

Le Mag

LA NATURE EST VOTRE REMÈDE

Gratuit
n°1

Janvier 2013

DOSSIER

FINIS LES RHUMATISMES !

DÉCOUVREZ
LES SOLUTIONS PHYTO À VOS
RÈGLES DIFFICILES

UN AUDIOBOOK
DE RELAXATION

EN
CADEAU :



Oubliez le stress

avec les élixirs floraux



SOMMAIRE



P 5



Comment allez-vous faire face aux maux de l'hiver ?



refroidissements

P 15

La prévention c'est Vital !



bien-être

P 19

Anéantissez vos douleurs avec d'étonnants médicaments naturels



douleurs

P 24

Débarrassez-vous définitivement de vos migraines



migraines

P 30



Saviez-vous que la plupart de vos problèmes sont d'origine intestinale ?



transit

P 33

Deux huiles végétales qui vous veulent du bien



peaux sensibles

P 37

Les 7 principes vitaux du Dr Cabot pour régénérer votre foie



crises de foie

P 46

Oubliez le stress...
Avec les Élixirs Floraux



stress

P 70 Un nouveau salon du bien-être à Paris

mieux vivre



P 73 Les solutions «phyto» à vos troubles menstruels

troubles menstruels



P 82 Des probiotiques pour votre bien-être digestif et votre ligne

digestion



P 89 Réchauffez-vous toute la journée avec vos bonnes tisanes d'hiver

froid



P 53 Aujourd'hui, vous n'avez plus le droit d'avoir des rhumatismes

dossier à suivre



Cliquez ici pour télécharger votre cadeau :

Votre audiobook de relaxation s'enregistrera automatiquement en un seul clic sur votre disque dur dans le dossier «Téléchargements» sous le nom relaxation-antistress.mp3.zip

Pour le dézipper, [télécharger Winrar ici](#) et installez-le. Faites un clic droit sur le dossier relaxation-antistress.mp3.zip, puis sur «ouvrir avec winrar».



RUBRIQUES

- Édito 4
- Le Shopping de Natacha 51
- Alerte santé 80
- Les recettes du chef 99
- Nos partenaires 102

Votre Webzine gratuit «Réponses Bio Le Mag» est édité par la société Terra Media 528 493 281 R.C.S EVRY.

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@reponsesbio.com

Retrouvez-nous également sur www.reponsesbio.com

Ont participé à ce numéro :

Jean-Baptiste Loin, Viviane de St Urbain, Françoise Jourdain, Jan Kristiansen, Geneviève Maillant, Natacha Lange, Jean-Claude Cartier, Emmanuel Astier.

Crédit Photo : FreeDigitalPhoto, Photos Libres

ISSN : (Dépôt légal en cours)



Edito

Répondre aux questions que vous vous posez au sujet de votre santé, tel est l'objectif unique de cette publication.

Pas de théories plus ou moins fumeuses, pas de philosophies bancales, pas de rêveries éthérées... exclusivement du concret !

Mais, bien sûr, **du concret bio**, du concret nature !

C'est très simple : vous allez trouver ici une info **100% pratique** sur tous les moyens et techniques que vous offrent les médecines naturelles pour prévenir et traiter vos troubles de santé.

Remèdes homéopathiques, plantes, huiles essentielles, alimentation bio, compléments nutritionnels, vitamines, oligoéléments... **tout ce qui vous guérit sans vous empoisonner** vous sera indiqué au fil de ces pages.

Pour commencer, dans ce N°1 notre équipe de journalistes vous dévoilera les clés pour faire face au stress ainsi qu'aux refroidissements et aux diverses douleurs de l'hiver...

Le plus : dans chaque article, des liens internet vous permettront de vous renseigner en détail au sujet des produits ou remèdes suggérés... et même, si besoin, de vous les procurer en ligne.

J'espère donc que nos «Réponses Bio» vous approuveront une aide réelle... et je vous donne à présent **rendez-vous** tous les mois.

Jean-Baptiste Loin



Comment allez-vous faire face aux maux de l'hiver ?

Jean-Baptiste Loin



En employant la médecine allopathique vous bloquerez peut-être vos affections hivernales mais vous vous priverez d'une belle occasion d'éliminer vos toxines. Les médecines naturelles ne présentent pas cet inconvénient, tout en s'avérant très efficaces.

Grâce à un drainage des intestins vous éviterez de nombreux troubles de santé !

Le saviez-vous ? Les inflammations des voies respiratoires que l'on appelle rhume, grippe ou bronchite sont, la plupart du temps, liées à **l'état d'intoxication de votre organisme** et plus spécialement à celui de votre sphère intestinale.

Sans pour autant nier l'importance d'un traitement ORL ou même, si besoin, anti-viral, prévoyez donc surtout de **drainer vos intestins**, y compris de manière préventive.





Le Charbon Végétal



Peu de compléments nutritionnels absorbent aussi bien les toxines. Conservez-le précieusement dans votre pharmacie familiale !

Les intestins entretiennent en effet une fermentation-putrescence et un état d'intoxication qui, par voie sanguine, vous **empoisonnent finalement les poumons** et les voies ORL.

Il s'ensuit que le meilleur moyen dont vous disposiez pour éviter les gripes ou les bronchites consiste à maintenir votre tube digestif - et, bien sûr, votre système immunitaire qui lui reste très lié - dans le meilleur état possible.

Comment faire ?

Avant tout en pratiquant **une saine hygiène alimentaire** tout au long de l'année !

Mais aussi en usant de **compléments nutritionnels** classiques comme les probiotiques et prébiotiques, l'argile et le charbon végétal, le magnésium et la vitamine C, les caroténoïdes et le Shiitake...

Comment vous purger ?

En cas de début de refroidissement procédez immédiatement à une purge douce.

Voici, à titre d'exemple, un protocole éprouvé :

- Commencez en prenant une bonne dose de **charbon végétal**.
- Un quart d'heure après, buvez une bouteille entière de **jus de pruneaux**.
- Une fois les intestins à peu près vidés, commencez une cure **d'argile et de chlorelle**.
- **Evitez** absolument les produits animaux et sous-produits animaux.
- **Consommez** des fruits et des légumes crus, en insistant sur les citrons et les kiwis pour la vitamine C, la casse, les figues et les pruneaux pour leurs vertus laxatives, l'ail et le raifort pour leurs qualités antiseptiques, et enfin les salades vertes, le chou vert, les radis roses et noirs, et le navet pour assurer l'indispensable drainage hépato-intestinal.
- Entre les repas buvez beaucoup **d'eau de source**.



La Chlorelle



Riche en chlorophylle et cultivée à l'abri de la pollution... elle mérite votre intérêt !

Toutes les médecines du monde ne remplaceront jamais une saine hygiène de vie



www.supersmart.com

www.naturalform.fr

La Gelée Royale



www.propressence.com

Voici le mélange de substances énergétiques le plus perfectionné que la nature a inventé. De quoi retrouver votre vigueur et résister aux agressions climatiques.

➤ Consommez également **des tisanes**, bien chaudes, d'eucalyptus, de thym, d'hysope, de sauge, de bourgeons de pin, ou une décoction réchauffante composée de ginseng, de cannelle, de clou de girofle, de gingembre et de poivre noir en grains.

➤ Prenez chaque matin des comprimés de **magnésium** (700 mg) et de **vitamine C** naturelle (1500 mg), de la **propolis** en gouttes, en spray et à mâcher, de l'extrait fluide de **ginseng**, du **Shiitake** à raison d'au moins deux ampoules par jour... et les nombreux autres compléments nutritionnels spécifiques à chaque maladie.

La grippe vous est utile !

Si votre organisme dispose encore de **réserves d'énergie**, la grippe classique sera pour vous l'occasion de faire **un grand nettoyage** et de brûler de nombreuses toxines.

Bien évidemment, il n'en va pas du tout de même pour des organismes faibles, très fatigués ou vieillissants !

Le spray à la Propolis Propressence

Protégez et apaisez votre gorge en toute saison !

Le spray à la Propolis Propressence allie non seulement la **Propolis**, antiseptique naturel, mais aussi le **miel** aux vertus adoucissantes, et l'**huile essentielle bio d'Eucalyptus globulus** aux propriétés traditionnellement reconnues sur les voix respiratoires. Ces trois actifs reconnus entrent alors en synergie pour vous aider à protéger votre gorge de manière préventive.

A utiliser **dès les premières irritations de la gorge**, quelques pressions suffiront pour vous aider à apaiser votre gorge. Il est conseillé d'effectuer 3 pulvérisations dans la bouche 6 à 8 fois par jour. Son **format pratique** vous permettra de l'emporter partout avec vous dans chacun de vos déplacements.

Convenant à tout âge, le spray à la Propolis Propressence devrait faire partie de toutes les trousseaux familiales !

Une autre de ses vertus : il est très économique !



A l'huile essentielle d'Eucalyptus ●

Format pratique ●

Facile à emporter ●

Indispensable pour toute la famille ●

A DECOUVRIR

Ref : SP01





Pour être efficace, l'homéopathie doit toujours être consommée 1/2 h avant les repas, ou au moins 2 h après !



Oligosol



Fiabilité éprouvée : c'est la plus ancienne gamme d'oligoéléments. Elle améliorera votre terrain en profondeur mais sans violence.

www.pharmacie-on-line.com



Eux seraient épuisés par une grippe sévère. Ils doivent donc tenter par **tous les moyens de s'en protéger**.

C'est d'ailleurs à cet effet qu'on leur propose chaque année des remèdes de très bonne qualité comme **Influenzinum 9CH**.

Si besoin, vous le prendrez donc à raison d'**une dose par semaine** pendant le mois précédant la saison froide **puis d'une dose chaque mois** jusqu'au printemps.

Avec l'âge, il est évidemment indispensable de stimuler fortement vos défenses immunitaires.

Cela étant, quel que soit votre âge n'oubliez jamais qu'en alliant intelligemment une diététique drainante et les compléments nutritionnels usuels, il vous sera possible de **réduire grandement les risques** de contracter une mauvaise grippe.

Si toutefois cette précaution n'avait pas été prise, traitez toujours cette maladie **en accompagnant l'expulsion de vos toxines**, c'est-à-dire en drainant le tube digestif et en buvant. Mais, sauf en cas d'urgence, **ne tentez jamais de l'arrêter** ! Ne faites surtout pas descendre une fièvre inférieure à 39°.

Ne bloquez même pas les manifestations catarrhales, tout au moins sans opérer par ailleurs un drainage drastique.

Comment soigner votre grippe ?

Ce qui peut être arrêté, en revanche, **c'est le virus** !

Vous trouverez dans les compléments nutritionnels, les huiles essentielles et les phytothérapiques un arsenal plus que suffisant pour combattre valablement l'agent infectieux.

A condition d'entreprendre cette oligothérapie **dès les tout premiers symptômes**, suivez par exemple ce programme :

- Cuivre-Or-Argent au lever et au coucher,
- Manganèse-Cuivre midi et soir,
- Magnésium à 10 heures et à 16 heures.

La Feuille d'olivier



www.dieti-natura.com

Cet extrait d'olivier empêchera les microbes de se reproduire dans votre organisme et protégera votre système cardiovasculaire.

En aromathérapie, un des meilleurs remèdes consiste à appliquer en externe une dizaine de gouttes d'huile essentielle de **ravensara**.

Cette HE est à la fois un excellent préventif contre le virus et un traitement curatif à part entière.

Frictionnez-vous en les avant-bras et le thorax trois fois par jour.

Pour le thorax, vous gagnerez encore en efficacité en mélangeant l'HE de ravensara avec autant d'HE d'**eucalyptus**, le tout dans une base d'huile végétale.

Pensez aussi à d'autres huiles essentielles, comme celles de thym et de niaouli, à prendre **par voie orale**.

Et n'hésitez pas non plus à **diffuser** des HE de sauge, d'hysope et de citron dans l'atmosphère.

Ou à respirer des HE de lavande et d'eucalyptus sur un mouchoir... Par ailleurs, **si vous êtes déterminé** à vous attaquer aux virus et aux bactéries, associez les alkyl-glycérols, l'argent colloïdal, l'extrait de pépins de pamplemousse et la propolis !

A cette action antivirale de choc, **une stimulation de votre système immunitaire** ajoutera même encore plus d'agressivité au traitement.

Pensez alors à l'extrait de feuille d'olivier, à l'extrait fluide de ginseng, au maïtake et au shiitake...

Tous vous assureront une aide **extrêmement ciblée** en cas de grippe.

Comment fonctionne une bronchite ?

Le mécanisme de la bronchite est **assez simple**.

Le froid resserre les capillaires et retient ainsi dans les poumons le sang et les éléments toxiques qu'il transporte, ce qui a pour conséquence immédiate d'irriter les bronches et de déclencher la toux.

Cette toux n'est donc, une fois de plus, **qu'un mécanisme d'expulsion des éléments indésirables**.

L'Argent colloïdal



C'est le produit multitâches ! Il tue les microbes, cicatrise vos blessures, stimule vos défenses, soigne votre peau...

www.acheterargentcolloidal.com

Le Ginseng Fort



www.santarome.fr

Pourquoi « fort » ? Parce que ce ginseng a 7 ans d'âge et qu'il est hyper concentré en ginsénosides. « Fort »... parce que vraiment fort !

Le Miel d'eucalyptus



www.melvita.fr

Bio, extrait à froid, avec une tonalité de réglisse, robuste... il séduira vos papilles tout en calmant vos bronches.

Et ceci veut dire aussi que ce même froid n'entraînera jamais de bronchite chez une personne saine.

Pourquoi ?

Parce que celle-ci ne charrie qu'une quantité raisonnable de toxiques dans son sang.

Aussi, si vous voulez prévenir ou lutter contre les bronchites de la saison froide, il n'est qu'un seul véritable traitement naturel : **la détoxification !**

Et là encore, il vous est conseillé de passer par un drainage de l'organe source de toutes les infections : **l'intestin !**

Ensuite seulement vous pourrez faire appel aux plantes agissant sur la sphère respiratoire.

Comment soigner votre bronchite ?

Parmi les plantes pulmonaires, vous distinguerez entre :

- **les expectorants** comme l'origan ou le tussilage qui expulsent les sécrétions,
- **les béchiques** comme l'eucalyptus ou la réglisse qui apaisent la toux en favorisant l'expectoration,
- **les balsamiques** comme le pin ou le thym qui adoucissent les muqueuses.



Et, si vous aimez, ne vous privez surtout pas d'accompagner vos tisanes (prises en dehors des repas) **avec certains miels spéciaux.**

Ainsi, vos bronches apprécieront par exemple :

- le miel d'acacia qui est sudorifique et expectorant ;
- les miels d'eucalyptus, de lavande ou de sapin, qui sont tous des antiseptiques pulmonaires ;
- le miel de sarriette, expectorant ;
- le miel de thym, calmant de la toux et anti-infectieux ;
- le miel de trèfle, expectorant et calmant.



Votre régime commencera, conformément à ce qu'on a dit plus haut, par la prise d'un **laxatif doux** et naturel, suivie d'une cure d'argile et de jus de citron dans de l'eau chaude.

Abstenez-vous évidemment d'aliments carnés, d'alcool, d'excitants, de sucre, de céréales raffinées mais surtout de laitages.

En revanche, quelques aliments conviendront tout particulièrement à votre cas. Ce sont : carotte, cerfeuil, chou, laitue, navet, radis noir, ail, oignon, pomme et citron.

Par ailleurs, inutile, sans doute, de vous conseiller la prise de vitamine C en bonnes quantités. Cela va sans dire !

Quelques **oligothérapiques** vous viendront également en aide, tels que Manganèse, Phosphore, Sélénium ou Soufre, mais surtout Cuivre-Or-Argent et Cuivre.

Concernant le traitement **aromathérapique**, mélangez les huiles essentielles d'eucalyptus radiata et de ravensara dans une base d'huile végétale, et appliquez-les sur le thorax et sur le dos à raison de 4 à 5 gouttes de chaque, 4 fois par jour.

Eventuellement, diffusez-les aussi en compagnie d'huiles essentielles de pin, de sapin ou de lavande aspic.

Plus précisément, diffusez une dizaine de minutes dans votre chambre avant de vous y reposer une demie heure.

Mais dans tout ça n'oublions pas le principal : **qui dit toux dit sirop !**

Le sirop de sureau



Ce délicieux sirop de sureau stimulera vos défenses, favorisera votre respiration et adoucira vos voies respiratoires.

www.lakinature.com



Les Huiles essentielles



Elles sont biologiques, totales, non diluées et non dénaturées par des molécules de synthèse. Vous auriez du mal à trouver plus naturelles !

www.aromatic-provence.com



Il en existe de nombreux, parmi lesquels je serais tenté de vous conseiller **l'éllixir contre la toux Wéléda**, un sirop au sucre de canne aux senteurs de garrigue à la fois expectorant, antispasmodique, dépuratif et sudorifique.

Mais **le sirop de Tolu** est un autre classique, fabriqué avec une résine très efficace pour drainer et apaiser les sécrétions bronchiques. Associé à de la teinture d'eucalyptus, il calmera votre toux et guérira vos trachéo-bronchites traînantes.

Et je ne saurais mieux conclure qu'en vous recommandant de bons vieux remèdes comme **les cataplasmes** à la farine de moutarde ou aux feuilles de lierre et au son.

Comment soigner votre gastro ?

Extrêmement contagieux, le virus des gastro-entérites hivernales produit une maladie peu sympathique, faite de maux de ventre violents, de nausées, de vomissements, de diarrhées, de fièvres, de sueurs, de malaises et de fatigue...

Faut-il le préciser, **une consultation s'impose**, ne serait-ce que pour ne pas la confondre avec une banale intoxication alimentaire.

Vous soignerez surtout cette gastro à l'aide **d'huiles essentielles**, toujours particulièrement puissantes dans le domaine anti-infectieux, surtout au niveau gastro-intestinal.

Une des **meilleures formules anti-gastro** est probablement le mélange d'HE de « menthe poivrée et ail », ou peut-être de « menthe poivrée et gingembre ». Prenez-les à raison d'une ou deux goutte(s) de chaque dans une



L'Acerola



www.xantis.fr

Un Acérola 100% biologique dont la concentration en Vitamine C naturelle (de 3 fois l'apport journalier recommandé) a été soigneusement vérifiée.

gélule avec un peu d'huile, matin, midi et soir pendant trois ou quatre jours.

Rien ne vous empêche d'y adjoindre le ravinsara et le thym en tant qu'anti-viraux.

Toutefois, au plan diététique **évit**ez les **aliments morts** comme les conserves, sodas ou congelés, ainsi que **les produits animaux et les laitages**.

Insistez au contraire sur les carottes, le concombre, la mâche, l'avocat et la myrtille.

Buvez de petites quantités d'eau légèrement salée tout au long de la journée pour compenser la déshydratation.

N'oubliez pas la **vitamine C**, toujours indispensable dans les infections.

Et, plus que jamais, faites **une cure d'argile et de charbon**, à raison d'une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau le matin, et d'une cuillère à soupe de charbon le soir au coucher.

Un des spécifiques **homéopathiques** les plus efficaces est « Baptisia », utilisé généralement pour enrayer les diarrhées lors d'infections intestinales très marquées.

Mais il en existe bien d'autres, et notamment « Tabacum » pour lutter contre les vomissements, ou « Natrum muriaticum » contre la déshydratation.

Cela dit, mieux vaut évidemment consulter un médecin homéopathe pour connaître avec précision le traitement qui vous conviendra le mieux.

En phytothérapie, la verge d'or, une tisane à infuser et à prendre à raison d'une cuillère à café par tasse et de trois tasses par jour, est la plus fréquemment prescrite.

D'autres ont une action plus ciblée, comme :

- **le romarin ou la reine des près** contre les vomissements et les diarrhées,
- **l'angélique** contre les douleurs abdominales,
- **la menthe** contre les ballonnements.

Si vous préférez **la phytothérapie rénovée**, vous



disposerez alors de deux gemmothérapiques qui ont fait leurs preuves :

➤ **Quercus robur** jeunes pousses, macérât glycérimé D1, 40 gouttes matin et soir,

➤ **Juglans regia** jeunes pousses, macérât glycérimé D1 à la même posologie.

Du côté des **oligo-éléments**, prenez une dose de **Zinc**, matin et soir tout le temps que dure la maladie.

Enfin, en ce qui concerne les **compléments nutritionnels**, l'**argent colloïdal**, qui détruit de nombreux types de microbes, de virus, de champignons et de levures, est sans doute le plus indiqué.

