentielle de bergamote** est probablement la plus efficace.

Viennent ensuite les huiles de basilic, de camomille, de citron, de géranium, de jasmin, de lavande, de patchouli, de bois de santal et d'Ylang-Ylang.

Utilisez-les préférentiellement sous forme de **massages**, mais prenez aussi des **bains aromatiques**.

Voici par exemple **un mélange** à utiliser en massage, en bains ou même en inhalation :

- dix gouttes d'HE de bergamote,
- cinq de citron,
- cinq de sauge,
- cinq d'Ylang-Ylang.

Diluez-les dans cinquante millilitres d'huile d'amande douce.

État de choc

Inhalez simplement de l'huile essentielle **de menthe ou de néroli** dans un mouchoir légèrement imbibé.

Fatigue mentale

Attention : je ne vous les recommande pas si vous faites de l'hypertension.

DOSSIER

HE de Romarin



L'HE bio de Romarin facilite la digestion, dégage les voies respiratoires et relaxe tout en stimulant physiquement et intellectuellement.

Ladrôme

Sinon... profitez sans vergogne des propriétés hautement stimulantes des HE de basilic, de menthe poivrée ou de romarin **pour booster votre mental fatigué.**

Essayez aussi le **bain aromatique** avec six gouttes d'huile essentielle de romarin triturées dans une bonne cuillère à soupe de lait en poudre.

Idéal pour vos réveils matinaux !

D'ailleurs, pourquoi ne pas utiliser cette même huile essentielle de romarin **en diffusion dans l'atmosphère** aux heures de la journée où vous éprouvez de semblables fatigues ?

Et si, à votre fatigue mentale venaient s'ajouter **des défaillances de mémoire**, c'est encore l'huile essentielle de romarin qu'il vous faudrait.

Inhalez-la alors plusieurs fois par jour, dans le creux de votre main.



Insomnie

Si vous souhaitez vous endormir sans difficulté, prenez **un bon bain aromatique** composé de six à huit gouttes d'huile essentielle de lavande, ou de camomille, ou encore de bergamote, dans un peu de lait en poudre.

Vous pouvez aussi préférer déposer quelques gouttes de ces HE **sur votre oreiller** (loin de vos yeux, évidemment).

Il existe également **deux mélanges à diffuser** qui, en vous calmant et en atténuant votre anxiété, vont vous préparer au meilleur des sommeils.

Préparez-les vous même à 50/50. C'est très facile :

- HE d'orange et de mandarine.
- HE de lavande et de lavandin.



Stress

Je crois que vous l'aurez compris maintenant : pour de multiples raisons, l'aromathérapie

HE d'Orange



L'HE bio d'Orange est relaxante et calmante. Elle facilite aussi la digestion, est antispasmodique et désinfectante.

Ladrôme

HE de Lavandin



L'HE bio de Lavandin purifie et assainit l'air, décontracte les muscles, assouplit les articulations fatiguées, relaxe et favorise l'endormissement.

Ladrôme

HE de Géranium



Le cerveau

L'HE bio de Géranium régénère les peaux sèches et irritées, facilite l'élimination, lutte contre la cellulite et la rétention d'eau, est apaisante et cicatrisante, et... chasse les insectes.

Ladrôme

HE de Gingembre



L'HE bio de Gingembre est un antiseptique et anti-inflammatoire, un tonique digestif, un stimulant général et un aphrodisiaque.

Ladrôme

HE de Camomille



L'HE bio de Camomille est un anti-inflammatoire qui calme et relaxe, soulage les crampes et lutte contre les parasites et les germes infectieux.

Ladrôme

est particulièrement efficace lorsqu'il s'agit de lutter contre le stress.

J'aimerais juste insister à présent sur deux huiles essentielles capables de **renforcer vos surrénales**.

Ne les utilisez cependant que sur une courte période.

Ce sont :

- le géranium
- et (encore) le romarin.



Quelques autres...

- **Anorexie :** ail, bergamote, camomille, carvi, citron, coriandre, estragon, fenouil, genièvre, gingembre, hysope, noix de muscade, origan, sauge.
- **Asthénie :** ail, cannelle de Ceylan, citron, eucalyptus, genièvre, géranium, gingembre, girofle, hysope, lavande, marjolaine, menthe, noix de muscade, oignon, pin, romarin, sarriette, sauge, thym.
- **Colère :** camomille, ylang-ylang.
- **Crise de nerfs :** camomille, lavande, thym.
- **Équilibrant nerveux :** aspic, cyprès, marjolaine, romarin.
- **État léthargique :** pin.
- **Instabilité psychique :** marjolaine, thym.
- **Irritabilité :** camomille, cyprès, lavande, marjolaine.
- **Neurasthénie :** lavande, marjolaine, sauge, thym.
- **Panique :** géranium, genièvre.
- **Tristesse :** rose, ylang-ylang.
- **Vomissements nerveux :** anis, cajepout, fenouil, menthe.



Shopping

Cet hiver ? Du miel !

Natacha Lange

Lotion démaquillante miel et verveine

Que diriez-vous d'un peu de miel pour régénérer, adoucir et hydrater votre peau ?

D'un peu de verveine pour tonifier et clarifier votre teint ?

Et d'une goutte d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas pour resserrer vos pores et cicatrifier vos irritations ?...

Vous trouverez toutes ces merveilles réunies dans un soin unique qui vous démaquillera et purifiera votre peau en un seul geste.

Et... ce parfum !

La fraîcheur de la verveine citronnée.... Irrésistible !

IBBEO



J'ai testé



14,50 €
les 150 ml



9,90 €
les 100 ml



Soins des mains au miel et à la propolis

La peau de vos mains est fine... et fragile !

Protégez-la dès les premiers froids !

Pour lui assurer douceur et souplesse par tous les temps, effleurez-la simplement avec cette crème bio, enrichie en miel, propolis, beurre de karité et cire d'abeille.

Et après ça... vous pourrez dire adieu la "peau de croco"...

J'ai testé

POLENIA





Savon au lait de jument, menthe et propolis

4€
les 100 gr

Voulez-vous voir couler l'or blanc de votre savon ?

Cet "or blanc", c'est le lait de jument.

Un ingrédient de choix pour votre peau sensible.

Mieux encore : associé ici à la propolis et à l'huile essentielle de menthe, ce savon tendre au lait de jument va se parer de vertus cicatrisantes et calmantes auxquelles ne résistera aucune démangeaison.

Confiez-vous à lui pour assurer votre protection contre les agressions extérieures et, en plus, fortifier la résistance de votre épiderme à l'eczéma, le psoriasis ou l'acné...

Et en prime, l'huile essentielle de menthe calmera vos démangeaisons.

J'ai testé -Sans huile de palme-



Biolactem 



Propoderm

Pour tous les problèmes cutanés de la famille, voici un nouveau baume réparateur à la propolis et au beurre de karité, délicieusement parfumé à l'huile essentielle d'orange.

En cas de brûlures, coupures, égratignures ou gerçures, en cas d'acné, d'eczéma ou de pieds secs, ce baume sans conservateur, sans colorant ni parabène, rétablira votre microflore cutanée et vous guérira en un tournemain.

Domaine de Chezelles 

18,20€
les 50ml





39,80€
les 50ml

Soin royal



Grâce à la gelée royale, comme la reine des abeilles voudriez-vous vivre une existence 52 fois plus longue que celle de vos congénères ?

Hélas... j'ai bien peur de ne pouvoir vous le promettre.

En revanche, ce qui est sûr c'est qu'avec ce soin royal vos rides, elles, vont profiter d'un véritable élixir de jeunesse.

Et votre peau va retrouver une souplesse et un éclat que l'on vous enviera.

Magie ? Non ! Simplement l'effet exceptionnellement antioxydant de la gelée royale.

Une propriété anti-âge scientifiquement établie !

J'ai testé

Domaine de Chezelles



Baume à lèvres nourrissant argan

6,20€
les 15ml



La pluie, le vent, la neige, le froid...

Et... en première ligne : vos lèvres !

Gardez-les belles et douces malgré les frimas.

Nourrissez-les avec un soin enrichi au miel.