Consommez-en jusqu'à neuf cuillerées à café par jour pendant 30 à 45 jours, avant de diminuer les doses.

Cela dit, l'**extrait de pépin de pamplemousse** est pratiquement aussi actif puisqu'il compte parmi les meilleurs antibiotiques et les moins nocifs existant actuellement.

Il s'attaque en effet aux virus, bactéries, levures, champignons et autres parasites avec une puissance extraordinaire.

C'est un des meilleurs remèdes non toxiques pour traiter les diarrhées et les troubles intestinaux.

Cet extrait naturel est une excellente médication qui s'avère parfaitement sans dangers, même pour les bébés.

L'**huile de nigelle**, ou cumin noir, agira sur vos douleurs abdominales, gastralgies, flatulences, dysenterie et autres infections intestinales en tant que stimulant immunitaire.

Le **jus de Noni** renforcera votre système immunitaire, nettoiera votre système gastro-intestinal, réduira les inflammations et les fièvres tout en soulageant vos douleurs.

Et une fois guéri, rappelez-vous que des cures régulières de **ferments probiotiques** tout au long de l'année concourent à prévenir ce type d'infections, ou tout au moins à en limiter l'impact.

Le Noni



Ce super jus bio sans sucre est une panacée millénaire ! Hélas, ses vertus sont trop nombreuses pour être décrites ici !

www.petitetomate.fr



La prévention, **c'est Vital**

Viviane de Saint-Urbain



Devinez qui est à l'origine de cette citation :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

- Un naturopathe célèbre ?
- Un médecin traditionnel chinois ?
- Un philosophe ?
- Un nutritionniste ?

Pas du tout ! **C'est l'OMS** qui, en 1948, adopta cette définition de la santé après approbation pleine et entière des 191 états membres.



Il est donc bien évident que l'ensemble des autorités sanitaires et gouvernementales admettent depuis longtemps que **la santé dépend avant tout de la prévention** des maladies et de la conservation du bien-être... et non d'une surabondance de médicaments chimiques.



Pourtant, comme vous aurez pu le constater, à peu près rien n'a jamais été officiellement tenté pour promouvoir cette prévention qui éviterait tant de dépenses inutiles... et de souffrances !

Fort heureusement, vous disposez encore du choix d'avoir recours aux médecines naturelles !

Et notamment à quelques trop rares initiatives... **comme celle d'Alexandra Gavsevitch et Eric Fauchon.**

Réglez vos troubles avant qu'ils se transforment en maladies

Alexandra et Eric ont en effet ouvert deux centres de bien-être et de prévention, à Paris et à Cannes.

Des praticiens spécialisés vous y prodiguent des soins naturels, simples, efficaces et **financièrement très abordables** dans le but de régler vos troubles avant qu'ils se transforment en maladies.

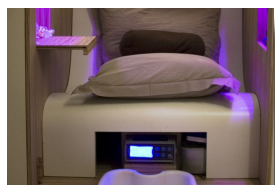
Mais voyons plus précisément quels sont les troubles que les « Centres Vital » vous proposent de résoudre :

- **Vos problèmes psycho-nerveux** (stress, insomnie, hypertension, maux de tête...)
- **Vos douleurs articulaires** (entorse, lombalgie, cervicalgie...)
- **Vos embarras digestifs** (constipation, diarrhée, douleurs abdominales, troubles gastriques...)
- **Vos difficultés respiratoires** (oppression thoracique, asthme...)
- **Vos dysfonctionnements énergétiques.**





La détox ionique



www.vitaletvous.com

Imaginez-vous en train de vous relaxer tout en profitant d'une détoxification en profondeur... grâce à cette nouvelle formule de générateur d'ions.

Le concept Vital

Pour répondre à toutes vos demandes, les centres Vital vous offrent une méthode de soins originale intégrant **trois médecines alternatives complémentaires** :

- la médecine naturelle,
- la médecine manuelle,
- et la médecine énergétique.

Mais avant d'entamer les soins, dispensés sous forme de cures et accompagnés de tous les conseils et informations qui vous seront utiles, votre terrain sera évalué à l'aide d'un **bilan micronutritionnel**.

Ce bilan, validé par 15 ans d'expérience, est à la fois un remarquable outil d'analyse du processus d'installation de vos troubles et le moyen de mesurer l'impact des soins sur votre état de santé.

- Il évalue vos surcharges toxiques, vos carences, vos réserves énergétiques, vos défenses immunitaires et vos capacités de résistance.
- Il définit l'origine de vos troubles fonctionnels.
- Il vous permet de personnaliser votre cure, d'orienter votre alimentation et de choisir vos soins spécifiques.

Les soins

Alors ces soins, quels sont-ils ?

Vous en connaissez probablement certains. Ce sont :

- L'ostéopathie Poyet.
- Le rééquilibrage alimentaire et micronutritionnel.
- La réflexologie plantaire.
- La biogénéalogie.





➤ L'équilibre énergétique ACMOS.

➤ Le Reiki.

Ce n'est pas tout, car les centres Vital ont également en réserve de nombreuses spécialités maison comme :

➤ l'hyperthermie douce du sauna japonais qui régénèrera vos cellules tout en vous détoxiquant,

➤ le bain de pieds électrolytique qui pompera vos acides, toxines et métaux lourds,

➤ la vibration piézoélectrique du quartz, qui rééquilibrera vos énergies et libèrera vos blocages,

➤ les massages qui réduiront vos hormones de stress et renforceront vos défenses immunitaires,

➤ l'Acu-lift, une extraordinaire application de l'acupuncture à la beauté, qui effacera vos rides et régénèrera votre peau •

Pour en savoir plus

Il y a encore bien d'autres soins que je vous recommande de découvrir sur le site Vital :

www.vitaletvous.com

Ou dans les centres :

Vital Paris

121, avenue Victor Hugo
92100 Boulogne Billancourt
01 41 22 02 34

Vital Cannes

7, rue du Docteur Gérard Monod
06400 Cannes
04 93 30 02 82



Anéantissez vos douleurs

*avec d'étonnants
médicaments naturels*

Jan Kristiansen



*Que vous souffriez d'une névralgie
dentaire, d'un mal de ventre ou de brûlures
d'estomac, tous ces tourments de la vie
quotidienne trouvent leur apaisement avec
quelques gouttes d'huile essentielle ou de
teinture mère... et quelquefois même à l'aide
d'une simple tisane.*

Uous n'ignorez pas que la douleur est le
signal d'un dysfonctionnement **qui pourrait
s'aggraver** si vous n'y portiez remède.

Aussi n'est-on jamais très avisé de se contenter
d'y mettre fin, même par des moyens naturels,
et de ne plus y penser.





Au contraire, après avoir réussi à apaiser une douleur à l'aide d'un phytothérapie adapté, **consultez toujours** votre médecin afin de savoir où se situe **votre vrai problème**.

Bien sûr, si vous souffrez de l'estomac après avoir trop mangé, ou que vous avez mal aux dents, le diagnostic n'est pas difficile à établir.

Mais qui saurait dire ce que cache une douleur cardiaque ?

Calmez donc la douleur... **mais ne l'oubliez sous aucun prétexte !**

Douleurs digestives

Maux d'estomac ?

Après chaque repas, buvez une tasse de **semences de coriandre** (*Coriandrum sativum*) !

Laissez simplement **infuser** une cuillère à café de semences par tasse pendant dix minutes.

Ce digestif, carminatif, antispasmodique et anti-ulcéreux corrigera à merveille votre **hyperacidité gastrique** et conviendra aussi bien à vos douleurs digestives de type dyspeptiques qu'à vos **crampes d'estomac**.

Mais pour traiter vos douleurs digestives vous disposez également de **la Griffe du diable** (*Harpagophytum procubens*), le plus célèbre de tous les remèdes anti-inflammatoires.

L'Harpagophytum possède en effet des qualités à la fois spasmolytiques et analgésiques.

Préféreriez toutefois **la teinture mère ou les gélules** à la tisane dont l'extrême amertume risquerait de vous déplaire.

Du côté des **huiles essentielles**, appliquez en externe, diluée dans un peu d'huile d'amande douce, une H.E. comme genévrier commun, coriandre douce ou fenouil doux.

Et n'oubliez jamais de conserver dans votre pharmacie familiale le «gemmothérapie miracle» contre les brûlures d'estomac : **Ficus**.

L'Harpagophytum



C'est l'anti-inflammatoire par excellence, une réponse quasi immédiate et peu onéreuse à la plupart de vos douleurs.

www.leclubsante.com

Le Ficus



Il vous calme, vous apaise, vous équilibre, vous déstresse... Comment voudriez-vous qu'il n'efface pas aussi vos brûlures d'estomac ?

www.natureetpara.fr



Douleurs abdominales

Vous améliorerez grandement vos douleurs abdominales d'origine digestive en buvant une tasse de **semences d'anis vert** (*Pimpinella anisum*) après chaque repas.

Pour cela, faites **infuser** une cuillère à café de semences par tasse durant 5 minutes.

Ce stimulant digestif et carminatif est également un antispasmodique dont vous apprécierez les qualités dans les **dyspepsies, aérophagies et maux de ventre**.

Les huiles essentielles de basilic, cumin ou gaulthérie, à prendre en interne et/ou à appliquer en externe (toujours diluées dans de l'huile d'amande douce), sont aussi souveraines en cas de maux de ventre.

Enfin, deux gemmothérapies traiteront efficacement vos douleurs intestinales : **Vaccinium et Tilia**.

Douleurs articulaires

Contre ces douleurs, employez avant tout de la **teinture d'arnica** (*Arnica montana*) par voie externe exclusivement, c'est-à-dire plus précisément sous forme de **compresses**.

Cette plante des traumatismes, contusions, hématomes, foulures et courbatures donne aussi d'excellents résultats dans les **douleurs rhumatismales** grâce à l'action anti-inflammatoire de ses lactones, flavonoïdes et huiles essentielles.

Notez que le remède existe également sous forme **homéopathique** et peut alors être pris en doses de 15CH.

En aromathérapie, vos douleurs articulaires seront soulagées grâce aux huiles essentielles de bouleau, camphrier ou sauge, en applications externes en dilution dans de l'huile d'amande douce.

En cas de contusions préférez toutefois les huiles essentielles de cyste, géranium rosa ou eucalyptus globulus, toujours en externe.

Et pour vos entorses pensez aux HE de bouleau, giroflier ou souci, encore en externe.

Tilia



C'est le gemmothérapeutique N°1 prescrit en cas de « côlon irritable ». Alors croyez-moi : il peut sans peine soulager vos maux de ventre passagers !

www.pharmacie-meunier.fr

Le baume muscles et articulations



Conçu pour amplifier l'effet de l'huile essentielle de gaulthérie, ce puissant anti-inflammatoire soulagera rapidement vos articulations.

www.prophece.com

Grataegus



www.bivea.fr

Crampes ?



www.phytoreponse.fr

Il faut toujours en avoir chez soi car c'est le premier réflexe de « survie » en cas de douleurs cardiaques, palpitations, anxiété ou hypertension...

Utilisez les huiles essentielles de lavande officinale, ravenara ou anis vert par voie externe dans de l'huile d'amande douce.

Douleurs cardiaques

Attention : ne négligez jamais ce type de douleurs. Une consultation dans les plus brefs délais s'impose **dans tous les cas** !

En attendant, buvez deux fois par jour une tasse **de fleurs et de sommités fleuries d'aubépine** (Grataegus oxyacantha), que vous préparerez à raison d'une cuillère à café par tasse à **infuser** cinq minutes.

Cette plante cardiotonique, riche en flavones et en flavanes, antispasmodique cardiaque, sédative du système nerveux central et hypotensive, calmera vos palpitations, votre hypertension, vos accès de nervosité et vos insomnies, et bien sûr vos cardialgies.

Pour une plus grande efficacité, notez qu'elle est également disponible **en teinture mère et en gemmothérapie**.

Douleurs dentaires

Faites plusieurs bains de bouche avec **5 clous de girofle** (Eugenia caryophyllata) **décoctés** pendant 5 minutes, ou appliquez directement sur votre dent un clou de girofle écrasé.

C'est son huile essentielle riche en eugénol qui confère au clou de girofle ses propriétés à la fois antimicrobiennes, anti-inflammatoires et analgésiques au niveau de la dent.

Ceci veut évidemment dire que vous pouvez préférer utiliser directement **l'huile essentielle** de clou de girofle... à raison d'une simple goutte sur la région douloureuse.

Douleurs gynécologiques

Buvez deux fois par jour une tasse de fleurs de **lotier corniculé** (Lotus corniculatus) à raison de 10 grammes par tasse, que vous ferez **infuser** 10 minutes.

Attention : ne dépassez jamais ces doses car la plante contient de l'acide cyanogénétique, faiblement toxique.

C'est la plante des états nerveux, de l'insomnie et de l'angoisse.

Mais, en tant que sédatif nerveux et antispas-





Saule blanc



L'aspirine, vous connaissez ? Eh bien, c'est tout simplement de l'acide acétylsalicylique, le composant majeur du saule. Mais là, il est à l'état naturel !

modique, elle traitera parfaitement bien vos douleurs gynécologiques. Cela dit, vous pouvez également utiliser **l'harpagophytum** (voir plus haut).

Douleurs névralgiques

La « plante miracle » pour vos névralgies est **l'écorce de saule blanc** (*Salix alba*). Figurez-vous d'ailleurs qu'on l'a surnommé « arbre de la douleur ».

Buvez-en une tasse plusieurs fois par jour. Vous la préparerez en faisant **décocter** une cuillère à café d'écorces pendant 10 minutes.

Riche en salicosides, un glycoside phénolique proche de l'aspirine, le saule blanc possède une écorce aux propriétés anti-inflammatoires, antirhumatismales, antiseptiques et antinévralgiques qui conviendra à la plupart de vos douleurs névralgiques.

Un élixir floral



« Impatiens » s'impose dans tous les cas de tension mentale extrême avec des somatisations telles que douleurs subites, crampes, tensions du dos, des mâchoires ou des épaules...



Si besoin, vous en complèterez l'action avec des **huiles essentielles** d'arnica, millepertuis, giroflier, cajepulier ou lavande officielle à appliquer **par voie externe** dans de l'huile d'amande douce.

Enfin, plus spécifiques, vos **névralgies faciales** trouveront un excellent traitement dans deux gemmothérapeutiques puissants : **Ficus et Olea**.

Douleurs rénales

Buvez tout au long de la journée, en commençant le matin à jeun, un litre de décoction de **racines d'asperge** (*Asparagus officinalis*) à raison de cinquante grammes par litre, à **décocter** dix minutes.

Ce puissant diurétique, riche en glucosides et surtout en saponosides, combatta non seulement vos rétentions d'eau et vos oedèmes, mais soulagera également vos douleurs rénales.

www.vitalya.fr





Débarassez-vous définitivement de vos migraines



Françoise Jourdain



***Vous ne voulez plus avoir mal à la tête, mais
vous ne voulez pas non plus vous intoxiquer
avec des anti-migraineux chimiques ?***

***Ne vous inquiétez pas : il y a des tonnes de
solutions naturelles pour faire disparaître ces
douloureux maux de tête !***

Bien sûr, il existe de très nombreuses causes possibles à la migraine. Mais ne vous êtes-vous jamais demandé si **vos systèmes hépatique ou intestinal** ne seraient pas impliqués ?

C'est, en effet, très souvent le cas !

Essayez donc de mettre en œuvre une





Desmodium



www.maboutiqueonaturel.com

Sous contrôle médical, il guérit les pathologies hépatiques les plus lourdes. En complémentarité, il résoudra sans difficulté tous vos problèmes de foie.

diététique et une phytothérapie **favorables à votre foie**, avec radis noir, céleri, artichaut, romarin, citron, pissenlit, boldo, bouleau, chardon Marie, sylimarine ou desmodium... et voyez si cela a un effet sur vos migraines.

Voici, plus précisément, quelques unes des meilleures plantes hépatiques parmi lesquelles vous pouvez faire votre choix :

- **Artichaut** : Une tasse avant chaque repas, que vous préparerez en faisant infuser dix grammes de feuilles dans un litre d'eau.
- **Carline** : Décoctez à raison de 20 g par litre, et prenez trois tasses par jour.
- **Chicorée** : Décoctez à raison de trente grammes par litre.
- **Lichen d'Islande** : Décoctez à raison d'une cuillère à soupe par tasse, pendant cinq minutes. Prenez-en trois tasses par jour.

Si ce n'est pas suffisant, ajoutez éventuellement à ce traitement la prise d'un **laxatif naturel** comme le jus de pruneau.

En général, à la suite de telles mesures, beaucoup de « migraineux » constatent la **disparition spectaculaire de leur mal de tête**.

Si ce n'est pas le cas pour vous aussi, des phytothérapiques et des compléments nutritionnels plus spécifiques viendront à votre secours.

Le moût de pain pour les troubles métaboliques

Ce produit fermenté vous sera très utile pour régénérer votre organisme s'il est fatigué par de longues années **d'abus alimentaires**.

Le moût de pain est un acide lactique fermenté, riche en minéraux, oligo-éléments et vitamines.

Il purifiera votre sang, activera votre métabolisme, améliorera votre circulation sanguine et facilitera votre digestion.

Il est donc naturellement indiqué si vos migraines sont liées à des **troubles du**

Le Moût de pain



www.toutelabio.com

Pour débarrasser votre peau de ses impuretés, prévenir bien des maladies, ou simplement vous stimuler, « buvez du pain » !



Elixir du Suédois



Ceci n'est pas un élixir ordinaire ! Ce que vous avez là est un remède à la renommée séculaire qui a guéri un nombre incalculable de malades.

métabolisme, et notamment à des troubles hépatobiliaires ou circulatoires.

L'élixir du Suédois pour la détoxification

Il en va exactement de même de l'élixir du Suédois qui est à la fois digestif, tonique et dépuratif... et récapitule ainsi tout le protocole d'une **cure de détoxification et de régénération**.

Ses principaux composants sont des laxatifs, tels que l'aloès, le séné, la rhubarbe et la Manne, des hépatiques et des stomachiques, des désinfectants comme la myrrhe, des désintoxiquants comme la Thériaque vénitienne, et des stimulants de la circulation sanguine comme le camphre.

En stimulant fortement vos organes d'élimination et notamment vos intestins et votre foie, mais aussi votre système circulatoire, l'élixir agira **sur toutes vos migraines issues d'un état d'intoxication**.

Pour un effet soutenu sur le long terme, prenez-en trois cuillères à café par jour, réparties matin, midi et soir, avant les repas.

La grande camomille pour toutes les migraines

Vous ne trouverez pas meilleur complément nutritionnel pour vous soulager de **n'importe quelle migraine** que la Grande camomille, ou Tanacetum parthenium.

Grâce à son effet anti-inflammatoire par inhibition de la thromboxane B2 et du leucotriène B4, deux substances organiques qui déclenchent l'inflammation et la douleur, elle s'avère beaucoup **plus efficace que l'aspirine** et au moins aussi forte que les meilleurs antimigraineux allopathiques, **sans les inconvénients** bien sûr.

Testée sur de nombreux patients atteints de migraines chroniques depuis de longues années, elle donna **des résultats étonnants** puisque tous les sujets placés sous placebo continuaient de souffrir pendant que les autres n'enregistraient que des améliorations.

Consommez-en de 1 à 3 comprimés par jour... sauf contre-indication, c'est-à-dire si vous êtes une femme enceinte, une mère allaitante ou

Grande camomille



Ne la confondez pas avec la camomille romaine ! La « Grande » est une arme de guerre contre le mal de tête.

www.parapharmacie-pas-chere.com



Ashwagandha



www.biovea.com

On ne l'appelle pas le « ginseng indien » pour rien. C'est une plante ayurvédique absolument phénoménale !

Cumin noir



www.aroma-essentiel.fr

Allergiques et personnes sensibles aux infections, voici un ami fidèle ! Ne le perdez jamais de vue.

un consommateur d'anticoagulants.

L'Ashwagandha pour le vieillissement

L'ashwagandha a une activité **antioxydante** qui accroît les niveaux de Superoxyde Dismutase et de Glutathion Peroxydase dans le cortex frontal.

Il combat donc très efficacement certaines migraines associées aux **troubles du vieillissement**.

Il vous conviendra **si vous avez dépassé la cinquantaine**, surtout si, d'autre part, vous souffrez de maladies chroniques, si vous manquez de sommeil, êtes stressé ou fatigué nerveusement.

Mais attention : étant donné que l'Ashwagandha contient de la somnine et de la somniferine, qui induisent le sommeil, prenez ce généreux complément nutritionnel **de préférence le soir**.

Le cumin noir pour l'allergie

Avec le cumin noir, ou nigelle, vous avez affaire à **l'une de ces panacées** qui, entre autres choses, s'avèrent capables de guérir certaines migraines.

Comptant parmi les meilleurs stimulants immunitaires, la nigelle agit essentiellement **grâce à son huile** riche en acides linoléiques et gamma-linoléiques.

Par ailleurs cette huile contient des substances qui stabilisent la fonction excessive des cellules T du patient allergique.

En tant que **stimulant immunitaire et anti-allergique**, on l'indique donc plutôt aux migraineux souffrant également de manifestations allergiques ou encore d'arthritisme, de troubles digestifs, d'hypertension ou d'infections à répétition.

Si c'est votre cas, essayez-la ! Il y a peu de chance qu'elle vous déçoive.

L'Anémone pulsatile pour la nervosité

Cet antispasmodique **diminue l'irritabilité** du système nerveux.



Vapeurs de vinaigre



Prenez un bain de vapeur facial durant un bon quart d'heure sur une préparation à base d'un verre de vinaigre dans de l'eau bouillante.

Après le traitement, séchez-vous précautionneusement et étendez-vous à l'abri de tout courant d'air.



Vous l'emploierez dans toutes vos migraines accompagnées de règles douloureuses, spasmes gastro-intestinaux, spasmes nerveux, coryza ou toux spasmodiques...

Vous la consommerez **sous forme d'infusions**, à raison de cinq grammes par litre d'eau, et de trois tasses par jour.

La Lavande pour les refroidissements

Cette merveilleuse plante odorante est **calmante et antispasmodique**, diurétique et sudorifique, mais vous verrez qu'elle a aussi des vertus anti-migraines indéniables.

Employez-la préférentiellement lorsque vos maux de tête sont **liés à des refroidissements** comme la grippe, la toux, l'asthme, la coqueluche, voire à l'insomnie.

Préparez la tisane en faisant **infuser** pendant dix minutes une cuillère à café de fleurs par tasse.

La Mélisse pour le stress

Antispasmodique, la mélisse **vous reposera** si vous êtes stressé.

Mais elle vous procurera aussi le sommeil si vous êtes agité, décontractera votre vésicule biliaire si vous êtes angoissé, et soulagera vos douleurs digestives si vous êtes nerveux...

Bien qu'on l'appelle aussi « citronnelle », ce n'est pas la véritable citronnelle qui est antiseptique et insectifuge.

La mélisse, elle, est un **tonique cérébral et digestif**, ainsi qu'un stimulant physique et intellectuel.

Pensez-y pour combattre vos migraines causées **par de mauvaises digestions**, surtout lorsqu'il y a, conjointement, des crises nerveuses, de l'émotivité, des vertiges, de la mélancolie ou des névralgies faciales.

Infusez-la à raison de 10 g pour 1/2 litre d'eau.

Le Romarin pour vos surmenages divers

Excellent stimulant, le romarin sera toujours le



La tête à la terre



Entourez votre tête, pendant 20 minutes, d'une serviette-éponge imbibée d'eau **salée** dans laquelle vous aurez fait couler un **fil de cuivre** raccordé à la terre.



bienvenu **en cas de stress ou de surmenage**.

Il convient donc parfaitement à **vos migraines d'origine nerveuse**, ou encore à celles liées aux affections des voies respiratoires, aux fièvres et aux troubles utérins.

C'est aussi un **hépatique** de toute première qualité qui pourra soulager vos maux de tête lorsqu'ils sont causés par des troubles hépato-digestifs. Il régularise en effet aussi bien la vésicule biliaire que le foie, et il facilite la digestion.

Préparez votre tisane de romarin à visée anti-migraineuse en faisant **décocter** dix grammes de plante par demi litre d'eau pendant au moins deux minutes, puis en la laissant **infuser** cinq à dix minutes.

Le Tilleul pour votre hypertension

Enfin, si vos migraines nerveuses sont clairement **liées à l'insomnie**, cette plante calmante vous enchantera par ses propriétés sédatives, hypnotiques et antispasmodiques.

De plus, le tilleul fluidifie considérablement le sang. Vous pourrez donc l'employer également en cas de migraine **liée à des problèmes cardio-vasculaires ou à de l'hypertension**.

Toutefois attention : pour la migraine, ce sont uniquement les **feuilles** que vous ferez infuser.

L'infusion doit toujours être bien dosée et jamais trop concentrée sous peine de devenir excitante.

Jetez-en une pincée par tasse ; et buvez-en deux ou trois tasses par jour •

Vieux Remèdes

- Plongez vos pieds dans une eau chaude additionnée de cent grammes de farine de moutarde.
- Appliquez des tranches de citron sur vos tempes.
- Posez des cataplasmes de feuilles de chou sur votre front.



Saviez vous que **la plupart de vos problèmes** *sont d'origine intestinale ?*

Jean-Claude Cartier



Tous les naturothérapeutes sans aucune exception nous assurent que la constipation est à l'origine de pratiquement toutes les maladies.

Mais attention : ce qu'ils appellent « constipation » ne se borne pas à la rétention des selles. Ils vous mettent également en garde contre le simple **ralentissement du transit**, qui est suffisant pour entraîner :

- le colmatage des parois de vos intestins avec des **déchets en décomposition**,
- le passage d'une grande quantité de **toxiques et de toxines** dans votre sang,





➤ la prolifération de bactéries, virus, champignons, levures et autres parasites...

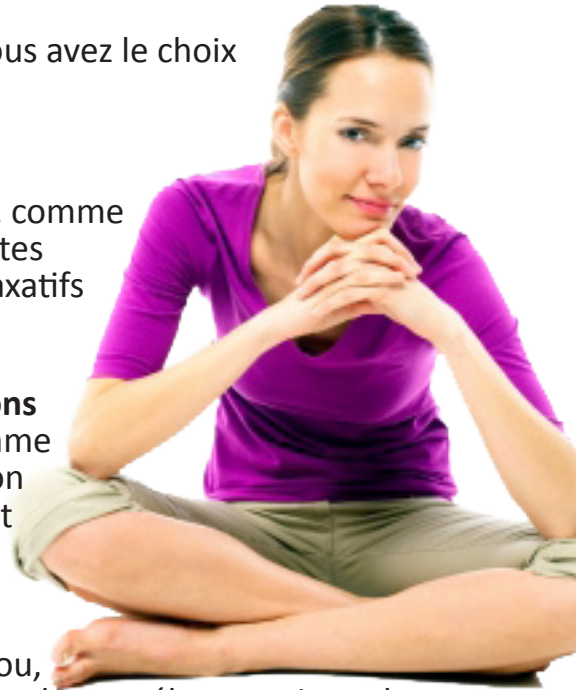
Autant dire qu'une fois devenu chronique, le ralentissement de votre transit est le **premier responsable** de vos infections et de tous les affaiblissements organiques qui ruinent votre santé.

C'est pour cette raison évidente que la santé de vos intestins doit être préservée à tout prix et qu'il vous faut **les assainir régulièrement**.

A partir de là vous avez le choix entre :

➤ des **solutions contraignantes**, comme le jeûne, les diètes strictes ou les laxatifs agressifs,

➤ et des **solutions agréables**, comme la consommation d'un thé au goût exquis, durant les repas.



C'est de ce thé ou, plus exactement, de ce mélange unique de plantes médicinales, dont je veux vous parler.

VelociTea – c'est son nom – est un mélange bio de Persimmon, de Mauve, de Guimauve et de Chardon Béni, mais il contient avant tout une herbe immémoriale connue sous le nom de **Saint Thistle** pour ses propriétés dépuratives hors du commun.

Hors du commun ? Jugez-en plutôt...

Depuis plus de 20 ans, dans les cliniques du Dr Miller aux U.S.A., ce sont **des milliers de personnes** que VelociTea a débarrassé de problèmes comme :

- la constipation et les hémorroïdes,
- l'excès de poids et l'obésité avérée,
- l'indigestion et les maux d'estomac,
- la plupart des maladies et troubles de l'intestin,

VelociTea



Cherchez honnêtement en vous-même quels problèmes le mauvais fonctionnement de vos intestins peut vous causer. Vous avez trouvé ?

www.wholewellnessclub.net



- la fatigue et l'insomnie,
- de nombreuses maladies de la peau,
- de nombreuses allergies,
- de nombreuses douleurs et migraines...

Oui, ce sont **des milliers de patients** qui témoignent de ces améliorations spectaculaires... et de bien d'autres comme l'arrêt du tabac, le drainage des métaux lourds, l'élimination des vers intestinaux, la régénération de la flore intestinale, la suppression des odeurs corporelles, le rajeunissement cutané, la baisse du cholestérol et de l'hypertension...

Miraculeux ? Ou simplement logique ?

Logique, évidemment, puisque VelociTea nettoie vraiment en profondeur votre tube digestif des germes et toxiques à l'origine de toutes ces maladies.

La cure

La cure de base est prévue pour **une durée d'un mois**.

Cette durée est entièrement couverte par **le pack de 8 sachets** tel qu'il est commercialisé.

Chacun de ces sachets produit **2 litres** de VelociTea, correspondant donc à 4 jours de cure.

Les 20 ans d'expérience dans les cliniques du Dr Miller ont en effet prouvé que, pour obtenir les meilleurs résultats, les curistes gagnaient à en consommer, ni plus ni moins, **25 centilitres** aux repas de midi et du soir.

Entamez vous aussi une cure de VelociTea et mettez définitivement fin à tous vos problèmes d'origine intestinale

www.wholewellnessclub.net

P.S. VelociTea était jusqu'à présent **introuvable en France**. C'est grâce à Jean-Christophe Ledu - qui vous guidera d'ailleurs pas à pas dans la mise en pratique de cette cure exceptionnelle - qu'elle a enfin été mise à votre disposition.



Peaux sèches et peaux sensibles

*Deux huiles végétales
qui vous veulent du bien*

Geneviève Maillant



***Parmi les huiles de beauté en provenance
de toutes les régions du monde,
les huiles de macadamia et de calendula
comptent parmi les plus intéressantes
lorsqu'il s'agit de traiter les peaux sèches
et les peaux sensibles ou irritées.***

Ce n'est certainement pas un secret pour vous : les huiles pour la peau protègent, adoucissent, assouplissent et régénèrent votre épiderme.

L'huile d'olive, la première, a été longtemps utilisée comme cosmétique par tous les peuples de la méditerranée.

De même pour l'huile de sésame en Asie...



Aujourd'hui, nous disposons d'une gamme d'une extrême richesse en huiles végétales de beauté... dont certaines **méritent d'être accueillies avec gratitude** pour leurs vertus vraiment exceptionnelles.

C'est, je crois, le cas des huiles de macadamia et de calendula !

L'huile de macadamia

En Australie, d'où l'arbre est originaire, le macadamia est grandement apprécié pour ses noix délicieuses que l'on savoure à l'apéritif.

Mais ces superbes grosses noix servent également à fabriquer une huile aux propriétés étonnantes, assez proche de notre huile d'amande douce aux mille vertus, mais qui s'en distingue toutefois par une qualité rare puisqu'elle présente **une composition similaire au sébum humain**.

Exceptionnellement riche en acide palmitoléique, protecteur des cellules, cette huile est nourrissante, assouplissante, hydratante, apaisante et adoucissante.

Elle activera votre microcirculation lymphatique et sanguine, et créera une couche d'hydratation non grasse à la surface de votre peau.

C'est l'une des deux ou trois substances anti-âge les plus sérieuses dans tout le domaine de la cosmétique. Comptez sur elle !

L'huile de macadamia





Et, petit détail extrêmement avantageux :
**ses effets anti-vieillesse se sont révélés
particulièrement remarquables !**

C'est pour toutes ces raisons qu'on la
recommande généralement aux peaux
fragiles.

Je vous la conseille plus particulièrement :

- dans le traitement des **vergetures** et
des cicatrices,
- dans les soins **des cheveux et des mains**,
notamment en cas de crevasses ou de
gerçures,
- pour **vous protéger du soleil** et réhydrater
votre peau.

L'huile de macadamia pénètre très facilement
les différentes couches de votre peau, et cela
**sans laisser d'effet luisant ni de sensation de
gras**, malgré sa texture relativement épaisse.

Appliquez-la simplement en lieu et place
d'une crème de jour ou d'une crème de nuit.
Vous pouvez aussi l'utiliser comme base pour
diluer les huiles essentielles à appliquer en
externe.

Enfin il faut savoir que, contrairement à l'huile
d'amande douce, **l'huile de macadamia se**





conserve très longtemps sans altération.

L'huile de calendula



Une envie de douceur ?
Ou peut-être même un besoin ?
Enchantez votre peau avec ce séduisant calendula.

www.biofloral.fr

L'huile de calendula

Tout le monde connaît le calendula... puisque l'autre nom de cette fleur est le **souci**.

En phytothérapie, ces fleurs sont généralement utilisées à l'état frais et notamment, en usage externe, **en cas de plaies diverses**, de tumeurs ulcérées, de vergetures, de crevasses, d'engelures, de mammites, de furonculoses, d'abcès, d'acné, d'impétigo, de brûlures et d'irritations cutanées.

Ce sont, bien sûr, ces mêmes fleurs qui, après macération, donnent la fameuse huile de calendula, traditionnellement prescrite aux peaux sensibles, rugueuses, gercées, couperosées ou brûlées par le soleil.

Si besoin, vous pouvez **l'associer à la teinture mère de calendula** pour faire disparaître les verrues.

L'huile de calendula, riche en phytostérols et en bêta-carotène, est donc antiseptique, cicatrisante, reconstituante et anti-inflammatoire.

Si votre peau est sensible, fine et claire, ou a fortiori gercée, vous avez indiscutablement besoin d'un adoucissant comme cette huile.

Elle protégera et assouplira votre peau, et lui conservera une bonne hydratation.

Vous constaterez sans doute comme moi à quel point elle s'oppose efficacement à l'évaporation de l'eau et **préserve votre peau du dessèchement**.

Autant dire qu'elle est idéale pour le visage, le décolleté et les mains.

Une véritable assurance douceur et tonicité.



Les sept principes vitaux *du Dr Cabot pour* **régénérer votre foie**

Viviane de Saint-Urbain



Docteur Sandra Cabot

*Votre santé générale et votre dynamisme
dépendent en majeure partie du bon
fonctionnement de votre foie.
Mais un bon foie est aussi le plus sûr
garant d'une détoxification organique
naturelle et sans faille.*

Docteur en médecine de nationalité australienne, spécialisée dans les **maladies de civilisation**, le docteur Sandra Cabot s'est plus particulièrement penchée sur le dysfonctionnement hépatique.

Elle a mis au point **un régime de drainage du foie**, propre à régénérer cet organe essentiel en huit semaines, mais qui reste malheureuse-





ment trop complexe pour être exposé dans le cadre de cette publication.

Vous pourrez toutefois, d'ores et déjà dans les lignes qui suivent, trouver de quoi mettre à profit ses « principes vitaux pour un foie qui fonctionne bien ».

Bien sûr, ces principes vitaux ne concernent pas que les hépatiques !

N'oubliez pas qu'en améliorant le fonctionnement de votre système hépatique, vous serez automatiquement en mesure de soulager ou de guérir **de nombreux problèmes de santé** tels que :

- l'obésité,
- les troubles liés à l'abus d'alcool ou de matières grasses,
- le dysfonctionnement du système immunitaire,
- les maux de tête,
- les maladies de la peau,
- la constipation chronique,



Hépatonic® bio



www.santarome.fr

Teint brouillé,
fatigue,
nausées ?

Ces extraits de
plantes
hépatiques et
de macérâts de
bourgeons vous
garantissent une
digestion saine
et un drainage
de tout
l'organisme

- l'arthrite,
- le syndrome de l'intestin irritable,
- la candidose,
- les intoxications dues à l'abus de médicaments,
- la lassitude, la fatigue générale et le manque d'entrain.

Oui, votre foie est un organe essentiel de votre corps dans la mesure où il intervient au premier chef dans la gestion et l'élimination des toxines.

Hélas, à la suite d'abus alimentaire ou d'une mauvaise hygiène de vie, il s'encrasse et devient ainsi une **cause de maladies**, de divers troubles ou de perte de vitalité.

Inversement, un foie sain préserve votre organisme en le purifiant, ce qui **protège votre système immunitaire** et constitue l'élément fondamental du maintien d'un métabolisme équilibré et du **contrôle de votre poids**.

Bref, il n'y a pas à hésiter !

Suivons le programme du Dr Cabot.

*Premier principe :
écoutez votre corps*

Peut-être pensez-vous que la régularité dans les horaires des repas est favorable à la santé ?

Pas forcément, répond le docteur Cabot. Pas plus que des repas par trop standardisés, avec entrée, plat de résistance, fromage, dessert.

Ce qu'il faut, selon ce médecin nutritionniste, c'est **être à l'écoute de ses besoins corporels**.

Mangez donc quand vous avez faim, la quantité correspondante à votre appétit !

Et oubliez toute culpabilité si vous ne finissez pas votre assiette.

La règle diététique – pour ne pas dire le dogme – du petit déjeuner abondant vous



conviendra sans doute si vous vous levez armé d'une faim dévorante.

Mais si vous ne disposez que d'un organisme lent à se réveiller et qui n'éprouve, à son réveil, aucun désir particulier de manger d'importantes quantités de nourriture... abstenez-vous de petits déjeuners à l'anglaise.

Ne passez à table que lorsque l'appétit apparaît, que ce soit à 8h, à 10h ou même à 11h, et plus tard dans la journée à midi, 13h ou 15h, ou encore le soir à 18h, 20h, 22h... à condition, bien sûr, que les circonstances et le contexte vous permettent une telle liberté.

De la même manière, si, un jour, vous n'éprouvez aucune faim, pourquoi vous forcer ?

Votre système digestif a besoin de se mettre au repos de temps à autres.

Et rien ne lui sera plus bénéfique qu'un jour de jeûne, ou en tout cas de diète avec jus de fruits ou de légumes, ou encore quelques fruits, une petite salade, une tisane, etc.

Inversement, **ne vous imposez pas de restrictions quand vous avez faim** sous prétexte de perdre quelques kilos ou même de laisser reposer un système digestif qui n'en exprime pas le besoin.

Une telle contrainte n'entraîne qu'hypoglycémie et ulcères d'estomac, et ne saurait être recommandée.

Ainsi, en vous mettant à l'écoute de votre corps, votre foie mais aussi tous vos autres organes seront-ils préservés du surmenage et de l'usure excessive, et y gagneront **beaucoup de vitalité** et de longévité.

*Deuxième principe :
buvez 10 verres d'eau par jour*

Malgré les recommandations réitérées de tous les nutritionnistes et diététiciens concernant la nécessité impérieuse de **boire au moins un litre et demi d'eau par jour**, beaucoup ne sont pas encore persuadés de la nécessité vitale de cette mesure fondamentale.

Rosée de la reine



Il n'y a pas d'eau plus pure que la Rosée de la reine. C'est bien simple : elle est plus pure qu'une eau deux fois distillée !

www.cotenature-bio.com

Or, l'hydratation régulière de votre organisme tout au long de la journée à l'aide de quelques gorgées d'eau n'est pas seulement indispensable pour lutter contre la constipation et nettoyer les reins, mais aussi pour maintenir **les membranes de vos cellules**, et notamment celles de votre foie, **dans un état optimum de santé**.

En effet, tout comme une plante qui n'a pas été arrosée depuis longtemps, vos cellules se fatiguent et se « fanent » si vous ne pensez pas à les hydrater continuellement.

On sait d'ailleurs que l'incidence de certaines maladies dégénératives comme l'Alzheimer est plus grande chez les personnes qui boivent peu que chez celles qui pensent à consommer un petit verre d'eau de temps à autre.

Assurez-vous donc une consommation régulière d'une eau de source la plus pure possible, tout au long de la journée !

Mais, bien sûr, **ne buvez jamais d'eau pendant les repas** où seule une petite tasse de tisane, par exemple hépatique, vous aidera à digérer sans noyer vos sucs digestifs.

Troisième principe : évitez le sucre

Vous le savez sans doute, **l'excès de sucre est converti en graisses**, et notamment en cholestérol et en triglycérides.

Or, ceci provoque de dangereuses **dégénérescences graisseuses** au niveau de la cellule hépatique.