Le miel va leur offrir une couche protectrice, antiseptique et cicatrisante, qui préviendra leur dessèchement et, le cas échéant, guérira même vos gerçures.

Mais ce n'est pas tout... car deux huiles, argan et jojoba, viennent soutenir le miel dans son action hydratante et assouplissante...

FLEURANCE NATURE



La cire d'abeille

7,50€
les 200gr



Vous aussi, j'en suis sûre, il a dû vous arriver plus d'une fois d'avoir envie de confectionner vous-même vos cosmétiques.

Alors pourquoi ne pas commencer en vous procurant l'ingrédient numéro 1 : la cire d'abeille ?

Composée de plus de 300 éléments naturels, elle est idéale pour la fabrication de vos baumes à lèvres, savons et crèmes nourrissantes.

Elle vous sera directement expédiée par l'apiculteur, exhalant encore sa délicieuse odeur de miel...

LA RUCHE BIO



Petit guide **'aroma dermato'**




Viviane de Saint-Urbain



***Les huiles essentielles - c'est là
leur plus belle qualité - jouissent
d'une très haute diffusivité.***

***Et c'est d'ailleurs précisément parce
qu'elles pénètrent très vite et très
profondément, que vous obtiendrez
toujours des résultats spectaculaires
sur la plupart de vos problèmes
de peau, qu'ils soient accidentels
ou pathologiques.***



Je vous propose aujourd'hui quelques uns des savants **mélanges d'huiles essentielles et d'huiles végétales** mis au point par le docteur Thierry Telphon pour soigner vos problèmes cutanés habituels.

Pourquoi mélanger des huiles essentielles et des huiles végétales ?

- D'une part pour éviter de brûler la peau.
- D'autre part parce que ces mélanges permettent **des synergies extrêmement intéressantes**.

Ce sont en tout cas là des traitements naturels, certes un peu délicats à préparer soi-même, mais qui vous assureront **des résultats assez spectaculaires** dans de nombreuses maladies dermatologiques.

Acné juvénile

Appliquez matin et soir, après nettoyage à l'eau de source, un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 15 grammes d'huile d'avocat
- 5 grammes d'huile de noisette
- 5 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE de géranium rosa
- 1 gramme de HE de palma rosa
- 1 gramme de HE de souci



Acné rosacée

Appliquez matin et soir, après nettoyage à l'eau de source, un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 15 grammes d'huile d'olive
- 10 grammes d'huile de macadamia
- 10 grammes d'huile d'aloès
- 1 gramme de HE de souci
- 1 gramme de HE de sauge officinale
- 1 gramme de HE de menthe poivrée

Alopécie

Massez votre cuir chevelu matin et soir avec un peu du mélange suivant :

- 30 ml d'huile d'avocat
- 30 ml d'huile de carthame
- 30 ml d'huile de pépin de raisin
- 30 ml d'huile d'amande douce
- 5 ml d'huile de germe de blé
- 2 grammes de HE de sauge
- 2 grammes de HE de lavande
- 2 grammes de HE de marjolaine

Laissez reposer une demie heure avant de rincer.

Alopécie séborrhéique

Massez votre cuir chevelu matin et soir avec une lotion capillaire de bonne qualité - par exemple, la lotion au romarin de Weleda - dans 125 ml de laquelle vous aurez mélangé :

- 3 grammes de HE de sauge
- 3 grammes de HE de citron jaune
- 3 grammes de HE de cèdre de l'Atlas

Laissez reposer une demie heure avant de rincer.

Les huiles essentielles étant grasses, n'oubliez pas de secouer fortement avant l'emploi.



Brûlure au premier degré

Appliquez matin et soir, après nettoyage à l'eau de source, un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 15 grammes d'huile d'olive
- 5 grammes d'huile de sésame
- 5 grammes d'huile d'arachide
- 1 gramme de HE de carotte
- 1 gramme de HE de lavande officinale
- 1 gramme de HE de sauge officinale

Cernes

Prenez par voie orale :

- 1 gramme de HE de basilic
- 1 gramme de HE de carotte
- 1 gramme de HE de saffras

Dans une cuillère à café d'huile d'olive à chaque repas.

Contusions

Massez trois fois par jour avec un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile de tournesol
- 15 grammes d'huile de macadamia
- 30 grammes d'huile d'arnica
- 1 gramme de HE de ciste
- 1 gramme de HE de géranium rosa
- 1 gramme de HE d'eucalyptus globulus

Coups de soleil

Appliquez deux fois par jour un peu du mélange suivant :

- 10 grammes d'huile d'arachide
- 10 grammes d'huile d'olive
- 10 grammes d'huile de coprah
- 15 grammes d'huile de calendula



Huiles végétales bio



Vous trouverez un choix complet d'huiles végétales bio des marques Ladrôme, Mosqueta's et Naturado pour vos préparations... chez Claire Nature.

Claire Nature

- 15 grammes d'huile d'aloès
- 1 gramme de HE de lavande officinale
- 1 gramme de HE de matricaire
- 1 gramme de HE de souci

Couperose

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 15 grammes d'huile d'olive
- 10 grammes d'huile de macadamia
- 10 grammes d'huile d'aloès
- 1 gramme de HE de sauge officinale
- 1 gramme de HE de menthe poivrée
- 1 gramme de HE d'hélichryse

Coupures

Lavez à l'eau savonneuse, désinfectez et appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 15 grammes d'huile d'olive
- 5 grammes d'huile de sésame
- 5 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE de sauge officinale
- 1 gramme de HE de lavande officinale
- 1 gramme de HE de géranium rosa

Crevasses

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes de beurre de karité
- 15 grammes d'huile d'arachide
- 10 grammes d'huile de bourrache
- 10 grammes d'huile de jojoba
- 10 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE d'achillée millefeuille
- 1 gramme de HE de sauge officinale
- 1 gramme de HE de cèdre de l'Atlas

Dartres

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 10 grammes d'huile de noyau d'abricot
- 10 grammes d'huile de pépin de raisin
- 10 grammes d'huile de sésame
- 5 grammes d'huile de bourrache
- 5 grammes d'huile de jojoba
- 5 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE de cèdre de l'Atlas
- 1 gramme de HE de camomille romaine
- 1 gramme de HE de sauge

Durillons

Laissez toute la nuit en place une couche épaisse du mélange suivant :

- 15 grammes de vaseline salycilée
- 15 grammes de beurre de karité
- 10 grammes d'huile de jojoba
- 1 gramme de HE de cajeput
- 1 gramme de HE d'hélichryse
- 1 gramme de HE de laurier d'Apollon



Eczéma

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 10 grammes d'huile de noyau d'abricot
- 10 grammes d'huile d'amande douce
- 10 grammes d'huile de sésame
- 5 grammes d'huile de bourrache
- 5 grammes d'huile de jojoba
- 5 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE d'achillée millefeuille
- 1 gramme de HE de camomille romaine
- 1 gramme de HE de lavande officinale

Furoncles

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'olive
- 15 grammes d'huile d'arachide
- 30 grammes d'huile de calendula
- 2 grammes de HE de lavande officinale
- 2 grammes de HE de niaouli
- 2 grammes de HE de sauge officinale

Gerçures

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes de beurre de karité
- 15 grammes d'huile d'arachide
- 10 grammes d'huile de bourrache
- 10 grammes d'huile de jojoba
- 10 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE d'achillée millefeuille
- 1 gramme de HE de sauge officinale
- 1 gramme de HE de carotte





Huiles essentielles bio



Toutes vos huiles essentielles bio de la marque Ladrôme sont chez Claire Nature.