Pour éviter de tels excès, identifiez vos ennemis : le sucre raffiné, les édulcorants artificiels, sodas, confiseries, chocolats, pâtisseries, confitures, crèmes glacées, desserts industriels, etc.

Ce sont certainement les pires de tous les sucres puisqu'ils sont directement **toxiques pour le foie**, et d'ailleurs à l'origine de beaucoup **d'hypoglycémies et de fatigues**.

Cela dit, évitez également **les céréales et farines raffinées** qui produisent à peu près les mêmes effets néfastes.

La Mélasse noire



www.boutique.debatbio.fr

Voici le vrai sucre, à l'état brut, dans toute la sincérité de son abondance en sels minéraux et autres substances nutritives. Pas un poison, un aliment !



Pour ce qui concerne les sucres plus naturels, comme le miel, la mélasse noire, le sirop d'érable, les sucres de céréales ou les fructo-oligosaccharides, ou encore les aliments sucrés tels que les fruits secs, rien ne vous empêche, bien entendu, d'en consommer de temps à autres.

Toutefois, mieux vaut **vous abstenir absolument** de tout sucre, en dehors des fruits frais, lorsque vous entreprenez un régime de drainage hépatique.

Quatrième principe : cessez d'être obsédé par les calories

Tant que vous consommerez prioritairement les aliments amis de votre foie et vous abstiendrez strictement de ceux qui lui sont néfastes - à commencer par les sucreries et les graisses animales - **vous n'aurez pas à vous inquiéter des calories**, même si vous désirez perdre du poids.

Voici, à titre d'exemple, quelques **amis de votre foie** :

Artichaut, asperge, aubergine, carotte, céleri, cerfeuil, chicorée sauvage, endive, chicorée frisée, scarole, cresson, haricot vert, laitue, persil, pissenlit, radis noir, raifort, poireau, rhubarbe, avocat, cassis, cerise, citron, coing, fraise, groseille, myrtille, olive, orange, pamplemousse, pomme, prune, raisin...

A fortiori, en suivant un régime de drainage hépatique la perte de poids, si elle est nécessaire, **surviendra d'elle-même** après quelques semaines.

Par contre, si vous vous inquiétez constamment des calories, en passant votre temps sur un pèse-personne et en stressant, vous ne travaillerez certainement pas à la santé de votre système digestif en général ni de votre foie en particulier.

Pire encore, ce genre de stress va exiger une compensation qui, le plus souvent, passera par **le grignotage ou les gros repas**. Or, s'alimenter dans le stress entraîne toujours **une mauvaise digestion** puisque la circulation





sanguine est détournée des intestins et du foie qui, dès lors, ne parviennent plus à assurer leur travail.

*Cinquième principe :
évitez les aliments que vous ne tolérez pas*

On n'insistera jamais assez sur l'impact extrêmement négatif des **allergies alimentaires** sur la santé et la digestion.

Fort heureusement, certains laboratoires proposent **des analyses de sang** qui vous permettront de définir quels sont les aliments que vous tolérez et ceux que vous ne tolérez pas.

Sur cette base, il vous sera facile de **reposer votre système digestif** et même de perdre du poids.

A défaut d'un tel bilan, vous minimiserez malgré tout les effets nocifs des aliments non tolérés en consommant **des enzymes digestives**.

Ou alors optez pour une solution plus radicale en excluant **les nourritures les plus fréquemment allergènes**, comme les produits laitiers ou ceux contenant du gluten.

De la même manière, pourquoi ne pas éviter le café, toujours toxique pour le foie, ou d'autres excitants, souvent mal tolérés ?

Les Enzymes digestifs



Vous dépensez 70% de votre énergie à digérer. Faites des économies d'énergie : consommez des enzymes qui digéreront à votre place.



Le son d'avoine



Problèmes de sucre ou de transit ? Une pluie bienfaisante de son d'avoine dans votre assiette... et voilà ces problèmes résolus !

www.bienmanger.com



Enfin, en consommant systématiquement des crudités, et notamment des **salades vertes**, au début de chaque repas, vous faciliterez considérablement votre digestion et minimiserez ainsi vos éventuelles allergies alimentaires.

Sixième principe : soyez attentif à votre hygiène intestinale

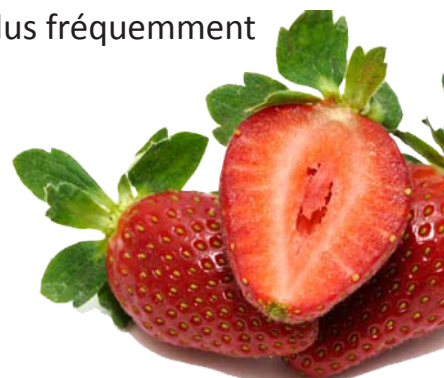
N'oubliez jamais que c'est votre foie qui est chargé de **filtrer les toxines** et les toxiques, et de **détruire les virus et les bactéries** présents dans votre alimentation.

En conséquence, épargnez-lui un surcroît de travail en respectant quelques règles d'hygiène alimentaire :

- Mangez plutôt cru que cuit.
- Ne faites jamais réchauffer un plat.
- Préférez le plus souvent possible des protéines végétales variées aux protéines animales.
- Lavez-vous toujours les mains avant de cuisiner et de manger.
- Redoublez de prudence lors de voyages à l'étranger.
- Evitez les produits de l'industrie alimentaire et notamment les pains des boulangers conventionnels.

Au-delà de ces précautions élémentaires, vos intestins se porteront beaucoup mieux si vous pensez à les drainer le plus fréquemment possible à l'aide :

- de fruits frais,
- de crudités,
- d'eau de source,
- de laxatifs doux et végétaux comme le jus de pruneaux, ou le son d'avoine et autres fibres,
- d'extracteurs de toxines comme le charbon,





Les Oméga 3



www.biodiet.eu

Les meilleurs
des acides
gras ? Pas
seulement !
Les Oméga 3
ont aussi le droit,
aujourd'hui,
d'être considérés
comme une quasi
panacée.

l'argile ou le chitosan.

Cela fait, pensez enfin à **régénérer régulièrement votre flore intestinale** en consommant des yaourts de soja au bifidus et de la choucroute biologique crue, et en faisant des cures de ferments.

Ainsi, agents infectieux et toxiques n'envahiront pas votre circulation sanguine et ménageront votre foie et vos autres organes.

Septième principe : évitez les graisses saturées

Tout le monde sait à quel point les graisses saturées, pour la plupart issues des produits carnés, sont dangereuses pour la santé.

Mais on sait moins à quel point elles sont plus spécifiquement **nuisibles au foie**, et lui font courir un risque certain de **dégénérescence graisseuse** tout à fait comparable à celle causée par l'alcoolisme.

C'est dire si ces graisses doivent être extirpées de tout régime, qu'il soit amincissant ou hépatique.

Mais attention, cela ne signifie surtout pas qu'il vous faille supprimer toutes les graisses pour reposer votre foie ou perdre des kilos.

Tout au contraire, **les graisses saines**, c'est-à-dire les acides gras essentiels, **sont indispensables** à votre fonctionnement hépatique et, plus généralement, à votre métabolisme.

En dernière analyse, il apparaît clairement que les raisons essentielles de l'hépatisme et de l'obésité sont une consommation excessive de mauvaises graisses et une carence en bonnes graisses.

Il est donc logique de penser que le retour à la normale et à la santé résultera d'une inversion de cette fâcheuse tendance.

Ainsi, en cessant de consommer des graisses saturées et en insistant conjointement sur les acides gras essentiels, **oméga 3 et oméga 6**, votre foie pourra reprendre ses fonctions métaboliques normales et expulser les graisses indésirables et le mauvais cholestérol.



Oubliez le stress...

*avec
les élixirs floraux*

Geneviève Maillant



Pour ne pas alourdir le triste record français en matière de consommation de tranquillisants, pourquoi ne pas vous tourner vers les élixirs du Dr. Bach, si merveilleusement adaptés à vos problèmes émotionnels ?

Contre le stress, rien ne vaut la nature !

Peut-être l'aurez-vous remarqué : c'est avant tout l'éloignement de cette nature qui rend la vie moderne si riche en stress.

Aussi, les spécialistes des élixirs de Bach vous conseillent-ils de **renouer avec la nature**.

Même si vous ne le faites que partiellement, ménagez-vous au moins quelques minutes de



Odinelixir®



A base de plantes sauvages des Alpes suisses, ces essences florales sont confectionnées dans la plus pure tradition de fabrication des druides.

www.espace-phytotherapie.com

repos quotidien dans un jardin public, afin de potentialiser votre cure d'élixirs.

N'oubliez pas que ces élixirs ont pour objectif d'équilibrer votre vie intérieure profonde.

Personne ne parviendra à en tirer profit dans l'agitation !

Réservez-vous donc **un quart d'heure de tranquillité** par jour.

Prenez le temps de respirer profondément, ou d'écouter tomber la pluie, de cultiver quelques fleurs d'appartement ou de balcon, d'apprendre la relaxation ou le Yoga...

C'est à de telles conditions que le travail subtil des élixirs trouvera un terrain favorable à son épanouissement.

Comment les utiliser ?

Au plan de la posologie, ces élixirs se prennent le plus souvent par voie orale, à raison de quatre à sept gouttes que vous conserverez une dizaine de secondes sous la langue avant de déglutir.

Secouez le flacon avant l'emploi, et **renouvelez** les prises trois ou quatre fois par jour.

A chacune de ces prises, **concentrez-vous** sur l'effet psychologique et psychosomatique recherché.

Si vous désirez utiliser les élixirs en **applications externes**, prenez soin de réchauffer votre peau en y posant une serviette chaude avant de masser doucement avec une dizaine de gouttes d'élixir.

Vous appliquerez par exemple l'élixir floral de Camomille dans la région de l'estomac pour atténuer le stress émotionnel situé dans la zone digestive.

Autre exemple : vous masserez votre front avec de l'élixir de Capucine pour atténuer les maux de tête provoqués par la tension due à un travail excessif...

Rien ne vous empêche également de diluer une vingtaine de gouttes d'élixir **dans l'eau de**



Euphystress®



www.santarome.fr

6 plantes calmantes, 1 bourgeon, du magnésium marin et de la vitamine B6... au service de votre sommeil et de votre relaxation. Profondément antistress !

votre bain. Vous ferez alors des cures de vingt et un jours, à raison d'un bain tiède chaque matin.

Quel que soit le mode d'utilisation que vous choisirez, utilisez vos élixirs :

➤ **en cures de 4 semaines**, à raison de 4 gouttes 4 fois par jour, lorsque vous devez traiter des problèmes ancrés depuis longtemps.

➤ **de manière ponctuelle** à raison de quelques gouttes toutes les 10 minutes jusqu'à résolution du trouble, lorsque vous avez à répondre à un problème passager ou à un choc.

Attention : il est possible qu'à l'issue d'une cure un autre problème psychologique apparaisse, révélé par la résolution du précédent.

Entrenez alors une nouvelle cure, adaptée au nouveau problème.

Gomez tous les effets du stress

Symptômes les plus évidents de la mauvaise gestion du stress, **la nervosité, la dépression et les phobies** touchent un nombre grandissant de citadins.

Si, en plus du stress, vous souffrez de l'un ou l'autre de ces troubles, vous trouverez, parmi les quelques élixirs qui suivent, des solutions particulièrement adaptées à ce type de problèmes :

➤ **Mimule**

Mimule lutte non seulement contre **la nervosité**, l'hypersensibilité, le trac et la timidité, mais encore contre de nombreuses phobies comme la peur des animaux, de la hauteur, de l'eau, de la douleur, de l'obscurité, de la maladie, de la mort, de la solitude, des



Biofloral®



www.biofloral.fr

Ces élixirs 100% Bio sont élaborés manuellement et artisanalement dans les montagnes d'Auvergne, au cœur d'une nature forte et pure.

autres, de manquer, de perdre...

Si vous vous reconnaissez parmi ces états psychopathologiques, et surtout s'ils sont associés au bégaiement, à la sinusite, au larmolement, aux dyspnées ou au rougissement, l'élixir Mimule vous permettra d'évoluer vers plus de **décontraction**, d'humeur, de courage, de calme et d'acceptation.

➤ Impatiens

Vous emploierez cet élixir en cas de tension mentale extrême et, plus généralement, si vous êtes **impatient**, toujours pressé, irritable, agressif, impulsif, autoritaire, précipité, colérique, surmené.

Accompagnant ces états, vos somatisations habituelles seraient les douleurs subites, les crampes, les tensions du dos, des mâchoires ou des épaules, la mauvaise digestion, l'hypertension artérielle ou l'hyperthyroïdie.

Si vous vous retrouvez, même partiellement, dans ces symptômes, Impatiens vous apportera **gentillesse**, sympathie, tolérance, douceur, détente, goût du partage et de la participation...

➤ Hêtre

Hêtre correspond plutôt à l'**arrogance** et à une irritabilité vis à vis d'autrui.

Il vous conviendra donc si vous avez la critique facile, ou si vous êtes constamment insatisfait, négatif, cynique ou trop strict.

Les somatisations possibles, dans ces cas, vont des troubles du rythme cardiaque aux attaques cardiaques. La cure de cet élixir vous conduira à mieux **accepter les différences** et à vouloir aider les autres.

➤ Houx

Il répond à tous vos problèmes de « nerfs » lorsqu'ils débouchent sur la **violence**, comme c'est le cas dans la colère ou dans tous ces sentiments contraires à l'amour : rancune, jalousie, amertume, envie, rage, soupçons, vengeance, haine ou mépris...

La cure vous apportera **tolérance**, pardon,



Deva



www.lab-deva.com

Préparés selon la méthode originelle du Dr Bach, ces élixirs proviennent du parc naturel du Vercors, dans les Alpes françaises.



compréhension, harmonie intérieure et amour des autres...

➤ Aigremoine

Aigremoine vous conviendra si vous êtes **intérieurement tourmenté** et agité, surtout **si vous dissimulez vos soucis** sous un masque de gaieté factice et d'excitations diverses.

Peut-être usez-vous d'ailleurs d'alcool ou de médicaments pour endormir vos souffrances psychologiques, tout en refusant d'admettre vos problèmes ?

Si c'est le cas, l'usage d'Aigremoine vous amènera un véritable optimisme, relativisera vos problèmes et surtout vous fera regagner **l'acceptation de vous-même** qui, jusqu'alors, vous faisait défaut.

➤ Prunier sauvage

Le prunier sauvage s'impose **quand vous allez « craquer »**, c'est à dire, plus précisément, en cas d'agitation, de pensées suicidaires, de peur de la folie, d'obsessions, d'hallucination, de neurasthénie ou de dépression nerveuse.

Cet élixir vous apportera alors **tranquillité**, endurance, sang-froid, harmonie et paix intérieure.

➤ Ajonc

Il soignera vos **dépressions**, désespoir, absence de volonté, repli sur soi, névrose d'échec et pessimisme.

Et il remplacera tous ces sentiments négatifs par **la foi**, l'espérance, l'optimisme, la persévérance et l'endurance.

➤ Gentiane

Gentiane traitera des dépressions d'un autre type, se conjuguant plutôt avec **le manque de détermination**, le découragement facile, le scepticisme, le désappointement, la mélancolie en cas de contrariétés, la déception, le sentiment d'échec, le doute de tout...

La cure d'éllixir de Gentiane vous amènera **courage**, optimisme, confiance dans le futur, foi et persévérance •

Shopping

Les soins du visage

Natacha Lange

18,40€

Crème anti-âge - Ballot Flurin -



www.ballot-flurin.com

Vous ne vous contentez pas de produits ordinaires pour revitaliser et réhydrater votre peau ? Alors, voici une crème vraiment à part. En quoi est-elle unique ? En cela qu'elle agit réellement en profondeur, ce que ne font pas les autres produits. Mais attention : comme tout ce qui est de qualité supérieure, sa production est limitée à 600 unités par mois. Soyez les premières !

24,15€



Lotion anti-stress - Fleurs de Bach -

Cette lotion vous apaisera et vous apportera calme et confiance en vous-même. Très pratique d'utilisation, elle est à la fois tonique et douce. Le matin comme le soir, elle fera de votre toilette un moment de plaisir.

www.lesfleursdebach.com

23€



Poudre de Gommage Vivifiante "Lumière" - Les Douces Angevines -

Etonnant ! Ce gommage débarrasse évidemment votre épiderme de ses impuretés, mais il affine également votre grain de peau... et vous laisse avec une incomparable sensation de légèreté et de douceur. Il se présente sous forme de poudre à diluer. Et, en plus d'être économique, il est bio à 99,70% !

www.douceangevines.com

12,20€

L'eau de bleuet - Prophessence -



A la fin de votre journée de travail, détendez-vous agréablement et reposez vos yeux grâce à la rafraîchissante douceur de cette eau de bleuet... que vous serez d'ailleurs tout aussi heureuse de retrouver à l'heure de votre réveil matinal.

www.prophessence.com

39,90€

**Serum Yeux
et lèvres
- Forest People -**



www.boutiquebio.fr

Peaux desséchées, ridées ou fatiguées... ce sérum est fait pour vous ! 100% biologique, équitable et écologique, il associe rose musquée du Chili, macadamia, onagre, bourrache et chanvre pour ravitailler votre peau en oméga 3 et 6, les acides gras dont vous avez le plus besoin.

18,72€



Crème de jour lissante à la rose musquée - Weleda -

Spécialement conçue pour les peaux sèches, cette crème est une très bonne base de maquillage. Grâce à sa consistance légère, et surtout à l'effet croisé de la rose musquée, elle rendra à votre peau un aspect velouté et atténuera vos rides.

www.natureetpara.fr

29€



**Fluide de nuit revitalisant
"Nuit câline"
- Les Douces Angevines -**

Chauffez cette huile dans le creux de votre main... appliquez-la... et ressentez cette incomparable sensation de bien-être qui vous réchauffe la peau et le cœur comme le ferait un véritable câlin. Puis, une fois endormie, tranquillement durant la nuit, vos cellules vont se régénérer. Un fluide de nuit qui vous aime !

www.doucesangevines.com

**Crème masque nourrissante
- Dr Hauschka -**

36,50€



Votre peau est trop sèche et vous fait souffrir ? Vous aimeriez retrouver un épiderme clair et lisse ? En nourrissant et en hydratant votre peau de jour comme de nuit, cette crème va faire revivre votre visage en très peu de temps.

www.mademoisellebio.com

Aujourd'hui vous n'avez plus le droit d'avoir des rhumatismes

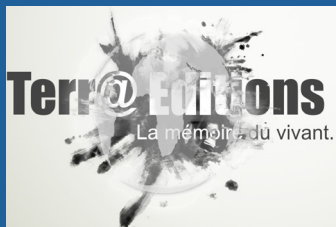
Jean-Baptiste Loin



① *La nutrition*

② *Les plantes*

③ *Les remèdes*



Dans ce numéro :
La nutrition

En février :
Les plantes

En mars :
Les remèdes

Comme vous allez pouvoir en juger grâce à ce guide que j'ai voulu le plus complet possible, il y a trop de biothérapiques et de compléments nutritionnels résolument efficaces pour que vous continuiez à souffrir de l'arthrite ou de l'arthrose.

Pourquoi souffrez-vous de rhumatismes ?

Essentiellement, à cause d'un état d'intoxication organique prononcé !

Il vous faut donc, avant toute autre chose, **adopter une diététique** capable de vous mettre à l'abri des substances alimentaires intoxicantes qui, au long des années, ne feront qu'aggraver votre cas.

Il va sans dire que de nombreux aliments et boissons de grande qualité vous aideront également à **drainer les toxines et toxiques** accumulés avec le temps.

Enfin, des compléments nutritionnels et d'autres remèdes naturels vous permettront de **gommer les douleurs** et même de **réparer les cartilages** endommagés.

Votre programme diététique

Bien sûr, en suivant ce programme, ce que vous mangerez favorisera votre guérison... mais vous devrez certainement l'essentiel de votre soulagement à **ce que vous ne mangerez pas**.

Evitez donc tout d'abord ce qui pourrait vous conduire à **l'obésité**, comme les graisses, les fritures, les farineux, les sucreries, les boissons alcoolisées ou les excès de sel.

Réduisez ou, mieux encore, supprimez éga-



lement les viandes et charcuteries, le café, le thé, le chocolat et autres **aliments puriniques** qui génèrent des acides.

Par contre :

- insistez sur les **céréales complètes biologiques**, mais surtout sur les fruits et légumes crus,
- **buvez** beaucoup entre les repas,
- faites des **cures** fréquentes d'Hydroxydase et de jus de fruits,
- **régénérez votre flore intestinale** à l'aide de yaourts et de choucroute biologique crue, ou de compléments nutritionnels riches en ferments.

Vos légumes

Premiers aliments du régime antirhumatismal, vos légumes gagneront à être consommés **crus ou cuits à la vapeur**.

Préparez-les donc soit en salades ou en soupes, soit en accompagnement des céréales complètes.

✓ Les algues

Aimez-vous ces légumes de la mer ?

Peut-être les avez-vous précisément déjà goûtées en salade ou en accompagnement des céréales ?

Si vous les appréciez, elles vous combleront de leurs nombreux bienfaits car **elles sont extrêmement riches** en minéraux, diastases, vitamines, acides aminés et substances antibiotiques.

Ainsi, elles sont tonifiantes des glandes endocrines, rééquilibrantes du terrain, stimulantes immunitaire, anti-âge et reminéralisantes.

En tout cas, il est hautement recommandé de ne pas vous en priver jamais en cas de rhumatisme chronique, de douleurs, de déminéralisation, d'asthénie ou d'obésité...

De quoi s'agit-il ?
De milliards de bonnes bactéries qui vont se charger d'éliminer les milliards de mauvaises bactéries qui prolifèrent dans votre côlon.
Indispensable !

Les probiotiques



www.xantis.fr

Parmi les algues, il y a une star : cette algue bleue qui comblera vos besoins en fer, vitamine B12 et protéines. De quoi remplacer la viande...
en mieux !

La Spiruline



www.xantis.fr

✓ L'artichaut

L'artichaut est stimulant, tonique au niveau hépatique, dépuratif et diurétique.

Il élimine l'urée, l'acide urique et le cholestérol en excès.

Employez-le sans réserve dans le rhumatisme, la goutte et l'arthritisme, surtout lorsqu'il y a également **asthénie ou insuffisance hépatique**.

Rien ne s'oppose, bien entendu, à ce que vous le consommiez sous sa forme habituelle ; mais vous bénéficierez surtout de ses propriétés diurétiques dans **la décoction de sa racine dans du vin blanc**.

✓ L'asperge

Elle est avant tout dépurative et diurétique, mais également reminéralisante et drainante.

Elle vous sera très utile dans l'arthritisme, la goutte, les rhumatismes, **la déminéralisation, l'insuffisance hépatique et la fatigue**.

Toutefois, attention car il ne faut pas oublier qu'elle est contre-indiquée dans certains rhumatismes articulaires aigus ou en cas de cystite.

Consommez-la de préférence crue, râpée avec les autres crudités.

✓ La carotte

Saviez-vous que la carotte est **une véritable panacée** ?

Parmi ses nombreuses propriétés thérapeutiques, elle compte des indications secondaires en cas de rhumatisme, goutte et gravelle, surtout lorsqu'ils sont accompagnés **d'insuffisance hépatique**.

Elle aussi, ne la consommez que râpée, en crudité.

✓ Le céleri

Le céleri est un antirhumatisme de premier choix, doublé d'un reminéralisant. Il vous conviendra donc principalement dans le rhumatisme, la goutte et la déminéralisation,



surtout lorsqu'il y a **nervosisme, insuffisance hépatique et fatigue**.

N'hésitez pas à l'employer aussi bien sous forme de rave crue, notamment dans le fameux céleri rémoulade, qu'en branche ou même cuit.

Le **bouillon de branches et de feuilles de céleri** est tout particulièrement recommandé.

✓ Le cerfeuil

C'est un stimulant et un diurétique.

Faites-y appel en cas de goutte et de rhumatisme, surtout si vous êtes à **tendance hépatique**.

Pour profiter au maximum de ses vertus, prenez l'habitude de le répandre largement dans vos potages, vos salades et autres hors-d'œuvre.

✓ Le chou

Le chou est extraordinairement riche en soufre, ainsi qu'en calcium et en phosphore.

Ceci en fait non seulement **un reconstituant** mais **un reminéralisant** et un antirhumatismal de très grande qualité.

Consommez-le à l'état cru, débité en fines lamelles, ou, bien sûr, en jus centrifugé.

✓ Le cresson

C'est un diurétique, un dépuratif et un reminéralisant

Il vous conviendra tout particulièrement en cas de rhumatismes, notamment lorsque ceux-ci s'accompagnent **d'asthénie**.

✓ Le fenouil

Le fenouil est également diurétique. Faites-y appel lorsque vos rhumatismes s'accompagnent **de fatigue**.

Consommez le bulbe à l'état cru ou cuit, mais vous pouvez aussi servir une purée de feuilles de fenouil en garniture des haricots.

Vous habitez Paris ou sa région ?
Un panier certifié bio à domicile ça vous tente ?

Le moyen le plus sûr pour ne jamais manquer de fruits et légumes de saison !

*Mon
Panier Bio*



www.panier-bio-paris.fr



✓ Le haricot vert

Ce beau légume vert est un tonique hépatique, diurétique et dépuratif, anti-infectieux et stimulant nerveux.

C'est dire qu'il sera tout indiqué si vous souffrez de rhumatismes ou de goutte **d'origine infectieuse**.

Ou encore si vous avez tendance à la **dépression**.

✓ L'oignon

L'oignon est un stimulant, un puissant diurétique, dissolvant et éliminateur de l'urée et des chlorures.

Pour toutes ces raisons vous pouvez le considérer comme un antirhumatismal de premier plan, surtout lorsque votre affection s'accompagne **d'asthénie, de fermentations intestinales ou de diabète**.

La meilleure formule pour profiter de ses bienfaits consiste à **le consommer cru**, dans les salades et autres crudités, mais après l'avoir laissé macérer plusieurs heures dans de l'huile d'olive.

Cela étant, essayez aussi la décoction de trois oignons coupés non épluchés dans un litre d'eau. C'est là un remède de grand-mère réputé souverain contre les rhumatismes.

✓ L'ortie

L'ortie est tonique, astringente, dépurative et

diurétique. C'est une plante plus bio que bio puisqu'**elle est sauvage**, et vous la trouverez certainement extrêmement efficace en cas de rhumatismes.

Après l'avoir lavée, consommez-la crue, en salade, hachée en mélange avec d'autres crudités et notamment du blé germé, ou encore sous forme de soupe.

✓ Le pissenlit

C'est un tonique amer, un dépuratif sanguin, un diurétique et un draineur hépatobiliaire. Consommez-le si vous avez des rhumatismes liés à **de l'insuffisance hépatique, des lithiases biliaires et rénales, de la constipation, de l'obésité ou de la cellulite...**

Un des meilleurs conseils « naturo » qui pourrait vous être donné est de reconduire chaque année une cure de salade de pissenlit.

Pour cela, récoltez les jeunes feuilles et les boutons dans les prés les moins pollués.

✓ Le poireau

Le poireau est avant tout un diurétique urique.

Autant dire que son champ d'application va des rhumatismes, de l'arthrite et de la goutte, aux **lithiases et autres affections urinaires, en passant par l'obésité**, autre problème aggravant des rhumatismes.

Bien sûr, voilà un légume que vous ne mangerez pas cru, sauf éventuellement à raison de très peu d'un blanc très tendre coupé très fin dans beaucoup de crudités.

Plus généralement, profitez des bienfaits du poireau en buvant son bouillon ou le mettant dans la soupe.

✓ Le radis noir

Le radis noir est évidemment célèbre pour son action sur le foie et la vésicule biliaire ; mais peut-être ignorez-vous que c'est aussi un très puissant diurétique.

Vous l'emploierez contre la goutte, les rhumatismes et les arthrites chroniques, surtout lorsqu'il y a **insuffisance hépatique ou allergie**.



Notez que le radis rose présente également un pouvoir antirhumatismal.

✓ Le salsifis

En tant que draineur sanguin et décongestionnant hépatique et rénal, le salsifis agira en douceur contre votre goutte ou vos rhumatismes.

Vos condiments

Plutôt que de trop saler, préférez toujours user de condiments !

Non seulement cela donne du goût, mais en plus c'est un bon moyen de faire de la phytothérapie sans en avoir l'air.

✓ L'ail

L'ail est un bactéricide, un tonique, un stimulant, un dissolvant de l'acide urique, un diurétique et un antiarthritique.

Utilisez-le en complément de tout traitement des rhumatismes ou de la goutte, à condition, bien sûr, que vous ne souffriez pas d'irritations du tube digestif.



Si tel n'est pas le cas, vous pouvez pratiquement tout assaisonner **à l'ail cru**, mais plus particulièrement les crudités et les céréales.

✓ Le laurier

Composante essentielle du bouquet garni, le laurier convient aux sauces, aux légumineuses et au riz.

Il vous aidera à combattre vos **rhumatismes accompagnés d'insomnie**.

✓ L'origan

Vous l'avez sans doute croisé dans les cuisines grecque, italienne ou mexicaine. Vous le marierez sans problème avec les omelettes, les œufs brouillés ou bouillis,

l'aubergine, le poivron et la courge.

Il combattra vos rhumatismes, **vos insomnies et vos migraines.**

✓ Le persil

Ce super condiment assaisonnera avec bonheur tous vos plats, crus ou cuits, souvent en association avec l'ail dont il diminue l'odeur forte. Riche en vitamine C, c'est un stimulant général, un dépuratif et un diurétique.

Vous y aurez recours en cas de rhumatismes, bien sûr, mais plus particulièrement si vous souffrez aussi **d'asthénie, d'infections, d'hépatisme ou de nervosisme.**

✓ Le curcuma

Révélation dans la supplémentation de ces dix dernières années, le curcuma est très efficace sur les **douleurs articulaires, maux de dos** et rhumatismes.

Il active vos macrophages, empêche vos disques intervertébraux de sécréter des substances pro inflammatoires et bloque la synthèse des cytokines responsables de l'inflammation articulaire.

Vos jus de fruits ou de légumes

Les fruits peuvent naturellement être consommés tels quels, entre les repas, mais les rhumatismes nécessitant avant tout une action drainante, on pourra les préférer, le plus souvent, sous forme de jus.

✓ Jus de cassis

Ce stimulant s'adresse spécifiquement à vous si vous êtes **hépatique** et que vous souffriez de rhumatisme, arthrite ou goutte.

✓ Jus de cerise

Vous trouverez certainement au délicieux jus de cerise une foule de vertus puisqu'il est reminéralisant, dépuratif, énergétique, régénérateur et désintoxiquant.

Faites en une consommation relativement régulière en cas de rhumatisme,



pléthore, goutte, arthrite et obésité.

✓ Jus de citron

La cure de jus de citron devrait, ni plus ni moins, constituer **une de vos meilleures réponses** à l'état d'intoxication à l'origine de vos rhumatismes.

Elle dure vingt jours, en prenant un citron de plus chaque jour jusqu'au dixième, puis un de moins jusqu'au vingtième.

✓ Jus de fraise ou de framboise

Reminéralisants, stimulants hépatiques, bactéricides, anti-uriques, désintoxiquants et régulateur du système nerveux, ces jus sont indiqués en cas de rhumatisme et de goutte **avec hépatisme ou nervosisme.**

✓ Jus de groseille

Ce jus présente la particularité d'être extrêmement diurétique et dépuratif.

Il vous conviendra donc en cas de **pléthore, insuffisance hépatique**, rhumatisme ou goutte.

✓ Jus de pomme

Vous ne saviez peut-être pas, mais le jus de pomme est pratiquement aussi riche en composants et en qualités que le jus de raisin.

Au niveau de ses propriétés, c'est un diurétique, un dépuratif, un tonique nerveux et un draineur.

Consommez-le donc sans retenue en cas de rhumatisme, **goutte et constipation.**

✓ Jus de prune

Comme vous le savez, ce jus est essentiellement laxatif, mais aussi énergétique, stimulant nerveux, diurétique et désintoxiquant.

Ayez-y recours en cas de rhumatisme, **constipation et fatigue.**



✓ Jus de raisin

En saison, ne manquez jamais de faire une bonne cure de jus de raisin.

Vous verrez qu'elle s'avérera stimulante, énergétique, reminéralisante, reconstituante, désintoxiquante et déchlorurante.

Ses indications concernant éventuellement vos problèmes de santé sont le rhumatisme, l'arthritisme, la goutte, la **lithiase**, l'**urée**, la **pléthore** et l'**obésité**.

✓ Jus d'oignon

Il est indiqué en cas de rhumatisme accompagné de **diabète** et **fatigue**.

✓ Jus de céleri

C'est un tonique nerveux, un stimulant surrénalien, un draineur hépatique, un dépuratif et un antiseptique.

Il vous sera par conséquent indiqué en cas de rhumatisme, goutte, **fatigue nerveuse** et **hépatisme**.

✓ Jus de poireau

Voilà un jus très fort que vous devrez seulement prendre **en mélange** avec un autre jus.

Il est essentiellement diurétique et anti-urique.

Bref, il vous sera indiqué en cas de rhumatisme et de goutte.

✓ Jus de radis noir

C'est surtout un stimulant hépatobiliaire et diurétique.

Inutile de dire que vous le choisirez en cas de rhumatisme accompagné **d'hépatisme** ou de **lithiases**.

✓ Jus de tomate

Le jus de tomate vous



reminéralisera en vous désintoxiquant.
Vous le dégusterez en cas de rhumatisme,
déminéralisation, pléthore ou intoxication.

✓ Deux cocktails

En joignant l'utile à l'agréable, vous les apprécierez pour leur propriété nettement antirhumatismale :

- asperge-fraise-rhubarbe
- pamplemousse-cerise-citron.

Vos boissons de santé

En plus des jus des fruits ou de légumes mentionnés plus haut, ou encore des tisanes antirhumatismales dont je vous parlerai dans un prochain volet, et bien sûr de l'eau (notamment de **l'Hydroxydase**), certaines boissons de santé particulières amélioreront vos rhumatismes.

✓ La boisson à l'algue Kombu

Elle vous permettra d'éliminer les toxines d'origine endogène et de désintoxiquer votre organisme des substances toxiques ingérées.

Plus spécifiquement, elle chasse les résidus de pesticides, métaux lourds, éléments instables et autres drogues.

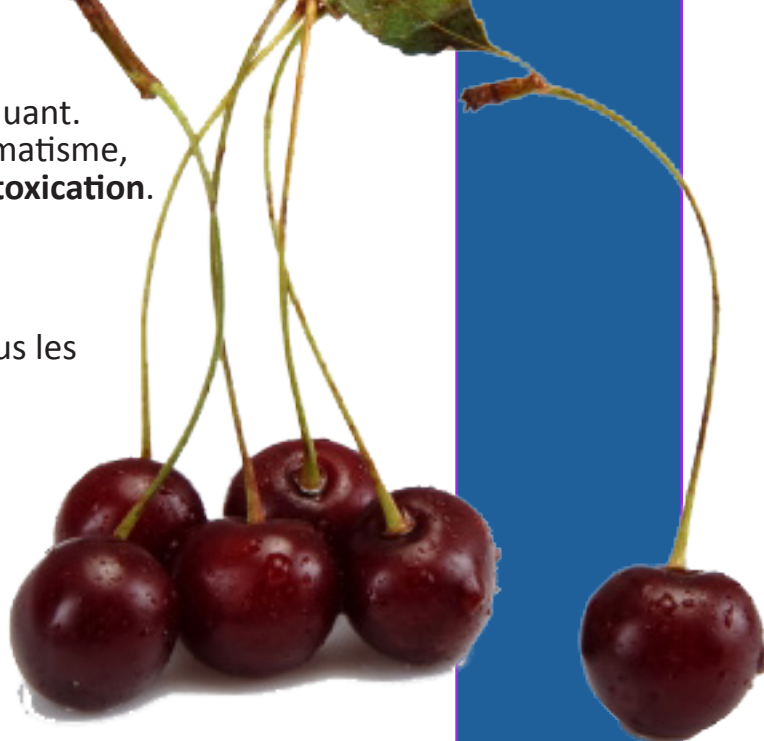
Cette algue exceptionnelle vous aidera donc à **perdre du poids**, à **combattre la constipation** et soulagera vos rhumatismes.

✓ Le moût de pain

Le moût de pain est un acide lactique fermenté très riche en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines.

Il favorisera la régénération de vos cellules et l'oxygénation de votre sang.

Vous en ferez des cures en cas de maladies liées aux **troubles du métabolisme**, d'excédent de poids, de rhumatisme, de goutte, d'acide urique, de cholestérol ou de troubles hépatobiliaires.



Pour débarrasser votre peau de ses impuretés, prévenir bien des maladies, ou simplement vous stimuler, « buvez du pain » !

Le Moût de pain



www.toutelabio.com

Consommez-le à raison de trois fois cent millilitres par jour, dans un peu d'eau.

✓ Le super Kéfir

Il vous assurera un apport important en vitamines, en minéraux et en acide glucuronique.

Cet acide **désintoxique l'organisme** en se liant à toutes sortes de substances toxiques et exogènes pour les neutraliser.

C'est également un constituant de différents polysaccharides, comme l'acide hyaluronique, l'élément de base du tissu conjonctif, et le sulfate de chondroïtine, l'élément de base du cartilage.

Vous comprenez donc quel parti vous allez pouvoir tirer de ce super kéfir en cas de problèmes rhumatismaux !

Buvez-en 15 ml par jour, en diluant le liquide dans un verre d'eau et en le consommant une heure avant ou après le repas.

✓ La Kombucha

La Kombucha est une boisson fermentée à base de thé et de sucre.

Or, cette boisson contient, elle aussi, de l'acide glucuronique et de l'acide lactique grâce auxquels elle :

- **détoxifiera et détoxifiera** votre organisme en profondeur,
- facilitera vos **digestions difficiles**,
- diminuera les **dépôts graisseux**,
- éliminera l'acide urique et le **cholestérol**...

Employez-la en cas de : goutte, rhumatismes, fatigues physique et intellectuelle, constipation, obésité, ballonnements, tension, nervosité, sénescence...

✓ Le jus d'argousier

C'est avant tout une excellente source de vitamine C, puisqu'il peut dépasser une teneur

On n'a pas toujours l'occasion de joindre le très utile au très agréable. Cette super boisson de santé vous le permet. C'est rare !

Le Super Kéfir



www.kombucha-shop.fr

La Kombucha



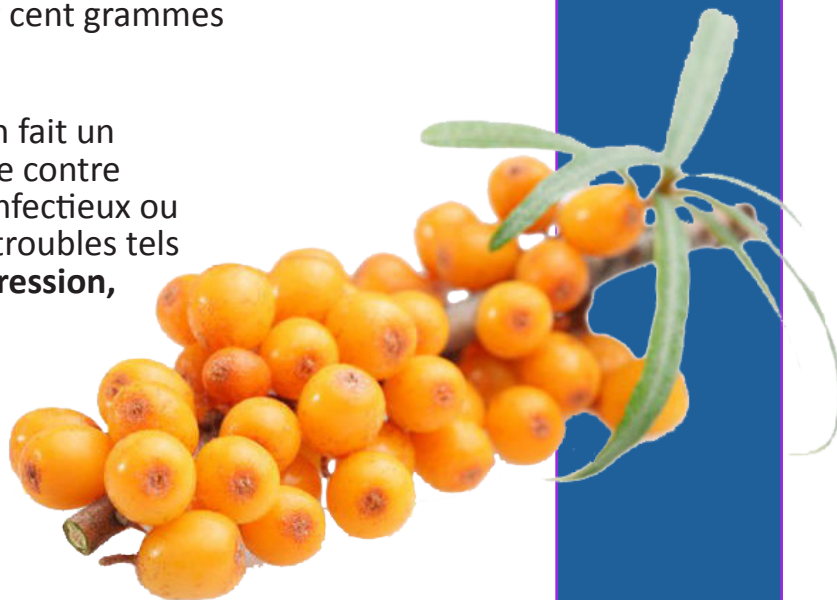
Si vous aimez le thé, vous allez adorer la Kombucha. Et vous serez étonné par la multiplication du nombre de ses bienfaits !

www.kombuchakefir.com

d'un gramme et demi pour cent grammes de fruit.

Vous l'aurez deviné, cela en fait un moyen très efficace de lutte contre l'arthritisme, notamment infectieux ou lorsqu'il s'accompagne de troubles tels que **fatigue, asthénie, dépression, stress ou sénescence...**

Vous le trouverez dans le commerce sous forme de jus pur.



✓ La sève de bouleau

La sève de bouleau « est un remède précieux dans les affections rhumatismales » écrivait, en 1565, le médecin Matthiolo.