Ladrôme



Hématomes superficiels

Disposez pendant un quart d'heure une poche de glace, puis massez trois fois par jour avec un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile de tournesol
- 15 grammes d'huile d'olive
- 15 grammes d'huile d'arnica
- 15 grammes d'huile de macadamia
- 1 gramme de HE d'hélichryse verte
- 1 gramme de HE de ciste
- 1 gramme de HE de sabine

Mycoses des ongles

Conservez toute la nuit un coton imbibé de :

- 2 grammes de HE de bois de rose
- 1 gramme de HE de sarriette
- 2 grammes de HE de lavande officinale

Panaris

Appliquez pendant une heure, trois fois par jour, un coton imbibé du mélange suivant :

- 3 grammes d'huile d'olive
- 3 grammes d'huile de calendula
- 3 grammes d'huile d'arachide
- 1 gramme de HE de lavande officinale
- 1 gramme de HE de mélaleuque
- 1 gramme de HE de sauge officinale

Peau grasse

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile de noisette
- 15 grammes d'huile de pépin de raisin
- 1 gramme de HE de pamplemousse
- 1 gramme de HE de carotte
- 1 gramme de HE de ciste



Peau sèche

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile de noyau d'abricot
- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 10 grammes d'huile de bourrache
- 10 grammes d'huile de jojoba
- 10 grammes d'huile de germe de blé
- 1 gramme de HE de géranium rosa
- 1 gramme de HE d'achillée millefeuille
- 1 gramme de HE de carotte



Pellicules

Massez le cuir chevelu matin et soir avec une lotion capillaire de bonne qualité – par exemple, la lotion au romarin de Weleda – dans 125 ml de laquelle vous aurez mélangé :

- 2 grammes de HE de cèdre de l'Atlas
- 2 grammes de HE de cadier
- 2 grammes de HE bois de rose

Laissez reposer une demie heure avant de rincer.

Piqûres d'insectes

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile d'amande douce
- 15 grammes d'huile d'olive
- 15 grammes d'huile de sésame
- 15 grammes d'huile d'arachide
- 2 grammes de HE de bois de rose
- 2 grammes de



HE de géranium rosa

- 2 grammes de HE de sassafras

Rides

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile de noyau d'abricot
- 15 grammes d'huile de germe de blé
- 15 grammes d'huile de bourrache
- 15 grammes d'huile d'onagre
- 15 grammes d'huile de jojoba
- 1 gramme de HE de santal blanc
- 1 gramme de HE de laurier d'Apollon
- 1 gramme de HE de palma rosa

Verrues

Laissez pendant toute la nuit le mélange suivant :

- 10 gouttes d'huile d'amande douce
- 1 goutte de HE d'ail
- 1 goutte de HE de thuya
- 1 goutte de HE de ciste



Vieillessement cutané

Appliquez matin et soir un peu du mélange suivant :

- 15 grammes d'huile de noyau d'abricot
- 15 grammes d'huile de germe de blé
- 10 grammes d'huile de bourrache
- 10 grammes d'huile d'onagre
- 10 grammes d'huile de jojoba
- 1 gramme de HE de carotte
- 1 gramme de HE d'achillée
- 1 gramme de HE d'hélichryse



Les nouveaux compléments **de la libido**

Viviane de Saint-Urbain



D'où viennent-ils ?

D'un peu partout... c'est à dire aussi bien des médecines chinoise ou ayurvédique, que des découvertes les plus récentes !

Toujours est-il qu'ils sont tous capables de vous aider à retrouver votre plein épanouissement sexuel.

Ya-t-il une vie sexuelle après le ginseng ?


Certainement !

Les compléments nutritionnels, dans ce



AKG



Un super complément nutritionnel pour aider vos artères à se dilater et à se contracter, et accroître votre flux sanguin dans la région génitale... sans aucun risque ! 

Super Smart

domaine, se cessent en effet **de se multiplier**.

Ils vous offrent ainsi non seulement un plus grand choix, mais vous permettent surtout de sélectionner ceux qui conviendront le mieux à vos problèmes personnels.

L'Arginine Alpha Ketoglutarate

L'arginine est un acide aminé essentiel.

Quant à l'alpha ketoglutarate d'arginine, ou AKG, il est à l'arginine ce que le caviar est aux œufs de lump.

Plus sérieusement, il est tout simplement **plus efficace** alors même qu'il se présente en quantité inférieure.

Quant à sa biodisponibilité, elle est **grandement améliorée** par rapport à l'arginine.

Sous forme de supplément, vous l'utiliserez pour :

- **contrôler votre hypertension** en permettant à vos artères de conserver leur élasticité ;
- favoriser l'hémodilution en accroissant le flux sanguin et en **améliorant le transport de l'oxygène et des nutriments** jusque dans vos cellules ;
- **améliorer votre libido** et votre réponse aux stimuli sexuels... que vous soyez un homme ou une femme.





Mucuna pruriens



Pour votre bien-être physique et mental, vos troubles de la libido et de l'érection, et pour la prévention de beaucoup de maladies neuro-dégénératives faites confiance à ce remède ayurvédique qui a prouvé son efficacité au long des siècles.

Anastore 

Si vous êtes un homme, l'AKG accroîtra plus spécifiquement votre flux sanguin dans la zone génitale.

Comme le Viagra®, vous demanderez-vous peut-être ?

Oui mais pour un moindre coût, et surtout **sans aucun risque** et sans effets secondaires !

Et si vous êtes une femme... sachez simplement qu'une étude en double aveugle portant sur 93 femmes consultant pour leur manque de désir sexuel a montré **une amélioration marquée chez 62 % des sujets** après quatre semaines de supplémentation.

Ici donc, la persévérance est récompensée.

Attention : cet acide aminé reste **contre-indiqué en cas d'herpès**.

Le Mucuna pruriens et le Tribulus terrestris

Les premiers usages de l'herbe Mucuna pruriens en médecine ayurvédique remontent à plus de 4500 ans.

Aujourd'hui on sait que cette herbe contient une multitude de principes actifs intéressants dont la nicotine, la sérotonine et surtout la l-dopa qui est **le principal précurseur du neurotransmetteur dopamine**.

Dopamine... sexualité... quel rapport ?

Eh bien le rapport est direct car des subcarences en dopamine se rencontrent fréquemment dans les états dépressifs et les troubles du désir sexuel !

En fait, **la dopamine est le neurotransmetteur de votre bien être**.

Votre cerveau la fabrique chaque fois qu'il veut se faire un petit plaisir ou accorder une





Tribulus terrestris



Rejoignez le club très ouvert des nombreux utilisateurs fascinés par les résultats de ce fabuleux complément ! Utilisé en Inde depuis des millénaires, il traite tout aussi bien les problèmes d'impuissance, de frigidité que de stérilité.

Anastore

récompense à votre organisme.

Comme vous le voyez, ce complément vous est tout spécialement **recommandé lorsque votre libido est déclinante.**

Employé seul, il la rétablira assez rapidement jusqu'à un niveau satisfaisant.

Cela étant, en combinaison avec **le Tribulus terrestris, ça ira beaucoup plus vite encore !**

Le Tribulus terrestris accroît en effet considérablement la quantité de l-dopa qui atteint le cerveau.

Comment s'y prend-il ?

En inhibant la monoamine oxydase, une enzyme qui dégrade la dopamine.

Les ennemis de nos ennemis sont nos amis !

Par ailleurs, la supplémentation en Tribulus augmentera **votre production de testostérone de 30%.**

Et elle aura également une influence positive sur la qualité et la durée de vos érections, sur votre spermatogénèse... et pour vous, Madame, **sur l'ovulation.**

Mais ce n'est pas tout car, si l'on s'amuse à récapituler tout ce que pourra pour vous l'usage synergique de ces deux produits ayurvédiques, la liste sera longue.



Epimède



Débordante de flavonoïdes, d'huiles essentielles et d'acides gras, l'épimède améliorera votre libido, vos performances sexuelles et maximisera votre production de spermatozoïdes.

Select Healthy

Ils vous permettront :

- de stimuler votre **vivacité d'esprit**,
- d'améliorer votre coordination motrice,
- de lutter contre vos états apathiques,
- **d'éviter le déclin du désir sexuel**,
- de combattre la stérilité (masculine et féminine) en accroissant le nombre de spermatozoïdes et en favorisant l'ovulation.

Une synergie vraiment étonnante... reconnue et éprouvée depuis plus de mille ans par les Indiens !

L'Epimède

L'herbe *Epimedium sagittatum*, ou épimède, elle non plus, ne date pas d'hier puisque la médecine chinoise l'utilise **depuis plus de deux mille ans** pour soutenir l'activité sexuelle.

Aujourd'hui, l'Epimedium a été extensivement étudiée en Chine pour ses propriétés **toniques générales, cardiaques, rénales et hépatique**, ainsi, bien sûr, que pour **son activité prosexuelle**.

A quoi ont abouti ces études ?

1/ A révéler l'action d'un composant de la plante, le flavonoïde icariine, qui influence favorablement **la production de testostérone**.

2/ A constater un effet global de l'Epimedium sur les nerfs, qu'il stimule dans l'ensemble du corps et en particulier dans la région génitale.

Donc... si vous avez besoin d'un tonique



Tongkat Ali

Voici le seul et unique extrait de Tongkat ali qui puisse vous apporter 40% de glyco-saponines, 22% d'eurypeptides et 30% de polysaccharides... c'est à dire la puissance vraiment concentrée de cet exceptionnel aphrodisiaque.

Super Smart



général et sexuel...

Le Tongkat Ali

Le Tongkat Ali est utilisé traditionnellement depuis des siècles en Malaisie et en Indonésie pour **accroître la libido masculine et féminine**.

Toutefois, même si son efficacité a aujourd'hui été scientifiquement démontrée par un grand nombre d'expérimentations animales, l'étude de ses mécanismes d'action sur l'homme n'en est actuellement qu'à l'état de projet.

En l'absence d'étude clinique, on sait malgré tout que **80 à 90%** des utilisateurs humains font état d'un accroissement important de leur libido.

Comme dirait Luchini, c'est énorme !

Une étude préliminaire a tout de même démontré l'existence d'un effet assez étonnant...

Grâce à cette étude, vous pouvez maintenant être assuré de trouver, dans le Tongkat Ali, un complément qui vous permettra "**d'accroître nettement votre taux de testostérone** après deux jours et de doubler son niveau après une semaine".

Inutile de vous dire que ce résultat est bien supérieur à ceux obtenus avec d'autres stimulants botaniques ou précurseurs hormonaux !

La science, une fois de plus, a confirmé la réputation traditionnelle d'un aphrodisiaque.

L'algue AFA et la phenylethylamine

L'Aphanizomenon flos-aquae, ou AFA, est une algue bleu-verte utilisée comme supplément nutritionnel depuis plus de vingt ans.

En extrait, elle contient une quantité significative de phenylethylamine, un neuromédiateur **lié au plaisir et à l'acuité**



AFA



L'extrait d'AFA Super-Nutrition est obtenu par une méthode spécifique d'extraction concentrant une quantité impressionnante de phenylethylamine. Pour booster à la fois votre libido et votre intellect !

Super Smart



mentale.

Or, saviez-vous que la phenylethylamine est produite dans le cerveau en quantité beaucoup plus importante **chez les sujets amoureux** ou sous l'effet d'une joie intense ?

Sa concentration est également beaucoup plus élevée chez les coureurs de fond, ce qui pourrait expliquer les effets antidépresseurs de l'exercice d'endurance.

En revanche, elle est notablement **absente chez les sujets déprimés**.

En la prenant par voie orale, elle franchira aisément la barrière hémato-encéphalique et elle se retrouvera rapidement disponible dans votre cerveau.

Là, elle agira en accroissant la concentration :

- de dopamine, ce qui **augmentera votre bien être**,
- et de norépinephrine, ce qui **vous stimulera**.

C'est la raison pour laquelle elle vous est conseillée :

- en cas de dépression, et notamment de dépression bipolaire,
- pour réduire votre appétit,



Young Tissue
Extract®



Cet extrait d'œufs de poules fertilisés a scientifiquement prouvé qu'il pouvait augmenter votre énergie, votre vitalité et votre endurance. Et on le soupçonne même d'améliorer l'humeur et le bien-être !

Doctor's Best

- comme traitement du syndrome de déficit d'attention.

Mais même si vous avez la chance de compter parmi les biens portants, la phenylethylamine vous permettra encore :

- d'améliorer **vos performances intellectuelles**,
- de mieux vous ouvrir à l'empathie,
- de **stimuler votre libido**,
- de développer **vos prédispositions amoureuses**.

L'extrait d'œuf de poule

Prélevé juste avant que le poussin ne commence à se former, l'extrait d'œuf est un complément qui n'a pas à proprement parler de vocation thérapeutique, mais va sans doute vous intéresser dans la mesure où :

- il exercera des effets globalement bénéfiques sur votre santé,
- il **diminuera vos niveaux de cortisol**, l'hormone du stress,
- il exercera sur votre système nerveux une action relaxante,
- il **optimisera votre production de testostérone**, agissant ainsi sur votre libido.

En d'autres termes, ainsi que l'ont démontré plusieurs études scandinaves, cet extrait "**augmente le désir sexuel** chez les hommes en bonne santé après une à trois semaines de supplémentation".

Ajoutons toutefois qu'après l'arrêt de la supplémentation, un effet résiduel perdure pendant plusieurs semaines.

L'extrait d'œuf de



Panacée de la médecine traditionnelle brésilienne où il est utilisé aussi bien contre l'impuissance que la grippe, le Muira puama a indéniablement une action sur l'érection et la libido des deux sexes. Egalement idéal en cas de stress et de fatigue.

djform

Muira puama



poule fertilisé pré-embryonnaire est commercialisé sous le nom de « Young Tissue Extract® ».

Le Muira puama

Le Muira puama est un petit arbre dont les racines et l'écorce sont utilisées dans la médecine traditionnelle du Brésil et de Guyane.



En lui-même, il faut bien le dire, il n'a rien de bien extraordinaire, mais...

Mais une espèce particulière est étudiée depuis 1920 comme **tonique sexuel et remède de l'impuissance**.

Et cette espèce, dans laquelle on retrouve quantité d'acides gras, de stérols et un alcaloïde, la muirapuamine, mérite, elle, qu'on s'y attarde.

Deux études récentes ont en effet montré sa capacité à **améliorer votre libido et votre capacité érectile**.



Catuaba complexe

Triple Play contient des extraits de catuaba, d'écorce de bois bandé et de muira puama, les trois plantes mythiques utilisées au Brésil et aux Antilles pour leurs effets aphrodisiaques.

Super Smart



Une première a été effectuée sur 262 patients mâles, parmi lesquels **61% ont fait état d'un désir sexuel accru** et 51% d'améliorations de la capacité érectile.

L'autre étude a été conduite sur 100 patients, et a montré une activité spécifique positive du Muira puama dans les cas **d'asthénie sexuelle**.

Vous pouvez donc bien considérer le Muira puama à la fois comme un complément nutritionnel et un médicament à part entière.

L'extrait de Catuaba

L'Erythroxylum catuaba est sans doute l'aphrodisiaque **le plus ancien** de notre petite sélection puisque son utilisation par les shamans brésiliens remonte à des temps immémoriaux.

C'est donc depuis toujours **le tonique sexuel le plus utilisé au Brésil** où on le recommande abondamment aux hommes et aux femmes, souvent en association avec le Muira puama.

Ajoutons tout de même qu'aujourd'hui la médecine herbaliste brésilienne l'emploie également comme **stimulant du système nerveux central**.

Mais, selon Michael Van Straten, spécialiste réputé des plantes médicinales amazoniennes, "c'est tout de même dans le domaine de l'impuissance masculine que les résultats les plus spectaculaires ont été rapportés".



Il faut dire que la puissance du Catuaba s'explique aisément par la richesse de ses composants.

Jugez-en plutôt puisqu'il contient en grandes quantités et variétés :

- des alcaloïdes,
- des tanins,
- des huiles aromatiques,
- des phytostérols
- et des flavonoïdes.

Indéniablement un super cocktail !

La Maca

La Maca, ou *Lepidium meyenii*, est une plante en forme de navet qui pousse sur les hauteurs gelées et pauvres en oxygène de la cordillère des Andes.

Elle est utilisée depuis des milliers d'années par les populations andines **pour ses propriétés énergisantes et prosexuelles**, ainsi que pour améliorer la fertilité du bétail.



Vers la fin du vingtième siècle, l'utilisation traditionnelle de la Maca pour accroître la **fertilité animale** a été scientifiquement démontrée.