Dans le nord de l'Europe, les pays scandinaves et la Russie, cette sève de bouleau a été utilisée pendant des siècles pour ses propriétés diurétiques, et considérée comme **un draineur et un restaurateur du tissu osseux** à employer en cas de rhumatismes.

Aujourd'hui, des analyses par chromatographie ont relevé dans la sève de bouleau la présence d'enzymes qui rendront souplesse à vos ligaments douloureux et à vos articulations arthrosiques.

Votre supplémentation principale

Après un minimum de réforme alimentaire, c'est évidemment avec les compléments nutritionnels et les remèdes phytothérapiques que le traitement antirhumatismal commence vraiment.

Parmi ces compléments, voici tout d'abord **les grands indispensables**.

✓ La Chondroïtine et la glucosamine

L'association de ces deux compléments constitue l'un des traitements antirhumatismaux **les plus efficaces** puisqu'il a pour effet d'augmenter vos mécanismes de défense et la reconstruction de votre cartilage articulaire. **La chondroïtine sulfate**, tout d'abord, est le constituant essentiel de la substance osseuse et cartilagineuse.

Elle renforcera la solidité et la souplesse de vos articulations... et contribuera aussi à les rendre moins douloureuses.

La Chondroïtine



www.ponroy.com

Complément indispensable à la chondroïtine, elle va reconstruire un milieu idéal pour vos articulations.

La Glucosamine



www.vitempo.fr

Sous forme de complément nutritionnel, elle agit sur la structure de votre cartilage et protège donc ce dernier tout en participant à sa **reconstitution** par son action inhibitrice sur les enzymes de dégradation.

La **glucosamine**, quant à elle, **restructure** non seulement votre cartilage mais aussi vos tissus conjonctifs, vos tendons, vos ligaments, votre liquide synovial et vos os.

Entamez donc une complémentation lorsque vos articulations, vos tendons et vos ligaments sont endommagés ou lorsque votre métabolisme est déséquilibré.

Plus concrètement, cela veut dire :

- lorsque vous ressentez une **raideur** articulaire le matin,
- lorsque vous avez des **douleurs**,
- lorsque vous observez des **déformations**,
- lorsque vous vous sentez **limité dans vos mouvements**.

✓ Les Oméga 3

Les indications classiques des Oméga 3 touchent aux problèmes cardio-vasculaires ou psycho-nerveux, au cholestérol et à la minceur.

Mais ils sont aussi hautement conseillés en cas de rhumatisme, dans la mesure où **ils améliorent les pathologies inflammatoires**.

Vous les trouverez sous trois formes :

- **l'acide alpha-linolénique** dans les huiles de colza, de noix, de chanvre, de périlla, de cameline et de lin ;
- **l'EPA et le DHA** dans le thon, le saumon, la sardine, le hareng, le maquereau et l'anchois...

Parmi les compléments, **l'huile de Krill** et la moule **Perna Canaliculus** sont peut-être plus intéressants encore que les extraits de poissons.

La Perna Canaliculus, notamment, contient, en

En attendant que votre traitement par voie interne fasse ses premiers effets... obtenez un soulagement immédiat avec ce surprenant anti-inflammatoire à appliquer en externe.



Le baume pour muscles et articulations

www.propheissance.com

Si vous souffrez d'arthrite rhumatoïde, ils s'opposeront aux effets des substances inflammatoires et apaiseront ainsi vos douleurs et vos raideurs.



Les Oméga 3

www.xantis.fr

plus des Oméga 3, des glycosaminoglycanes qui **favoriseront la formation de votre synovie et lubrifieront vos articulations.**

Un procédé exclusif, stabilisant les délicats nutriments contenus dans cette moule vous permettra de ses vertus dans un complément nutritionnel : **le Lyprinol.**

✓ **La silice organique**

La silice présente trois grandes qualités qui vous assureront une synergie thérapeutique vraiment exceptionnelle dans le traitement du rhumatisme :

➤ **un pouvoir de désintoxication** tout à fait spectaculaire, puisque ce complément est capable de fixer un très grand nombre de substances toxiques et, bien sûr, de les éliminer ;

➤ **un pouvoir de fixation de l'eau** dans les cellules, garantissant ainsi une action anti-inflammatoire naturelle ;

➤ **un pouvoir nutritif** sur le cartilage.

Votre supplémentation d'appoint

Enfin, parmi les compléments qui suivent certains correspondront peut-être plus particulièrement à ce dont vous avez besoin.

L'important est, en effet, de bien cibler vos besoins personnels !

➤ **L'acide hyaluronique** assurera la lubrification, l'hydratation cellulaire et la séparation de vos cartilages. La cure restaurera donc votre mobilité articulaire et soulagera vos douleurs associées à l'arthrose.

➤ **L'extrait de cartilage de requin**, riche en anti-inflammatoires stimulant les défenses immunitaires, empêchera la destruction de vos cartilages et vous garantira un certain soulagement en cas d'ostéoarthrite et d'arthrite rhumatoïde.

➤ **L'extrait de thymus** réduira vos réactions auto-immunes, tout particulièrement si

Efficacité et non toxicité prouvée par des tests officiels, mais pourtant bête noire de la médecine conventionnelle... Serait-il si puissant que ça, ce silicium ?

Le Silicium Organique



www.llrg5.com

Il ne sert pas qu'à combler les rides ! Il lutte aussi, et surtout, contre les douleurs articulaires. Il y excelle même !

L'acide hyaluronique



www.paraselection.com

vous souffrez d'arthrite rhumatoïde. Toutefois, attention : il est contre-indiqué aux femmes enceintes, ou en cas de tumeurs du thymus, myasthenia gravis, hypo-thyroïdisme et thérapies immunosuppressives visant à prévenir le rejet d'organes transplantés.

➤ **La corne de cerf**, très concentrée en cartilage, régénérera vos articulations, tendons et ligaments. Ses prostaglandines au pouvoir anti-inflammatoire et antalgique l'indiquent dans tous les cas d'arthritisme non infectieux où il s'agit de reconstruire le cartilage et de combattre la douleur.

➤ **La mélatonine** fortifiera votre système immunitaire et neutralisera les radicaux libres, prévenant ou aidant ainsi à soigner votre arthrite, surtout si elle est d'origine infectieuse... ou si elle vous empêche de dormir (car c'est un excellent somnifère naturel, à prendre le soir). Réservée aux adultes, contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement et de cancers du sein ou des ovaires.

➤ **La prégnénolone** apaisera vos rhumatismes inflammatoires. Toutefois, ce puissant complément nutritionnel, que vous emploierez plus spécialement si vos rhumatismes sont accompagnés de fatigue et de démoralisation, est, lui aussi, réservé aux adultes et ne doit pas être utilisé en cas de grossesse ou d'allaitement.

➤ **La vitamine C**, en tant qu'anti-inflammatoire, stimulant psycho-nerveux et immunitaire, énergétique, revitalisant, antioxydant et antiseptique, est certainement la vitamine la plus indiquée en cas d'arthritisme, notamment infectieux ou avec impact sur le moral.

➤ **Le phosphore** vous conviendra si vos rhumatismes jouent sur votre moral. Vous le trouverez dans les phospholipides, la lécithine de soja, les laitances de poissons, les farines d'os ou les poudres de cornes de cervidés.

➤ **Les Alkylglycerols**, issus de l'huile de foie de requin, stimuleront votre réponse aux maladies inflammatoires comme l'arthrite. A employer surtout en cas d'arthrite infectieuse.

Tonique majeur de la médecine chinoise, la corne de cerf regorge de substances reminéralisantes et cicatrisantes, et surtout de collagène, idéal pour vos articulations.

La Corne de cerf



www.nutrition-hygiene.com

Voilà l'antioxydant qu'il vous faut si vos articulations et votre sommeil vous causent des soucis.

La Mélatonine



www.anastore.com

En hiver, ne pas faire au moins une cure d'alkylglycérols, c'est se compliquer la vie avec plus de douleurs et d'infections que nécessaires.

Les Alkylglycerols



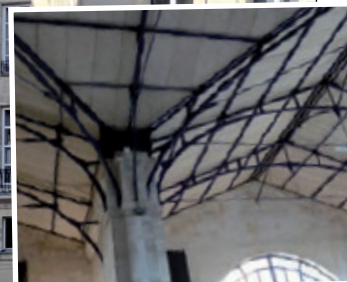
www.laboratoire-lescuyer.com



A Paris

Un nouveau salon *de l'écologie et* **du bien-être**

Geneviève Maillant



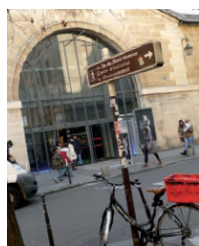
***Connaissez-vous « maplanetemieux.com »,
un site de vente éthique et éco-responsable,
partenaire de Réponses Bio ?***

Si ce n'est pas le cas, je vous conseille évidemment de lui rendre une petite visite. Mais ce n'est pas de cela dont je veux vous parler.

Non, car il y a du nouveau, ou plutôt du



La boutique ma planète mieux



www.maplanetemieux.com

N'ayons pas peur
des mots :
pour sauver la
planète
consommez
propre,
recyclable,
solidaire et
équitable.
C'est ici !

mieux, chez Ma Planète Mieux.

Et c'est « Le Salon » !

Claudine Martinez a en effet voulu faire
« mieux » qu'un lieu de rencontre virtuel :
un lieu de rencontre réel.

Autrement dit : un salon.

Consommer éthique et responsable

« Parce qu'il n'est pas question de cesser
de consommer », nous confie-t-elle,
« nous pouvons toutefois prendre la
décision de consommer éthique et
responsable. »

« Pour ma part,
je veux
soutenir les
petites maisons
et les grands
professionnels
qui aiment leur
travail, ces
passionnés qui
restent fidèles à
l'essentiel, qui
produisent éco-
intelligemment
dans leur pays
mais peinent
à valoriser l'or
qu'ils ont dans
les mains.



Ce salon est le
prolongement
naturel, tangible et vivant de l'expérience
commerciale sur internet. Il permet de
découvrir des marques qui ne sont pas sur le
site, de faire la connaissance des créateurs que
nous suivons depuis longtemps, de converser
en vrai, de se rencontrer en mieux !

Je voulais depuis longtemps instaurer
ces rendez-vous commerciaux rythmés,
dans un bel endroit de la capitale pour des
entrepreneurs provinciaux ou étrangers qui
ne font pas facilement parler d'eux.
Bref, je voulais aider les petites marques
à devenir plus accessibles et à grandir ».

Le rendez-vous à ne pas manquer

Ainsi, chaque trimestre pendant 3 jours, à Paris dans le Marais, le salon « Ma Planète Mieux » se propose de vous faire rencontrer de petites marques écologiques françaises ou européennes pleines de talents mais injustement méconnues.



✓ Cinq thèmes seront au rendez-vous :

➤ **La décoration** : art-de vivre, mobilier...

➤ **Le bien-être** : cosmétique, mode, alimentaire...

➤ **Le jardin** : outillage, mobilier...

➤ **Les articles pour enfants** : mode, jouets...

➤ **Les services** : monnaies vertes, covoiturage, microcrédit...

En tout : **70 exposants** répartis sur **900 m2**.

✓ Les dates :

Première édition les **24, 25 et 26 mai 2013**.
Puis à la rentrée d'automne, pour Noël, fin janvier... et à nouveau au printemps....

✓ Les horaires :

Vendredi : 11h - 19h30

Samedi : 10h - 19h30

Dimanche : 10h - 19h

✓ Le lieu :

Espace Les Blancs Manteaux
48 rue Vieille-du-Temple 75004 Paris.

✓ Le site :

www.maplanetemieux.com



Les solutions 'phyto' à **vos règles difficiles**

Geneviève Maillant



***Vos troubles menstruels vous
semblent inéluctables ?***

***Pourtant, il est plus que probable
qu'une solution existe parmi les remèdes
des médecines naturelles en général et
de la phytothérapie en particulier.***

Un peu en marge des hypothèses hormonales de la médecine allopathique, les médecines naturelles considèrent que les désordres ovariens sont souvent **la conséquence de désordres hépatiques.**

Votre foie influe en effet sur la sécrétion de vos glandes endocrines puisque, lorsqu'il fonctionne bien lui-même, il régule l'ensemble de vos glandes, mettant donc à l'abri votre organisme de tous problèmes liés à la menstruation.





De plus, c'est à cause de faiblesses au niveau hépatique qu'au moment de vos règles ou de l'ovulation surviennent des troubles comme **les migraines, les nausées ou les vertiges**.

Traitez donc primordialement votre foie et votre vésicule biliaire, notamment avec du romarin, de la chicorée sauvage, du curcuma ou du trèfle d'eau, des compléments nutritionnels comme la sylimarine, et bien sûr **un régime alimentaire approprié**.

Composez votre régime hépatique de fruits et de légumes comme citron, céleri, radis noir, pissenlit, etc.

Mais évitez surtout alcools, viandes grasses, laitages, excitants et sucres rapides.

Cela fait, n'hésitez pas à choisir parmi les remèdes naturels qui suivent ceux qui conviennent **plus spécifiquement** à vos problèmes personnels de règles insuffisantes ou douloureuses.

Il y a de fortes chances pour qu'un régime hépatique plus un traitement phyto parviennent enfin à vous délivrer de ces maux.

Si vos règles sont insuffisantes

Premier cas de figure : l'insuffisance menstruelle ou le retard des règles ont différentes causes ou, tout au moins, s'accompagnent de divers autres symptômes.

Faites votre choix parmi les plantes **qui collent le mieux** à vos troubles personnels.

Absinthe

Employez cette plante en cas d'insuffisance menstruelle ou de **retard des règles**, mais aussi de pertes blanches, de problèmes hépatiques, de vers intestinaux ou de manque d'appétit.

De plus, si vous avez besoin d'une boisson tonique, apéritive ou digestive, la tisane d'absinthe est faite pour vous !

Pour traiter plus spécialement vos problèmes de règles prenez deux cuillères à soupe d'infusion toutes les demi-heures.





La sauge fraîche



« Sauge » vient du latin « salvare » qui veut dire « sauver ».
Ajoutons qu'elle sauve surtout les femmes de nombre de leurs maux... et l'on aura tout dit.

Mais vous pouvez aussi vous contenter d'une tasse avant les repas.

✓ Aloès

En plus de votre insuffisance de règles et de **vos troubles hépatiques**, l'aloès traitera vos céphalées, allergies, angoisses, rhumatismes, mal de dos, dermatoses et problèmes digestifs.

Mais ce n'est pas tout car cette liliacée réhydrate et freine le vieillissement de la peau, elle est anti-douleur, calmante, cicatrisante, antivirale, purgative, tonique, vermifuge et stomachique...

✓ Armoise

Cette plante antispasmodique vous sera très utile en cas de règles insuffisantes **surtout s'il y a névralgie**, voire absence de règles liée à l'anémie ou au lymphatisme.

Pensez-y aussi systématiquement en présence de troubles nerveux à tendance hystérique, d'accidents épileptiformes, de vomissements nerveux chroniques ou de vertiges.

Infusez-en 15 g par litre durant un quart d'heure, et prenez trois tasses par jour entre les repas.

✓ Ményanthe

Prenez cet excellent dépuratif en cas de règles insuffisantes doublées de manque d'appétit, anémie, rhumatismes ou **migraines après les repas**.

A raison d'une cuillère à café par tasse, consommez-en trois infusions par jour avant les repas.

✓ Sauge

Utilisez cette merveilleuse plante tonique tout simplement comme **régulateur en cas de règles insuffisantes ou de dysménorrhées**.

Faites-la infuser à raison de vingt grammes par litre, et prenez-en environ trois tasses par jour.

✓ Souci

Le souci vous conviendra en cas d'insuffisance

La salvia officinalis TM



www.herbiolys.fr

Sous cette forme particulièrement active, la sauge devient un puissant antioxydant œstrogène-like à utiliser dans beaucoup de troubles hormonaux féminins.

des règles, surtout si vous souffrez également d'**anémie ou de congestion hépatique**.

Cela dit, cette plante dépurative, antiseptique et cicatrisante calme aussi **les douleurs menstruelles**.

L'infusion est classique : une cuillère à café par tasse pendant 10 minutes. Vous la prendrez avant les repas, mais dès une semaine avant vos règles.

✓ Salvia officinalis TM

C'est **le meilleur remède de phytothérapie renouvelée** en cas d'insuffisance ou même d'absence de règles.

Son essence contient une substance, la thuyone, qui possède une **action œstrogène** très efficace.

Prenez-en 50 gouttes deux fois par jour pendant au moins deux mois.

En complément à ce traitement, associez éventuellement Rubus idaeus jeunes pousses 1D, en prenant alors 30 gouttes de Salvia TM le matin, et 50 gouttes de Rubus le soir.

✓ Senecio vulgaris TM

Plus spécifique, cette teinture mère vous conviendra si vous avez **la quarantaine** et que vous souffrez d'une diminution des règles alors que votre cycle reste régulier.

Utilisez-la à la dose de 50 gouttes par jour.

✓ Huiles essentielles

Règles insuffisantes : HE de basilic, fenouil, lavande, menthe, noix de muscade, santoline, sauge.

Règles absentes : HE de camomille, cyprès, menthe, origan, sauge, thym.

✓ Diététique

Fenouil, persil, figue.

Si vos règles sont douloureuses

Second cas de figure : **les dysménorrhées** ou





Jambes lourdes,
varices,
hémorroïdes,
phlébites, règles
douloureuses...
la liste est longue
des tourments
que cette plante
remarquable
va effacer de
votre vie !

L'Hamamélis



douleurs du bas de l'abdomen d'une durée d'au moins 3 jours avant et pendant les règles.

Là encore, choisissez les plantes qui vous conviennent au plus près.

✓ Angélique

C'est la plante tonique et le stimulant **numéro un** pour les femmes !

Cette plante apéritive, carminative et antispasmodique vous est toutefois plus spécialement conseillée en cas de **règles douloureuses ou insuffisantes**, surtout s'il y a, par ailleurs, faiblesse, anémie, atonie digestive, aérophagie, vomissements spasmodiques, ballonnements, migraines nerveuses ou vertiges...

Faites infuser 40 g de racine ou de semences par litre d'eau, et prenez-en une tasse après chaque repas.

✓ Anis vert

Idéal en cas de règles douloureuses, ce stimulant et sédatif cardiaque vous sera utile si vous avez aussi tendance **aux palpitations** ou à la fausse angine de poitrine.

Infusez une cuillère à café par tasse, et consommez la tisane après les repas.

✓ Camomille

Elle vous est indiquée en cas de **règles douloureuse ou insuffisantes liées à des troubles nerveux** comme les dépressions et les crises de nerfs, ainsi d'ailleurs qu'à des problèmes d'engorgement du foie.

Cette tisane extrêmement commune et délicieuse est par ailleurs un excellent apéritif, un antispasmodique et un stimulant.

Préparez l'infusion avec cinq à dix têtes par tasse, et prenez-la avant les repas.

✓ Hamamélis

Etant un tonifiant veineux qui améliore l'élasticité des veines et régule la circulation, l'hamamélis conviendra à vos règles douloureuses si vous souffrez aussi **d'affec-**



tions veineuses comme varices, hémorroïdes, phlébites, etc.

Faites décocter la tisane deux minutes, à raison d'une cuillère à café de feuilles coupées par tasse. Prenez-en deux tasses par jour.

✓ Millefeuille

Egalement idéal dans les **troubles de la circulation**, en cas de varices et d'hémorroïdes, le millefeuille favorisera vos règles, qu'elles soient **insuffisantes ou douloureuses**.

Prenez trois tasses d'infusion par jour, à raison de trente grammes de sommités fleuries par litre.

✓ Safran

En tant que sédatif et tonique gastrique, sédatif et tonique du système nerveux central, le safran **calmera aussi bien vos règles douloureuses qu'il les régulera**, surtout si vous souffrez aussi de dyspepsies atoniques, de toux quinteuses ou d'asthme.

Toutefois, l'infusion vous reviendrait assez cher puisqu'il ne faut pas moins de 15 g de safran pour un litre d'eau.

Fort heureusement vous pouvez prendre le safran **sous forme de teinture**.

✓ Vigne rouge

Plante circulatoire par excellence, la vigne rouge est un tonique veineux et capillaire, et



Le Rubus idaeus



www.biveafr.com

Rubus, le framboisier, contribuera à votre bien-être tout le mois, vous soulagera au moment des règles et harmonisera votre équilibre hormonal sur la durée.

un régulateur de la circulation que vous emploierez en cas de règles douloureuses accompagnées de varices, d'hémorroïdes ou couperose.