Ecoutez plutôt ce qu'en dit le Dr Gary Gordon, président de l'American College for the Advancement in Medicine :

"On entend souvent des rumeurs à propos de divers produits comme le Maca.

"En utilisant cette racine péruvienne moi-même, j'ai personnellement fait l'expérience d'une amélioration significative de la réponse des tissus érectiles.

"C'est ce que j'appelle **une alternative naturelle au Viagra®**".

Encore un Viagra® naturel !

Macapure



Plutôt que d'avoir à consommer 10 grammes de Maca en poudre par jour avant d'en retirer de véritables bénéfices, préférez le nouvel extrait Macapure™ de Naturex ! Le seul produit, standardisé (0,6%) en macamides et macaenes, à pouvoir restituer toute la puissance de la Maca.

Super Smart



Shirsh Zallouh



L'herbe de l'abondance, ainsi que la nomment les Libanais, a fait l'objet de nombreuses études cliniques sur des hommes atteints de dysfonctions sexuelles. Elle augmentera sans problème votre désir et vos performances sexuelles.

H&N Herbs

Mais bien sûr, la Maca est infiniment moins dangereuse à utiliser, même à des dosages élevés et pendant des périodes prolongées.

Le Shirsh Zallouh

Selon la légende, le Shirsh Zallouh, ou Ferulis harmonis, une racine poilue poussant sur les hauteurs du Mont Haramoun, dotait le Roi Salomon d'une virilité extraordinaire qui lui permettait **d'honorer plusieurs de ses épouses chaque nuit.**

Il paraît même qu'en 1000 avant JC, le Roi Salomon et la Reine de Sabah firent édifier un temple au pied du Mont Haramoun pour honorer cette plante extraordinaire.



Salomon et la reine de Sabah

Inutile de préciser que le Zallouh est **particulièrement apprécié au Moyen-Orient.**

La Société d'Urologie Libanaise, notamment, a sponsorisé de vastes études cliniques, en double aveugle, qui ont porté au total sur plus de 7000 patients masculins souffrant de dysfonctions érectiles.

Dans l'une de ces études, portant sur 159 hommes d'un âge moyen de 55 ans auxquels on a donné de 500 mg à 1000 mg d'extrait lyophilisé de Zallouh par jour, **80% ont noté une amélioration.**

Dans l'étude la plus importante, portant sur 4274 patients âgés de 18 à 87 ans supplémentés pendant un an, **86% d'améliorations de la fonction érectile ont été constatés.**

Ces résultats spectaculaires ont montré l'efficacité du Zallouh.

Cela dit, encore faut-il le prendre sous forme d'extrait lyophilisé et à des doses de 500 à 1500 mg par jour et durant des périodes prolongées.

Vous pouvez, bien entendu, obtenir des résultats sans respecter ces conditions précises, mais ce sont elles qui représentent malgré tout la zone d'efficacité maximale.

Alerte Santé

Airpocalypse et asthme

Jan Kristiansen

Invention récente de la presse chinoise pour marquer les esprits à l'aide d'un néologisme capable de bien stigmatiser l'une des plus catastrophiques pollutions atmosphériques que le pays ait connu, le terme "Airpocalypse" risque d'entrer prochainement dans le langage courant.

En attendant, pour toute personne souffrant d'asthme, toute pollution atmosphérique, même relativement minime, est d'ores et déjà une airpocalypse !



La véritable airpocalypse, la voilà :

- ▶ Le pourcentage d'asthmatiques en Europe a **doublé en l'espace de dix ans**.
- ▶ Il y a aujourd'hui plus de **150 millions d'asthmatiques** dans le monde... dont **80 mille décès par an**.
- ▶ Toujours au niveau mondial, les coûts associés à l'asthme dépassent ceux de la tuberculose et du SIDA réunis.
- ▶ En Australie, **un enfant sur six** est



touché...

Alors, bien sûr, il n'y a tout de même pas que la pollution atmosphérique qui soit responsable de ces massives aggravations.

L'exposition à **la fumée de tabac** ou à des irritants chimiques, l'abus de certains médicaments comme l'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens comptent indéniablement aussi parmi les facteurs de risque supplémentaires.

Mais vous n'aurez pas été sans remarquer que ces polluants, au même titre que la fameuse "airpocalypse", sont arrivés avec le monde moderne et l'urbanisation.

L'hyperémotivité, grand aggravateur de l'asthme, a également été favorisée par **le stress de la vie moderne**.

Autrefois, on était le plus souvent asthmatique à cause d'antécédents familiaux d'allergie.

L'allergie, elle-même, pouvait être contractée durant la petite enfance au contact de pollens, de poussières ou de poils d'animaux...

C'étaient des choses qui arrivaient ; tout comme une infection pulmonaire évoluant en asthme.

Mais aujourd'hui, force est de constater que l'allergie, même en dehors de l'asthme, est une maladie qui se développe à cause, précisément... de **la pollution atmosphérique**.



On en revient toujours à ce même rapport hyper évident entre :

- la façon dont on respire
- et la qualité de l'air que l'on respire.

Personnellement, sans pour autant être asthmatique moi-même, lorsque je me trouve, par exemple, auprès de quelqu'un qui fume, ou dans les embouteillages, j'ai tout simplement envie...
d'arrêter de respirer.

On ne peut pas dire que ce soit bon pour la santé !

Alors, inutile de dire que de telles situations doivent être **un véritable calvaire** pour ceux qui ont déjà du mal à respirer.



La diététique

Et puis... il y a les causes alimentaires !

Et là, il est tout à fait possible **qu'une alimentation trop grasse ou trop toxique** se soit, au fil du temps, rendue responsable de diverses **dysfonctions organiques** comme l'insuffisance hépatique ou digestive, ou encore les problèmes cardiaques, etc.

En conséquence, votre premier réflexe doit toujours consister à régler ces problèmes organiques et notamment digestifs **par des moyens diététiques.**

Que devrez-vous, tout d'abord, **éviter à tout prix ?**

- les aliments carnés,
- l'alcool,
- les excitants,
- le sucre,
- les céréales raffinées,
- les produits toxiques.

Et que vous est-il, en revanche, hautement conseillé ?

Beaucoup de légumes crus et de céréales complètes :

- carotte,
- cerfeuil,
- chou,
- laitue,
- laminaires,
- persil,
- radis noir,
- radis rose,
- raifort,
- varech vésiculeux,
- ail,
- miel de sapin,
- oignon,
- thym.



Soyez tout particulièrement attentif à bien régler votre alimentation.

Prenez surtout **des repas du soir assez légers**, par exemple composés d'un potage à l'ail et d'une compote de pomme sans sucre.

Buvez des jus de fruits ou de légumes, et diverses tisanes comme l'angélique, le pin, le plantain, le thym, l'hysope, la mélisse ou le romarin.

N'hésitez pas à faire fréquemment **des cures d'argile** et de charbon végétal.

Supplémentez-vous en Béta-carotène et vitamines B5, B6, C, E, D, G.

Enfin, comme on l'a dit plus haut, dans certains cas des traitements hépatiques et intestinaux conjugués s'avéreront nécessaires.

Et en cas de crise d'asthme, que faire ?

Videz vos intestins à l'aide d'un laxatif doux et naturel, comme le jus de pruneaux, et mettez-vous à la diète, voire au jeûne.

Charbon végétal



Bêta-carotène



Le jus de citron dans de l'eau chaude et l'argile sont en tout cas indispensables.

Vos biothérapies

En amont de tout traitement biothérapeutique symptomatique, il est assez crucial, dans le cas de l'asthme, de **traiter votre terrain**.

Pour cela, la **lithothérapie déchélatrice** est tout particulièrement indiquée.

Vous équilibrerez donc votre structure pathologique en prenant :

- **Le matin** : une ampoule de Chalcopyrite aurifère D8 et d'une ampoule d'Or natif D8.
- **Le soir** : une ampoule de Glauconie D8 et une ampoule d'Argent natif D8.

Quant au traitement biothérapeutique plus spécifique, je vous suggère de le calquer sur celui proposé par le Dr Max Tétou, se composant de :

- **Au réveil** : une ampoule de Pyrolusite D8 et une de Orpiment D8.
- **Au début des trois repas** : Ribes nigrum bourgeons macérât glycérimé D1 (50 gouttes), Lobelia inflata macérât glycérimé D1 (30 gouttes), et Viburnum lantana bourgeons macérât glycérimé D1 (50 gouttes).
- **Au coucher** : une ampoule de Silica marina D8 et une de Diopside D8, et un suppositoire de Bronche totale 7CH, deux fois par semaine en alternance avec Histaminum 7CH, et, le troisième soir, Axe cortico-hypothalamique 9CH.



Vos granules en cas de crise

- **Formule du Dr Pommier** : Sambucus nigra 4 CH, Ipeca 4 CH, Antimonium tartaricum 4 CH (trois granules toutes les demie heures en alternant, puis en espaçant).



Ribes nigrum



Viburnum lantana



- **Formule du Pr Nebel** : Lachesis 9 CH, Hyosciamus niger 9 CH, Ipeca 9 CH (5 granules toutes les dix minutes, et reprendre).



Vos granules pour un traitement de fond

- Biothérapique Aviaire 7 CH (une dose tous les dix jours).
- Arsenicum album 5 CH et Kali iodatum 5 CH (trois granules une fois dans la journée, à 18 h) à alterner, un jour sur deux avec Antimonium tartaricum 5 CH et Ammonium carbonicum 5 CH (trois granules une fois dans la journée).
- Pulmine 7 CH (un suppositoire deux fois par semaine, au coucher).

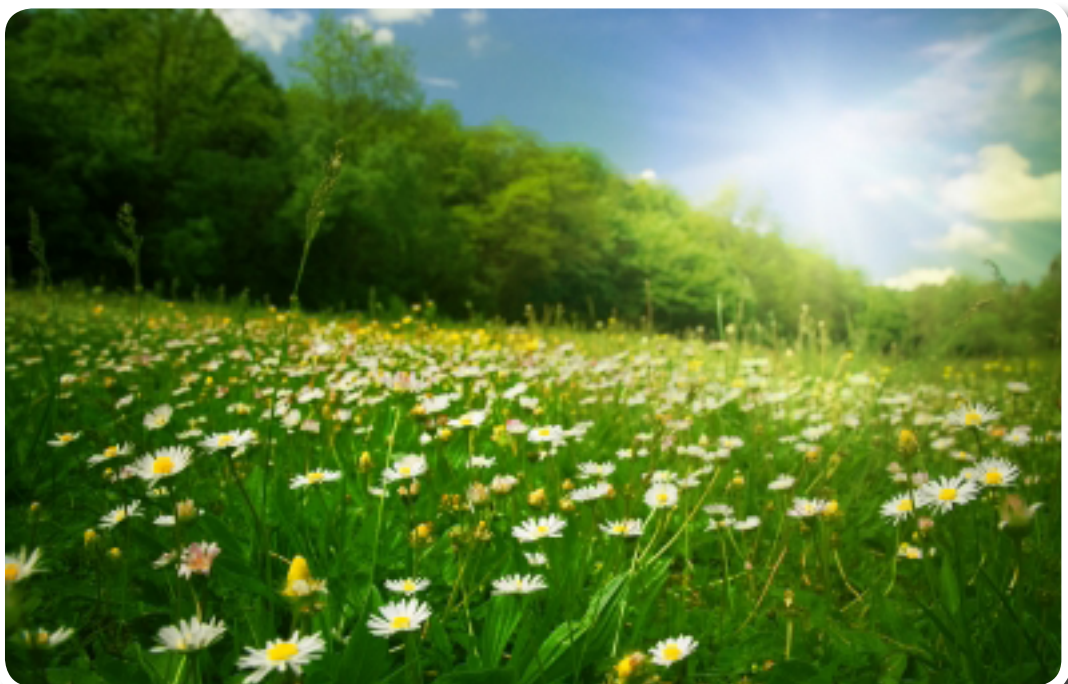
Aubépine



Vos plantes

- Argentine,
- aubépine,
- hysope,
- lichen d'Islande,
- mélisse,
- pin,
- valériane.

Mélisse



- Gemmothérapeutiques : Ribes nigrum bourgeons macérât glycérimé D1 (vingt gouttes une fois par jour) ; Viburnum lantana macérât glycérimé D1 (vingt gouttes une fois par jour).



Vos oligo-éléments

- **Manganèse** (deux fois par semaine) en cas d'asthme allergique.
- **Manganèse-Cuivre et Soufre** (en alternance un jour sur deux) en cas d'asthme arthro-tuberculeux chez les sujets hyposthéniques.
- **Manganèse-Cobalt et Manganèse** (en alternance un jour sur deux) en cas d'asthme cardiaque.
- **Manganèse-Cuivre et Manganèse** (en alternance un jour sur deux) en cas d'asthme humide associé à une bronchite, emphysème ou sclérose pulmonaire.

Propolis



Vos huiles essentielles

Uniquement en cas **d'asthme arthro-infectieux**, prenez des huiles essentielles : de pin, thym, eucalyptus, lavande ; et de la propolis.

Vos cures thermales

- **Asthme allergique** :
Le Mont doré ;
- **Asthme avec bronchite chronique** :
Allevard, Eaux bonnes, Enghien, Le Mont doré, St Honoré ;
- **Asthme infantile** :
La Bourboule, Le Mont doré, St Honoré ;





- **Asthme hépatique :**
Brides, Vichy, Vittel ;
- **Asthme gynécologique :**
Luxeuil, Saint Sauveur, Salies ;
- **Asthme cardiaque :**
Royat.

Votre appareillage d'aide à la respiration

Divers appareils, à utiliser à domicile ou en institut, vous apporteront une aide considérable si vous avez besoin d'augmenter **votre taux d'oxygénation**.

Ils vous assureront de toute manière **une vitalité et un équilibre nerveux** fort appréciable.



L'ionisation négative


Le premier appareillage que devrait systématiquement se procurer tout asthmatique est évidemment **un ioniseur d'atmosphère**.

Ces appareils projettent dans l'air de votre appartement ou de votre bureau les fragiles ions négatifs **qui vous manquent si cruellement**.

A quoi vont-ils vous servir ?

Ioniseur Or Ions



- 
- A oxygéner l'ensemble de vos tissus organiques.
 - A stimuler votre métabolisme énergétique cellulaire.
 - A équilibrer le taux de sérotonine dans votre sang et votre cerveau.
 - A équilibrer votre système hormonal.

Quels risques vous fait courir le manque d'ions négatifs ?

- Insomnie,
- maux de tête,
- nervosisme,
- fatigue,
- allergies,
- asthme.

Les ioniseurs vous calmeront, **vous rendront le sommeil et la respiration plus faciles**, mais ils purifieront aussi l'air des fumées de cigarette, des poussières et du gaz carbonique.

En cas de crise d'asthme, mettez-vous à la terre et installez-vous tout près de votre ioniseur.

Soulagement presque immédiat garanti !

En usage courant, disposez-les en différents endroits stratégiques de votre appartement ou de votre lieu de travail afin de régénérer l'air et d'assurer la permanence d'ions négatifs dans l'atmosphère.



L'ozonothérapie

Souvent conseillée en cas d'asthme, cette technique utilise un mélange d'oxygène et d'ozone.



Mais attention, malgré son nom elle n'utilise en fait l'ozone - gaz quelque peu controversé - que pour mieux **permettre la diffusion et le stockage de l'oxygène** dans votre corps.

Le mélange ozone/oxygène s'administre habituellement par voie respiratoire, vaporisation, voie sous-cutanée ou encore en perfusion.



Le bol d'air Jacquier®

Le principal avantage du Bol d'air Jacquier® réside sans aucun doute dans le fait que **vous n'aurez pas longtemps à attendre** avant de constater une augmentation de votre vitalité et une relance de votre métabolisme.