Infusez-en une cuillère à soupe par tasse pendant dix minutes après un bouillon, et consommez-en trois ou quatre tasses par jour loin des repas.



✓ Rubus idaeus jeunes pousses 1D

Cet excellent gemmothérapie est idéal **pour tous les types de dysménorrhées**, qu'elles s'accompagnent ou non d'une modification de l'écoulement menstruel.

Il contient en effet une substance, le fragarin, qui induit la relaxation du muscle utérin et ralentit la fréquence des contractions.

Mais Rubus idaeus présente aussi l'avantage, non négligeable, de **rétablir votre équilibre endocrinien**.

Prenez-en de 50 à 100 gouttes une fois par jour.

En complément, associez-y éventuellement Ribes nigrum bourgeons 1D, 100 gouttes au dîner ; Alchemilla vulgaris TM, 50 gouttes par jour ; Matricaria chamomilla TM, 50 gouttes par jour.

Si vos règles douloureuses se soldent par **de la fatigue**, prenez le mélange Avena sativa T.M., Alfalfa T.M., Aqua marina T.M., à 125 ml, 20 gouttes avant les trois repas, en commençant cinq jours avant la menstruation et en s'arrêtant à la fin de celle-ci.

✓ Huiles essentielles

HE de : anis vert, cajepout, camomille, cyprès, estragon, genévrier, menthe, romarin, sauge.

✓ Diététique

Chou, laitue, persil, cumin .

Alerte Santé

*Il y a de grandes chances
pour que vous ayez
besoin de fer*

Jan Kristiansen

Uous vous demanderez peut-être pourquoi le titre de cet article semble si catégorique ?

Eh bien, il y a plusieurs raisons à cela.

Avant tout c'est parce que votre organisme ne produit pas de fer... alors qu'il lui en faut beaucoup.

Il lui en faut car ce minéral est essentiel aux globules rouges, et que celles-ci doivent transporter l'oxygène des poumons aux autres parties du corps.

Autrement dit, sans fer... c'est l'asphyxie de vos cellules !

Vous devez donc "manger du fer". Seule l'alimentation peut vous en apporter.

Malheureusement, l'alimentation conventionnelle est aujourd'hui très pauvre en fer.

Or, chaque fois que votre organisme doit travailler à pleine capacité, ses besoins en fer deviennent soudain très importants.

La carence s'installe donc fréquemment et... rapidement.



La Spiruline



www.xantis.fr

Fer + B9

✓ comment savoir si vous êtes carencé ?

Très simple : si vous présentez les symptômes suivants, en totalité ou même seulement en partie, il y a de fortes chances pour que vous ayez besoin de fer.

✓ Les symptômes

Fatigue générale, diminution des performances physiques et de l'endurance, maux de tête, palpitations cardiaques, manque d'appétit, sensibilité aux maladies, fourmillements, peau sèche et crevassée, rides, stries sur les ongles, cheveux secs et cassants, sensation de brûlure sur la langue, douleurs à la déglutition...

Bien sûr, faites toujours appel à une analyse pour vous assurer qu'il s'agit bien d'une carence en fer.

Cela dit, si les symptômes concordent vous disposez tout de même d'un lourd élément de suspicion, surtout si vous faites partie des groupes à risques, qui sont : les jeunes filles, les femmes minces, les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées, les travailleurs de force et les athlètes.

✓ Alors, que faire ?

Consommer en grande quantité : betteraves, choux, pissenlit, amandes, son, abricot, dattes, foie, reins, canard, oie et huîtres... ainsi que les compléments nutritionnels appropriés, spiruline en tête.



www.phyto-one.com

Lactoferrin



www.supersmart.com

Amla et Spiruline



www.lafermedepaula.com

Fer



www.parapharmacie-du-soleil.com

Fer + Plantes



www.maboutiqueonaturel.com



Des probiotiques

*pour votre bien-être
digestif et votre ligne*

Jean-Claude Cartier



*Ils entretiennent votre flore intestinale...
mais sont également doués d'immenses
propriétés thérapeutiques.*

Les probiotiques sont des **bactéries**.

Mais ne vous laissez pas impressionner par ce mot. Ces bactéries là sont vos amies. Elles agissent au niveau de votre intestin pour **régénérer votre flore** et, par la même occasion, **renforcer votre système immunitaire**.

Le bon état de votre flore intestinale,



consciencieusement entretenu par les probiotiques, conditionne donc votre santé dans sa globalité puisque, comme l'écrit fort bien Danièle Festy, une spécialiste des compléments nutritionnels, « si la flore est en bon état, tout va bien ; si elle est déséquilibrée, tout va mal ».

L'importance de votre flore intestinale

Pour bien comprendre à quel point sont précieux les probiotiques, rien ne vaut une énumération des nombreux **rôles de la flore intestinale**.

- Elle assure la digestion des aliments arrivant dans le côlon.
- Elle élimine les déchets.
- Elle réduit le cholestérol.
- Elle rend les vitamines et minéraux opérationnels.
- Elle « digestibilise » les protéines et le lait.
- Elle évite la croissance des germes.
- Elle produit les enzymes indispensables au métabolisme.
- Elle synthétise les vitamines B et K.
- Elle renouvelle les cellules de l'intestin.
- Elle active les phyto-oestrogènes bien utiles lors de la ménopause.
- Elle protège la muqueuse intestinale des souches pathogènes.
- Elle renforce considérablement le système immunitaire.
- Elle favorise la prévention du cancer du côlon.

Vous comprenez maintenant que le moindre dérèglement de cette flore puisse avoir **des répercussions extrêmement fâcheuses** sur tout votre appareil digestif et sur de nombreuses





autres fonctions de votre organisme.
Or, de tels dérèglements sont d'autant plus fréquents qu'ils ont **diverses causes** possibles :

- l'alimentation industrielle bourrée de produits chimiques et appauvrie par l'utilisation d'engrais artificiels,
- le changement d'alimentation,
- une mastication insuffisante,
- l'excès de protéines et de graisses,
- le manque de fruits et de légumes,
- les diverses pollutions,
- l'abus de médicaments comme les antibiotiques et les anti-inflammatoires,
- la consommation de café, de nicotine et d'alcool,
- les interventions chirurgicales,
- le stress,
- les allergies et les intolérances alimentaires,
- les déficits immunitaires,
- les maladies digestives et métaboliques,
- les insuffisances thyroïdiennes,



Les probiotiques



www.supersmart.com

Plus besoin de faire des cures de yaourt à tort et à travers. Une seule gélule de Probioforte® contient 3 formes de lactobacilles + bifidobacterium.

Les lactobacilles



www.supersmart.com

Déprimé ? Anxieux ? Ces lactobacilles vont fabriquer du tryptophane dans votre tube digestif... et vous rééquilibrer sans que vous ayez à faire appel aux anxiolytiques.

- le manque d'exercice physique,
- la ménopause ou tout simplement l'âge.

Voilà donc, en quelques mots, pourquoi **vous avez tant besoin des probiotiques !**

Les grandes familles de probiotiques

Achetez-vous vos yaourts dans les grandes surfaces pour assurer votre apport quotidien en probiotiques ?

Si oui, j'ai une mauvaise nouvelle pour vous : un yaourt, bien sûr, c'est mieux que rien... **mais à peine !**

Car la quantité et la qualité des probiotiques qu'il contient ne peuvent en aucun cas être considérées comme déterminantes pour la santé de votre organisme en général et de votre côlon en particulier.

Il faut savoir que les probiotiques se subdivisent **en plus de 500 familles**.

Or, à l'exception des bifidus, les meilleures d'entre elles ne se trouvent pas dans les yaourts du commerce conventionnel.

Quelles sont donc ces familles ?

- **Les lactobacilles** sont des bactéries dites « lactiques » parce qu'issues de l'acide lactique (et non du lait !). Ce sont le rhamnosus, le casei, le paracasei et l'acidophilus.
- **Les bifidobactéries** appartiennent, comme leur nom l'indique, au genre bifidus. Ce sont l'infantis, l'adolescentis, le longum, le breve et le bifidum.
- **Les streptocoques** peuplent justement les yaourts ainsi que la choucroute.
- **Les saccharomyces cerevisiae** et les bactéries propioniques ne comptent peut-être pas parmi les lactiques mais sont néanmoins d'une importance capitale dans la mesure où certaines d'entre elles protègent les autres ferments et leur confèrent un maximum d'efficacité.

Le lactibiane®



Vos troubles digestifs dépendent la plupart du temps de l'état de votre flore. Lactibiane a été spécialement étudié pour améliorer votre digestion.

www.commander-pileje.fr

Tout ceci pour dire qu'il faut **plus qu'une seule espèce** de ferments pour assurer votre santé intestinale, car chaque famille est dédiée à une tâche particulière.

Des probiotiques... spécialisés

Les lactobacilles, tout d'abord, vous offrent de nombreux bienfaits puisqu'elles produisent de l'acide lactique, rendant ainsi votre milieu intestinal **réfractaire aux mauvaises bactéries**.

De plus, elles normalisent votre niveau de cholestérol, s'attaquent au *Candida albicans* et soulagent l'anxiété et la dépression en participant à la production de tryptophane...

Quant aux bifidobactéries, représentant environ 10% de votre flore intestinale, **elles améliorent la motilité du côlon** et s'avèrent également efficaces dans certains problèmes de diarrhées.

Toutefois, leur survie étant relativement limitée dans le tractus gastro-intestinal, **il faut en consommer d'assez grandes quantités**, d'autant que le nombre de bifidobactéries diminue avec l'âge, entraînant la plupart des problèmes de constipation chez les personnes âgées.

Cela ne doit d'ailleurs pas vous décourager, car ces bifides sont avant tout considérées, au même titre que les propioniques, comme les **gendarmes de la population probiotique**. C'est-à-dire qu'en leur présence, les bactéries

Nouvelle Récolte



Aloe Ferox
PREMIUM

Jus d'aloë sauvage

Pressé à partir d'aloë ferox frais

2 fois plus riche en nutriments que l'aloë vera

Pour votre sphère intestinale
et votre immunité

- favorise la santé gastro intestinale,
- aide à faciliter la digestion,
- aide au maintien des fonctions intestinales,
- contribue au bien être physique,
- aide à la régularité des fonctions intestinales,
- aide à améliorer la résistance des intestins,
- aide à se courber facilement.

Voir

Les ultrabiotiques®



Pour ceux qui subissent des stress répétés perturbant leur transit, surtout lors de voyages où la nourriture n'est pas au top.

www.parafemina.com

Le Greenfidus®



Le symbiotique qu'il vous faut si vous voulez réaliser de vraies cures de revitalisation de votre flore... et retrouver la ligne.

www.sereniteonaturel.com

ennemies, et notamment les putréfiantes ainsi que l'E.coli, les bactéroïdes fragilis, le Clostridium difficile et même le Rotavirus, sont proprement « nettoyées au Karcher ».

Et les prébiotiques ?

Connaissez-vous la différence entre probiotiques et prébiotiques ?

Eh bien, c'est tout simple : les prébiotiques sont aux probiotiques ce qu'un bon engrais est à nos carrés de salades ou de carottes.

Certes, une carotte peut pousser sans engrais; mais tellement plus facilement avec !

Il en va exactement de même des probiotiques.

Ils n'ont nul besoin des prébiotiques pour exister... mais ils se **multiplient soudain à toute vitesse** dès que vous leur en fournissez.

Ces prébiotiques sont **des fibres**. Ils semblent totalement inutiles puisque vous ne les digérez pas et qu'ils sortent de votre organisme exactement dans le même état que celui dans lequel ils y sont entrés.

Pourtant, ces substances inertes et dépourvues de vie constituent **une véritable gourmandise pour les probiotiques...** et même pour votre flore.

Cela étant, en tant que fibres, ces prébiotiques vous assureront **de nombreux autres avantages** :

- Ils faciliteront votre transit et vous éviteront la constipation.
- Ils diminueront le risque inflammatoire dans tout votre organisme.
- Ils stimuleront votre immunité.
- Ils favoriseront votre métabolisme des sucres et des graisses.



Les F.O.S



Idéal pour les diabétiques et ceux qui désirent contrôler leur glycémie ! Une cuillère de cette poudre magique dans vos préparations culinaires participera aussi à une saine hygiène de votre flore intestinale.

www.supersmart.com

➤ Ils préviendront les infections et la multiplication des bactéries nocives dans votre intestin.

➤ Ils optimiseront l'absorption du calcium, du magnésium, du fer et du zinc.

➤ Ils participeront à la prévention du cancer du côlon.

Les meilleurs de tous les prébiotiques : les FOS

Tout comme pour les probiotiques, vous trouverez les prébiotiques sous diverses formes.

Toutefois, les études ne se sont guère intéressées qu'aux deux espèces jugées les plus particulièrement prometteuses :

l'oligofructose et l'inuline, cette dernière comprenant les plus célèbres de tous les prébiotiques, **les fructo-oligo-saccharides, ou FOS.**

On pense aujourd'hui que les FOS sont capables de **réduire des maladies de civilisation** telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou les pathologies intestinales.

Pourquoi ?

Parce que ces FOS constituent **la nourriture favorite** des bonnes bactéries peuplant le tube digestif !

Ainsi, ils contribuent à **maintenir la flore à un niveau stable**, mais aussi à **réduire la croissance des bactéries pathogènes** et bien sûr à réguler les évacuations intestinales.

Par ailleurs, une consommation chronique de FOS réduit la production hépatique de glucose à jeun chez des sujets sains, et **réduit la glycémie** à jeun chez des sujets diabétiques.

Vous le voyez, probiotiques et prébiotiques sont vraiment faits pour s'entendre.

Ce n'est sans doute pas pour rien que les produits contenant les uns et les autres se nomment des symbiotiques.



Réchauffez-vous toute la journée *avec vos bonnes tisanes d'hiver*

Geneviève Maillant



Vous aimez les boissons chaudes ?

Alors, cet hiver vous allez vous régaler avec ces tisanes qui répondent si merveilleusement au froid en vous réconfortant, en vous tonifiant en cas de fatigue, ou en vous calmant en cas de stress ou d'insomnie.

Je suis sûre que vous êtes comme moi : en hiver, c'est tout au long de la journée que je boirais des tisanes, si je m'écoutais.

Mais au fait, pourquoi ne pas s'écouter ?



Après tout, du petit déjeuner au dîner, en passant par le goûter et le tea time, c'est presque chaque instant de cette journée qui peut être propice à une pause tisane.

Voilà, en tout cas, une habitude qui n'aurait rien de néfaste !

Vos tisanes du matin

Si vous n'appréciez que moyennement les excitants classiques, comme le café, le thé ou le chocolat, pourquoi ne les remplacerez-vous pas par des tisanes très stimulantes comme le thym ou le ginseng ?

✓ **Le thym**

Parlons d'abord un peu du thym.

C'est un exceptionnel stimulant physique, intellectuel et digestif. Il est aussi antispasmodique, balsamique, expectorant, antiseptique des voies intestinales et respiratoires, et sudorifique.

Croyez-moi donc, c'est toute l'année que de grandes théières de thym devraient trôner sur la table du petit déjeuner !

Sachez en tout cas qu'en hiver cette tisane ne se contente pas de vous réveiller, puisqu'elle lutte aussi très efficacement contre les affections pulmonaires, dans les cas de toux, de bronchites, d'angines et de gripes, surtout lorsqu'elles s'accompagnent d'infections intestinales ou de fatigue.

Enfin, le thym peut être utilisé comme diurétique pour soulager la goutte, l'arthrite et les rhumatismes.

Vous le ferez infuser 10 minutes en comptant une belle branche de thym frais, ou une petite cuillère à café de plante sèche, par tasse.

✓ **Le ginseng**

Le ginseng, lui aussi, est un véritable stimulant général, mais c'est également une des meilleures plantes toniques.

Il agira sur votre système nerveux central, stimulant et relaxant votre cortex.

La ginseng en poudre



« Yang » diraient les Chinois.
« Réchauffant » dirions-nous. Bref, le Ginseng est la tisane d'hiver par excellence.
Pour une journée de puissance tranquille.



En d'autres termes, c'est un excellent anti-stress.

De plus, il accroît la quantité de globules rouges, détoxique le foie, diminue le cholestérol, équilibre les rythmes cardiaque et respiratoire...

Voulez-vous savoir comment les Chinois se préparent un bon ginseng du matin ?

Eh bien, vous laissez décocter à feu extrêmement doux de 0,5 gr à 1,5 gr de racine par tasse, pendant toute la nuit... et vous buvez votre potion magique, toute chaude, à votre réveil.

Mais vous pouvez aussi vous contenter d'une décoction plus classique, à feu vif pendant 10 ou 15 minutes.

✓ La menthe

La menthe est une autre très bonne tisane du matin.

Ne la prenez d'ailleurs pas tard le soir, car à trop haute dose elle vous empêcherait de dormir.

Les qualités de la menthe ?

Stomachique, antispasmodique au niveau gastrique, carminative, antiseptique et analgésique au niveau intestinal, stimulante



du système nerveux...

Comme vous le voyez, la menthe est aussi stimulante que digestive, ce qui l'indique si vous souffrez de gastralgie, aérophagie, spasmes gastriques, flatulences ou intoxication gastro-intestinale.

Préparez-la en faisant infuser une cuillerée de feuilles de menthe par tasse, pendant dix minutes.

✓ **Le romarin**

Le romarin est la tisane matinale préférée des hépatiques.

Si c'est votre cas, il régularisera aussi bien votre vésicule biliaire que votre foie, et facilitera votre digestion. Mais le romarin est aussi un excellent stimulant que vous apprécierez en cas de stress ou de surmenage.

Il convient encore aux affections des voies respiratoires, aux fièvres et aux troubles utérins.

C'est, enfin, un très bon diurétique.

Préparez votre tisane de romarin en faisant décocter une cuillère à soupe de plante par tasse pendant au moins deux minutes, puis laissez-la infuser 5 à 10 minutes.

✓ **La sarriette**

La sarriette est un super stimulant qui, pour cette raison, a sa place toute indiquée à l'heure de vos petits déjeuner.

Elle vous aidera aussi à digérer les viandes lourdes et les féculents, et vous évitera les fermentations intestinales.

Vous l'aurez compris à ce qui précède : rien ne vous empêche de la déguster à la fin des autres repas.

Préparez cette infusion en dix minutes, à raison d'une cuillère à soupe par tasse.

Vos tisanes digestives

Bien que de nombreuses plantes aient des vertus apéritives, offrez-vous plutôt votre



L'anis vert bio



Au gout presque sucré, voilà un moyen de joindre l'utile à l'agréable après les repas copieux. Une tisane d'anis vert vous aidera à digérer parfaitement !

www.herboristerieduvalmont.com

tisane à la fin du repas, en digestif.

✓ **La verveine**

Vous apprécierez peut-être une bonne verveine, digestive et antispasmodique, pour ses qualités gustatives au même titre qu'un thé à la menthe.

Elle conclura avec délicatesse et pertinence n'importe quel repas d'hiver.

Mais attention, cette verveine est la Verveine odorante, ou Verveine citronnelle, à ne pas confondre avec la Verveine officinale qui, elle, est sans goût et à usage thérapeutique.

Préparez-la en infusion de dix minutes, à raison de 5 feuilles par tasse.

✓ **L'anis**

Pas besoin de pastis pour apprécier l'anis !

Cette tisane au goût délicieux vous assurera une digestion confortable, favorisera l'expulsion des gaz et calmera toute éventuelle aérophagie.

Sa préparation requiert une décoction de 3 minutes, à raison d'une cuillère à café par tasse.

✓ **La camomille romaine**

La camomille romaine est un autre classique, même si cette tisane, assez amère, ne plait pas à tout le monde.

Elle est pourtant bien agréable, apéritive avant le repas, digestive après, et combat également les flatulences et l'aérophagie.

Préparez-la en infusion de dix minutes.

✓ **La chicorée**

Sans doute la trouverez-vous encore plus amère que la camomille !

La chicorée est toutefois un excellent tonique général, un stomachique, un apéritif, dépuratif, diurétique, et surtout un puissant cholérétique doublé d'un cholagogue relativement efficace.