Sa première action se situe en effet essentiellement au niveau de votre terrain **puisque'il oxygène vos tissus et stimule votre énergie vitale.**

De là découlent diverses conséquences bénéfiques :

- Effet extrêmement positif sur **votre sphère pulmonaire.**
- Atténuation directe de vos phénomènes allergiques **et notamment de l'asthme.**
- Stimulation et assainissement de votre sphère hépatique dont le mauvais fonctionnement, comme on l'a vu, est un des principaux coresponsables de l'asthme.

Bol d'Air Jacquier®



- 
- Amélioration de votre taux de cholestérol et, de ce fait, prévention de l'artériosclérose et de nombreux troubles cardiovasculaires qui, eux aussi, sont fréquemment impliqués dans l'asthme.
 - **Apport d'oxygène dans votre cerveau** et amélioration par conséquent des insomnies et de l'hyperémotivité.

Le traitement à l'aide du Bol d'air Jacquier® se déroule le plus souvent sous forme de **cures de vingt à trente jours**.

Vous débutez par de courtes séances de trois minutes une fois par jour pendant trois jours ; puis deux fois par jour pendant les trois jours suivants ; et enfin, en montant jusqu'à des séances de six minutes deux fois par jour pendant les vingt derniers jours de votre cure.

Son utilisation est d'une simplicité enfantine : il suffit de vous asseoir devant l'appareil et de respirer calmement par le nez le flux d'air chargé des essences de pin peroxydées.

Cet air ainsi vitaminé cheminera dans vos bronches jusqu'à vos poumons où vos alvéoles pulmonaires transmettront des millions de catalyseurs d'oxygénation à votre sang.

Là, ce seront vos globules rouges qui véhiculeront l'oxygène et l'achemineront à tous vos tissus ou, plus exactement, à chacune de vos cellules.

Car c'est dans chaque cellule que se trouve le véritable siège de la respiration : la mitochondrie, la centrale énergétique ultime de votre organisme.

Et c'est cette mitochondrie que les peroxydes d'alpha-pinène vont stimuler, les aidant ainsi à mieux synthétiser les nutriments, protéines, glucides et lipides, et donc à assurer une vitalité optimale à votre organisme dans son ensemble.

Potager Bio

Parlons un peu de votre compost

Yannick Hirel



Indispensable dans un potager bio, le compost est également un bel exemple de recyclage.

Un recyclage très écologique qui se déroulera sous vos yeux et dont vous serez l'acteur principal.

Mais c'est aussi un système que vous trouverez extrêmement plaisant dans la mesure où vous le mettrez très simplement en place et où il ne vous demandera que très peu de temps.

La fin de saison s'annonce doucement par la baisse des températures.

Ces premiers froids, encore relativement discrets, vous rappellent néanmoins que vous supporterez désormais une petite veste.

Et que, peu à peu, vous allez rechercher la chaleur de votre foyer.

Votre potager, lui, vous offre les dernières récoltes de l'année.

Les plus passionnés d'entre vous profiteront sans doute de cette période pour **échanger des graines**.

Peut-être même préparerez-vous **le plan de votre futur potager**, en rêvant du jour où la



nature revivra...

Mais avant tout cela, il vous reste normalement **une dernière tâche** indispensable à accomplir au jardin...

Epandre votre compost avant l'hiver

Nous, les jardiniers amateurs, a fortiori lorsque nous débutons, nous ne savons pas ou nous oublions qu'**il faut enrichir notre terre !**

Rassurez-vous : je ne veux pas dire par là que vous devrez enterrer des coffres de pièces d'or ou des liasses de billets de banque dans vos carrés de laitue...

Non, ce dont je parle, évidemment, **c'est d'apporter à votre jardin de la matière organique** au fil des années.

Ce n'est que de cette manière que **vous assurerez la fertilité de votre sol** et que vous l'améliorerez constamment.

Ce n'est que de cette manière que vous aurez un potager **prospère et productif**.

N'oubliez donc jamais que votre but doit rester **d'activer la vie biologique** de votre terre, de la rendre plus fertile et apte à répondre aux besoins de vos plantes en matière d'oligo-éléments !

Un enrichissement qui rapporte

Pour enrichir votre potager, il existe **de nombreuses méthodes** :

- le bois raméal fragmenté,
- les fumiers,
- les engrais verts...

Tous vont dans le même sens que ce que je vais vous proposer aujourd'hui.

Tous respectent l'esprit du bio, de la terre et de





sa faune. Tous amélioreront votre sol...

Mais aujourd'hui **je vais vous parler du compost.**

Pourquoi ?

Parce qu'il est adopté par la majorité des jardiniers bio et qu'il est **exceptionnellement facile à réaliser.**

A tel point que si vous n'avez pas encore votre compost... je vous invite sincèrement à vous y mettre tout de suite.

En plus, c'est hyper écologique puisque **vous pourrez recycler une partie de vos déchets** (je reviendrai volontiers sur ce point dans un prochain numéro).

Croyez-moi donc : **le compost est un atout fondamental pour votre potager.**

Il vous sera utile de bien des façons.

Vous pourrez, par exemple, faire votre propre terreau ou vous en servir comme apport au moment des plantations...

Mais pour l'heure, j'aimerais simplement vous expliquer comment utiliser au mieux votre compost en cette période de l'année.

Vos plantes et... leurs réels besoins

Encore un mot avant de vous lancer...

Un mot pour attirer votre attention sur un paramètre important : **la quantité de compost disponible par rapport à la taille de votre potager.**

Si vous avez un stock limité et une très grande surface à couvrir, considérez donc qu'il vaudra mieux :

- soit compléter votre compost avec un autre type d'amendement ;



- soit réserver votre compost aux parcelles qui accueilleront, d'ici la saison prochaine, vos cultures les plus exigeantes (tomates, aubergines, poivrons, etc.), quitte à refaire un apport au moment de la plantation.

Ainsi, en assurant un sol suffisamment riche à vos cultures les plus exigeantes, vous rendrez inéluctablement vos plantes **plus résistantes aux maladies...**

... Et vous réduirez même les attaques de certains nuisibles comme les pucerons qui, dès lors, préféreront aller sucer la sève de plantes plus faibles.

En tout cas, grâce à ce support nutritif, et donc fertile, **vos plantes vous gratifieront de superbes récoltes...** à condition, bien sur, de leur fournir par ailleurs les soins nécessaires durant leur croissance.

Comme vous le voyez, vos résultats vont avant tout dépendre **du rapport entre la plante et ses besoins.**

N'oubliez pas, par exemple, que certaines espèces, comme les plantes à bulbes (oignons, échalotes, etc.), **apprécient davantage les sols moins riches.**

J'irai même jusqu'à dire qu'elles risqueraient peut-être de ne pas du tout aimer votre apport de compost !

Il vous faut donc impérativement prévoir - au



moins approximativement - **comment sera disposé votre prochain potager.**

C'est la seule méthode qui, non seulement vous évitera de gaspiller votre précieux compost, mais vous épargnera aussi de nombreux échecs.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'invite régulièrement mes lecteurs et lectrices à concevoir leurs potagers non pas sur une simple année mais **sur le long terme.**

Comment vous y prendre, concrètement ?

Voyons à présent comment, dès ce mois de novembre, vous allez pouvoir utiliser votre compost.



Juste avant l'hiver



Remontez vos manches et allez chercher la quantité nécessaire et suffisante de **compost demi-mûr.**

Qu'est-ce qu'un compost demi-mûr ?

C'est un compost qui n'a **pas encore tout à fait fini de se dégrader.**

Vous pourrez facilement le reconnaître à la présence de **quelques morceaux incomplètement décomposés.**

"Mais alors, s'il n'est pas parfaitement décomposé, il ne va servir à rien !", penserez-vous peut-être ?

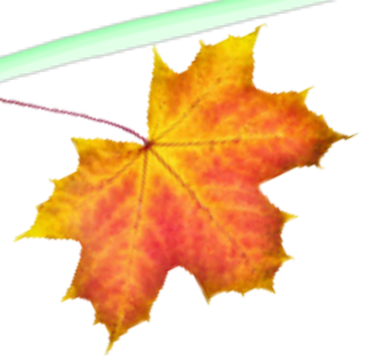
Si, car **il finira sa décomposition sur place,** nourrissant également la faune souterraine !

Vous l'étalerez donc en surface, **sur une fine couche de quelques centimètres.**

Pas besoin d'en mettre une tonne !

Puis **vous le recouvrirez :**

➤ soit avec des cartons non imprimés



(attention, car l'encre est très polluante),

- soit avec de la paille,
- soit avec une bâche qui laisse passer l'air (ceci est très important pour que la vie puisse continuer à prospérer en dessous).

Ne négligez surtout pas cette opération car le simple fait de couvrir votre sol vous permettra :

- de **conserver les éléments nutritifs**,
- d'éviter que votre sol soit exposé aux intempéries,
- de **limiter la progression des mauvaises herbes**, ce qui vous facilitera le travail une fois arrivé au printemps.

Je vous conseille même de bien veiller à ce que votre couverture reste parfaitement en place, et de faire le nécessaire au besoin.



Une fois arrivé au printemps

Quatre ou cinq mois plus tard (en fonction de votre météo locale), vous pourrez enfin retirer vos cartons, pailles ou autres, afin de préparer votre terre normalement.

Comme on l'a dit plus haut, rien ne vous empêchera de **refaire un apport de compost** à ce moment là, ou tout au moins quelques semaines avant vos plantations.

Mais bien sûr, optez ce coup-ci pour **un compost bien mûr**.

Personnellement - et je vais, pour finir, vous confier un petit secret -, afin de ne pas gaspiller mon compost je n'en remets pas partout mais **uniquement au fond des trous de plantations** des plantes que je sais exigeantes.

Voilà une astuce indéniablement écologique et... économique !



Les recettes du chef

Courges et potirons

Emmanuel Astier



Citrouille, potiron, potimarron, pâtisson, courgette, butternut, giraumont...

Voilà de bien beaux légumes que vous allez pouvoir cuisiner sous forme de potages, purées, tartes sucrées ou salées, quiches, confitures ou chutneys...

... et quelques autres réalisations comme celles que je vous propose aujourd'hui...



Symbole d'Halloween, la courge revient par ailleurs à la mode, comme tous ces légumes oubliés, car elle possède de nombreuses vertus :

- peu calorique,
- diurétique et idéale dans la prévention des calculs rénaux,
- riche en fibres et facilitant donc le transit,
- riche en potassium et parfaite contre l'hypertension,
- riche en vitamine A et contribuant à la bonne croissance des dents et des os ainsi qu'à la protection de la peau contre les infections.

Vous la conserverez plusieurs mois dans un endroit bien ventilé entre 10 et 20°C.



Rösti de courge

Escalope panée de potiron



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 500g de chair de courge
- 1 rhizome de gingembre frais
 - 2 œufs
- 10 cl de jus d'orange
- Huile, sel, poivre



Préparation

Pelez et râpez finement la courge et le gingembre.

Battez les œufs et ajoutez-y le mélange courge/gingembre.

Salez, poivrez, et ajoutez le jus d'orange.

Faites cuire à la poêle très chaude, dans un peu d'huile des 2 cotés.

Servez chaud ou froid en accompagnement ou en plat.



Ingrédients

- 1 potiron
- 1 récipient de farine
- 1 récipient d'œufs
- 1 récipient de chapelure de poudre d'amande et pain de seigle



Préparation

La veille, **épluchez votre potiron et cuisez-le** à la vapeur.

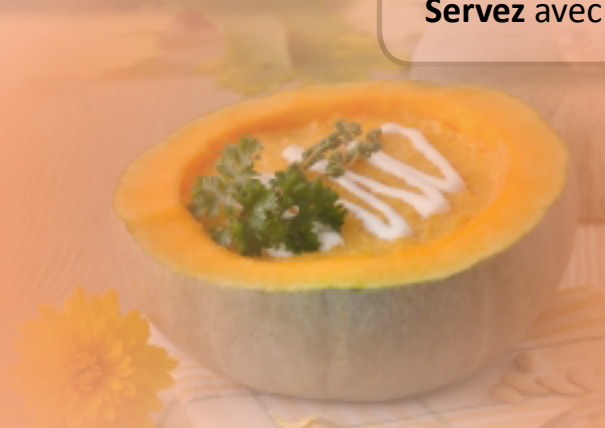
Laissez bien égoutter et refroidir après cuisson.

Le lendemain, **préparez « l'appareil à anglaise »** avec les trois récipients.

Trempez simultanément vos tranches de potiron dans les 3 récipients.

Mettez à cuire à la poêle bien chaude, en faisant dorer des 2 cotés.

Servez avec une belle salade.





Voilà une recette de Crumble sans gluten, à la fois croustillant et moelleux.

La farine de châtaigne donne de la consistance à ce gâteau rustique et facile à réaliser.

Vous pouvez aussi, bien sûr, remplacer la farine de châtaigne par de la farine de blé, d'épeautre ou encore de maïs ou de quinoa.

Pour recharger vos batteries et vous faire plaisir pendant la saison froide...

Crumble potimarron et châtaigne sans gluten



Ingrédients

- 60g de poudre d'amandes (ou de noisettes)
- 60g de beurre + un peu pour le moule
- 60g de farine de châtaigne
- 60g de sucre de canne + 30g
- 60g de confiture de potimarron et raisin secs



Préparation

Préparez la pâte en mélangeant la farine de châtaigne, les 60g de sucre en poudre, la poudre d'amande et le beurre ramolli.

Travaillez jusqu'à obtenir un sable grossier.

Réservez au frais pendant une petite heure.

Préchauffez le four à 180°C (ou th. 6).

Beurrez un moule et disposez-y la confiture de potimarron aux raisins secs.

Avec les doigts, égrenez la pâte sur les fruits comme si vous saupoudriez de graviers, de façon à les recouvrir.

Enfournez pour 15 à 20 minutes, en surveillant la cuisson.

Sortez le Crumble lorsqu'il est juste coloré.

Servez tiède, de préférence.

Les partenaires du Mag

Un pour tous :

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 !



Emmanuel Astier

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



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.



Terres Sens

Créée par Jean-Jacques Bréluzeau, expert en géobiologie, fondateur et directeur de l'Institut Santé de l'Habitat, Terres Sens est une ligne de produits de protection contre les pollutions électromagnétiques.

Mais l'Institut Santé de l'Habitat, c'est aussi un centre de recherche qui met à votre service son équipe de géobiologues, radiesthésistes et conseillers multidisciplinaires sur toute la France.



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 puissamment 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.



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.



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.org

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 !



Hildegarde Boutique

Cette boutique propose des produits de qualité à un prix accessible au plus grand nombre mais... cette boutique n'est pas qu'une boutique ! En effet, son objectif est aussi de faire connaître Hildegarde de Bingen de façon ajustée à notre époque et de répandre son message tout en diffusant ses produits... très simplement !



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 éparé 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

BIO Culture

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.

MADORRE
Mon potager biologique

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

Développez vos potentiels votre estime et confiance en vous et éliminez le stress

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](#).

TAO-YIN 
Le site officiel des Arts Classiques du TAO

Télé Immigrés

L'humanité progresse grâce à la force de travail, et au courage d'hommes et de femmes qui, contrairement à ce que certains prétendent, rapportent plus qu'ils ne coûtent.

L'ambition de cette plateforme internationale est de mettre en lumière toutes les contributions de l'immigration, si modestes soient-elles, qui nous font avancer.



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...



Pays Salonais en Transition

Cette initiative citoyenne apolitique vise à faire prendre conscience à la population du besoin de se préparer face aux bouleversements qui se sont produits depuis la pénurie de pétrole, le changement climatique et les crises économiques.

Sa vision de l'avenir est résolument optimiste, considérant les crises comme des opportunités de changer radicalement la société actuelle.



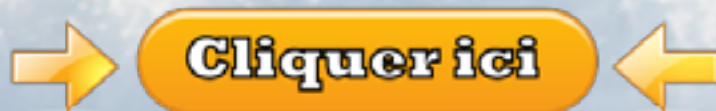
CRÉATIVONS !
L'infolettre de la Transition

Abonnez-vous gratuitement au Mag !



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 :



Retrouvez-nous également sur :



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