La gentiane



Ce n'est pas une tisane plaisir, c'est un médicament. Mais quel médicament ! Quelle puissance !

www.herboristerie-moderne.fr

Cette plante étant puissamment thérapeutique, je serais tentée de vous en conseiller la consommation systématique en fin de repas au cas où vous souffririez d'insuffisance biliaire ou de problèmes hépatiques et de constipation.

Cela dit, elle est également très utile en cas d'anorexie, d'asthénie, d'anémie, d'atonie gastrique, d'arthritisme, ou d'infections urinaires...

Vous la préparerez en décoction à raison de 30 grammes de racines par litre.

✓ La gentiane

De plus en plus amère !

Toutefois, même si vous ne la savourez pas pour le plaisir, peut-être vous habituerez-vous à la gentiane en raison de ses vertus tonique, apéritive, stomachique, dépurative, antirhumatismale, vermifuge, cholagogue, cholérétique et fébrifuge.

Prenez-en une petite tasse soit avant, soit après les repas, notamment si vous avez des problèmes de dyspepsies, flatulences, anémies, convalescence, parasites intestinaux, goutte, insuffisance hépatique, inappétence, fatigue ou diarrhée...

Faites-la plutôt décocter qu'infuser ou alors macérer une douzaine d'heures. Dans tous les cas, dosez-la à raison de 30 g de racines coupées par litre.

✓ L'aunée

Tisane à usage hépatique, l'aunée est aussi bien apéritive que digestive.

Vous l'emploierez en cas de problèmes hépatobiliaires, de fatigue générale ou d'aigreurs s'accompagnant d'atonie digestive.

Faites décocter la racine dix minutes, à raison d'une quinzaine de grammes pour un litre.

✓ Le basilic

Le basilic, très utilisé en cuisine, active les digestions lentes.



La mauve



Pour le bonheur et la paix de votre estomac, il y a, bien sûr, le jus de pomme de terre ; mais fort heureusement il y a aussi la mauve. Tellement meilleure !

www.herboristerieduvalmont.com

Cela étant, il lutte également contre les spasmes digestifs, l'aérophagie, les coliques gazeuses, les douleurs d'estomac et la constipation.

Préparez l'infusion en 10 minutes, à raison d'une cuillère à café par tasse.

✓ **La mauve**

La mauve est une des plantes les plus douces qui soient, et des plus délicieuses !

Personnellement, je l'adore légèrement sucrée au miel ou au sirop d'érable.

Un vrai bonbon liquide !

Calmante des inflammations et des irritations, elle a également un pouvoir laxatif extraordinairement doux qui la rend particulièrement adaptée aux problèmes digestifs des enfants et des vieillards... et de tous ceux dont les intestins sont fragiles.

Ce sont généralement les fleurs de mauve dont on se sert, en tisane, à raison d'une cuillère à soupe par tasse, en infusion pendant 5 minutes.

Vos toniques d'après-midi

Essentiellement inspirées des médecines chinoises et indiennes, les tisanes réchauffantes sont évidemment des toniques.

Souvent fortes, elles peuvent entrer dans la composition de grogs ou de thés particulièrement adaptés aux rigueurs de l'hiver.

Consommez-les, par exemple, en milieu de matinée.

Mais le meilleur moment reste l'après-midi, pas trop tard toutefois afin de ne pas risquer l'insomnie.

Peut-être quelquefois ingrates prises séparément, elles gagneront à être mélangées entre elles.

✓ **Le gingembre**



Ce stimulant digestif de tout premier ordre, réduisant les flatulences et les diarrhées, activateur de la transpiration et fortifiant des nerfs, vous est certainement connu pour son utilisation en cuisine dans toutes sortes de plats de légumes et de viandes, ainsi que dans des soupes, des desserts, des marinades ou dans du riz...

Mais franchement, si vous voulez l'utiliser seul en tisane... cela pourrait à la rigueur faire l'affaire en fin de repas, sinon je ne vois pas !

En revanche, associé aux autres plantes toniques il relève très agréablement la tisane de milieu d'après-midi.

Même chose pour le poivre noir, qui réchauffe et purifie le sang mais qu'il ne viendrait à l'idée de personne d'utiliser séparément sous forme de tisane.

✓ **Le clou de girofle**

Le clou de girofle, lui aussi excellent en cuisine, donne du corps aux autres plantes toniques, mais vous ne lui trouverez probablement rien de succulent décocté à part.

Il est employé en phytothérapie contre les parasites intestinaux et la diarrhée, et aussi quelquefois comme une aide en préparation à l'accouchement ou pour stimuler la mémoire.

Chez les Chinois, il est connu pour activer le poumon et l'estomac, et surtout pour chasser le froid.

✓ **La cannelle**

Bonne nouvelle : vous pourrez faire décocter la cannelle toute seule !

Cette épice de la cuisine indienne est aussi une plante tonique, stimulante, réchauffante, tout à fait indiquée en cas de rhume.

Et, en plus, elle évite la mauvaise haleine.

En médecine ayurvédique, on l'utilise comme fortifiant et comme stimulant circulatoire.

✓ **L'angélique**

L'angélique est un tonique digestif qui facilitera



L'angélique en vrac



Avec un nom pareil, l'angélique archangélique ne peut qu'éloigner le mal ; de la peste croyait-on autrefois. Bon, quand même pas, mais elle reste très puissante.

www.herboristerie-moderne.fr

votre digestion, un stimulant, un apéritif, un antispasmodique, un carminatif, un diurétique, un emménagogue et un expectorant.

Prenez-la en cas de fatigue, d'anémie, d'atonie digestive, d'acidité gastrique, d'aérophagie, de vomissements spasmodiques, de ballonnements, de migraines, de vertiges, de rachitisme, d'insuffisance hépatique ou même d'impuissance.

Autrefois consommé comme légume dans les pays d'Europe du nord, l'Angélique n'est plus aujourd'hui qu'un phytothérapie que l'on emploie en infusions ou mieux, en décoctions à raison de 40 g de racines ou de semences par litre d'eau.

Si cela vous dit, vous pouvez mâcher sa racine fraîche quotidiennement, comme celle du Ginseng, pour vous stimuler.

Vos tisanes du soir

La dernière partie de la journée mérite plus que toute autre une tisane car sa chaleur vous apportera le calme propice à une bonne nuit de sommeil... surtout si vous la choisissez parmi les plus calmantes !

✓ **Le tilleul**

C'est certainement la plante anti-stress la plus connue.

Ses propriétés sédatives, hypnotiques et antispasmodiques ne sont plus à démontrer.

Ce que vous ne saviez peut-être pas, en revanche, c'est que le tilleul fluidifie considérablement le sang.

Employez-le donc en cas d'hyperviscosité et d'hypercoagulabilité sanguines, ainsi qu'en cas d'athérosclérose et, bien sûr, d'insomnie, de spasmes... ou même de migraines (feuilles seulement).

Mais attention: dosez bien votre infusion... car, trop concentrée, elle risque de devenir excitante.

Une pincée par tasse suffit.

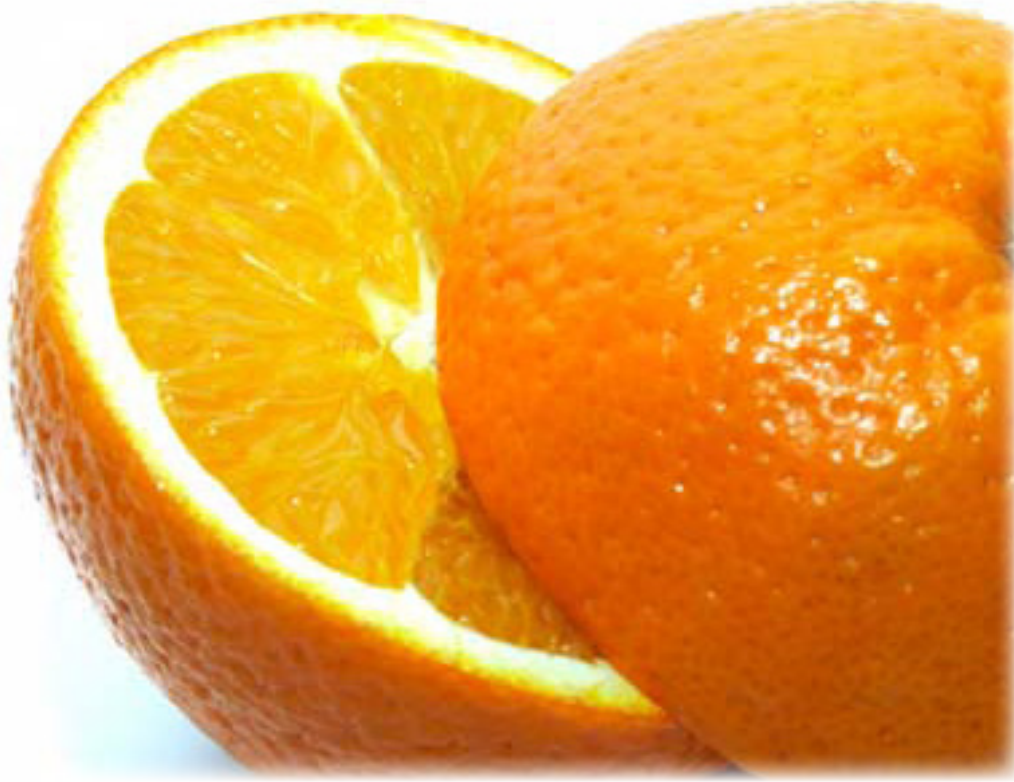
✓ **Le coquelicot**

Les boutons de fleur d'oranger



www.herboristerie-moderne.fr

Votre sédatif naturel est une tisane, dont la douceur calmera les petits et les grands. C'est un remède parfait pour les enfants agités.



Le coquelicot, quant à lui, sera le somnifère des personnes délicates, des enfants et des vieillards.

C'est en effet un narcotique léger et un antispasmodique qui leur réussit fort bien.

Si vous vous intéressez à cette plante, sachez qu'elle aide à l'élimination des toxines pendant votre sommeil et qu'elle calme la toux.

Faites infuser le coquelicot 10 minutes, à raison d'une pincée de fleurs par tasse.

✓ **L'oranger**

N'utilisez que les fleurs d'oranger en boutons. Elles sont beaucoup plus efficaces.

Sous cette forme, vous constaterez à quel point l'oranger est un calmant, un hypnotique et un sédatif d'une grande puissance.

Prenez-le en cas d'insomnie, surtout lorsqu'il y a aussi agitation, nervosisme et palpitations.

Infusez 10 minutes une cuillère à soupe par tasse.

✓ **La passiflore**

Enfin, la passiflore (fleurs en boutons et feuilles) règlera vos insomnies lorsqu'elles sont liées à de la dépression, de l'angoisse ou de l'anxiété. Infusez 10 minutes une cuillère à café par tasse.

Les recettes du chef

Autour du flocon d'avoine

Emmanuel Astier

Emmanuel Astier est un chef de cuisine passionné depuis toujours par l'alimentation saine, le bio, les médecines naturelles, le travail des plantes et les techniques de bien-être.

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 ©.



Soufflé de fromage de brebis, flocons d'avoine et noix, sa salade de saison...

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min à 200°C

✓ Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de fromage blanc de brebis
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de farine de riz
- Sel fin
- 5 poivres
- huile d'olive

➤ noix de Grenoble

➤ un peu de graines germées et salade de mâche pour la décoration

✓ Préparation

Mettez à tremper dans de l'eau tiède ou du lait végétal **2 cuillères à soupe de flocons d'avoine**.

Une fois gonflés, retirez-les en les pressant légèrement pour en exprimer le liquide.

Mélangez le fromage blanc de brebis, les jaunes d'œufs, la farine, les flocons d'avoine, le sel, les poivres et les noix légèrement concassées... jusqu'à obtenir une pâte de consistance moyenne.

A part, **montez les blancs d'œufs en neige** puis incorporez-les délicatement au reste.

Préchauffez le four à 200°C.

Chemisez les moules individuels avec de l'huile d'olive et de la farine afin que cela ne colle pas.

Versez l'appareil à soufflé dans les moules de manière égale.

Placez-les immédiatement au four à 200°C pendant 12 minutes.

Au sortir du four, démoulez sur le champ.

Servez avec une salade de mâche légèrement assaisonnée et accompagnée de quelques graines germées.


Saumon mariné à l'aneth sur son blinis de flocons d'avoine...

Laissez mariner un moment un morceau de saumon très frais dans un mélange de :

➤ sel de Guérande,

➤ zestes de citron,



- 
- huile d'olive,
 - mélange de 5 poivres.

Pendant ce temps...

Séparez le jaune et le blanc d'un œuf.

Mélangez le jaune avec une cuillère à soupe de farine de riz, du sel et du poivre.

Battez le blanc en neige bien ferme et incorporez-le délicatement au reste du mélange.

Cuisez ce mélange final dans une poêle en fonte bien chaude, sans matière grasse.

Laissez colorer des 2 cotés.

Dressez le saumon mariné, tranché en petits morceaux, accompagné d'un peu d'houmous ou de crème fraîche fouettée.

Petites boules d'énergie

- 90 g de flocons d'avoine
- 55 g de copeaux de noix de coco
- 130 g de beurre de cacahuète
- 90 g de son d'avoine
- 110 g de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de pépites de chocolat

Mélangez tous les ingrédients et formez de petites boules dans le creux de votre main.

Réservez au frais puis dégustez !

Emmanuel Astier
Institut Cuisine et Naturopathie ©
www.emmanuelastier.com
www.cuisinesanté.com
www.santénature.com

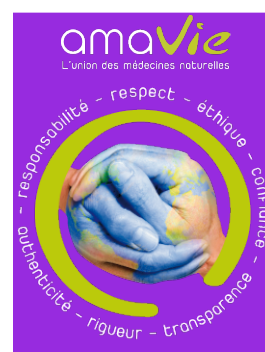
Les partenaires du Mag

Un pour tous :

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.

Point fort ► L'adhésion à l'association aussi bien pour les professionnels que les particuliers.



Intelligence verte

Cette Association a pour vocation d'enseigner comment la nature nous aide à améliorer notre vie personnelle et professionnelle. Elle vous indiquera comment vivre et travailler autrement, où vous former à la bio et au développement durable.

Point fort ► Travaille également à réhabiliter les savoirs traditionnels et les espèces anciennes.



Propheissance

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.

Point fort ► Une très bonne gamme de gelée royale et propolis.



Vital et vous

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



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.

Point fort ▶ Des remèdes très concentrés, aux actifs préservés et dynamisés.



Toutou Bio

Cette animalerie bio pour chiens et chats garantit vitalité et santé à votre compagnon domestique en vous proposant des aliments naturels et bio, sans OGM, pesticides, colorants ni conservateurs, à travers des marques labélisées et qui plus est, à des prix extrêmement abordables.

Point fort ▶ une catégorie soins et hygiène.



Phyto-One

« Phyto-One - Style 2 Vie » s'est fixé le double objectif de partager ses connaissances à l'aide d'articles de santé, et de mettre à votre disposition des produits sélectionnés pour leur efficacité, leur qualité et leur concentration en actifs.

Point fort ▶ souvent contrôlé et certifié par la Bio-électronique (estampille CBE).



Herboristerie Moderne

Une herboristerie riche de plus d'un siècle de tradition et de savoir faire... mais aussi de ses adaptations aux nouvelles présentations de plantes : gélules, comprimés, jus de plantes, macérâts glycélinés, granules, huiles essentielles et teintures mères...

Point fort ► Conseils pratiques, et recettes.



Aromadent

C'est le site du Dr. Bernard Montain, spécialiste de l'hygiène dentaire et de l'aromathérapie, auteur de 22 ouvrages de médecine et créateur de plusieurs dizaines de produits de santé naturelle de très haute qualité

Point fort ► vous y trouverez un classement par catégories et par troubles et maladies.



Herboristerie pro

Ces herboristes passionnés par la phytothérapie et l'aromathérapie depuis bientôt vingt ans réalisent des préparations disposant d'une traçabilité parfaite (de la récolte des plantes au produit fini) et garantis sans conservateurs, ni colorants ou dérivés de la pétrochimie.

Point fort ► informations utiles pour vous soigner par les plantes.



Bivéa

Cette jeune entreprise propose aux particuliers et aux professionnels de la santé des produits bio, originaux et naturels, dans des emballages recyclables, plus une information de qualité.

Point fort ► Une attention particulière aux normes environnementales et aux processus de production des produits proposés.



ASPRO pnpp

Cette « association pour la promotion des produits naturels peu préoccupants » regroupe des associations, des journalistes, des écrivains, des chercheurs, des entreprises, des agriculteurs, des jardiniers, de simples consommateurs et des collectivités locales pour qui la préservation de notre environnement est une impérieuse nécessité.



Paraselection

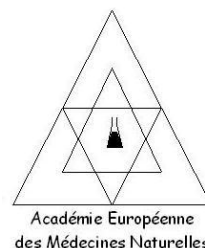
Cette parapharmacie discount en ligne, gérée par une pharmacie, met à votre disposition, partout dans le monde, un catalogue de plus de 8000 produits en stock. Quelle que soit votre adresse, vous serez livré...

Point fort ► Frais de port offerts à partir de 49 Euros d'achat.



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

Point fort ► Des recettes en ligne.



PharmaClic

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 27 500 produits et 700 marques, comprenant la parapharmacie (livrable dans plusieurs pays).
Le conseil est assuré par de vrais pharmaciens.



PharmaClic^{be}
UNE AUTHENTIQUE PHARMACIE EN LIGNE

Bio Vitae

Cette société de distribution de produits naturels gère 2 sites de vente en ligne de compléments alimentaires naturels et bio : biovitae.fr et levure-de-riz-rouge.com qui vous proposent 400 références de compléments alimentaires, 9 complexes dans la gamme « levure de riz rouge » et 6 gammes de cosmétiques bio.

Point fort ► Service conseil 6 jours sur 7.

Biovitae

Propos Nature

Propos Nature a été fondée en 1998 à partir de la rencontre de Pascal Leroy avec la propolis, les produits de la ruche et la phytoénergétique. Peu à peu, cette activité s'est enrichie avec la cosmétique bio, les compléments alimentaires d'origine marine, l'aromathérapie et l'élixir floral d'orchidées.

Point fort ► formations en phytoénergétique pour les professionnels.



Apithérapie,
Phytoénergétique
& Cosmétique Bio

Biologo France

Cette société diffuse les oligoéléments des laboratoires Biologo SA, une entreprise familiale suisse forte de plus de 35 ans d'expérience et produisant des produits de santé à partir d'oligoéléments, d'extraits de plantes, d'huiles essentielles et d'huiles végétales.

Point fort ► formation en oligothérapie et phytoénergétique.



BIOLIGO FRANCE
Oligothérapie globale

Xantis

Le savoir-faire Xantis se transmet de père en fils depuis 1927. Enrichi par les recherches scientifiques modernes, Xantis vous propose aujourd'hui des formules originales et exclusives 100 % naturelles à base de plantes, fruits, algues, vitamines, minéraux, antioxydants, ferments et enzymes naturels dont plus de 80 % sont certifiés issus de l'agriculture biologique.

Point fort ▶ Un institut à votre disposition pour vous conseiller personnellement.

The logo for Xantis, featuring the word "XANTIS" in a white, serif, all-caps font, centered within a dark teal rectangular background.

Herboristerie du Valmont

Cette Herboristerie traditionnelle en ligne est dirigée par un thérapeute et une herboriste, formée en naturopathie, phytothérapie et aromathérapie. Vous y trouverez des plantes disposant d'une fiche de traçabilité et garanties d'une fraîcheur et d'une qualité irréprochable.

Point fort ▶ Egalement spécialisée en produits naturels de santé, forme et beauté et en compléments alimentaires.

The logo for Herboristerie du Valmont, featuring the text "Herboristerie du Valmont" in a green, handwritten-style font, with "Laissez faire la Nature !" written below it in a smaller, similar font.

Santaflor

Spécialiste des plantes aromatiques et médicinales, Santaflor offre une gamme variée d'huiles végétales, d'huiles essentielles, d'eaux florales, de teintures mères et de macérâts, mais surtout des produits d'herboristerie et des compléments alimentaires, dont 400 plantes en vrac et en poudre, et 300 références de gélules de poudre de plantes pures, garanties sans excipient, colorant, conservateur ou irradiation.

The logo for Santaflor, featuring three green leaves above the word "Santaflor" in a green, serif, all-caps font.

Ma planète mieux

Ma planète mieux vous propose des produits « meilleurs » pour notre environnement et dont les critères de choix sont développés dans la fiche produit ou au moyen d'articles et de dossiers sur le blog. Ce site met en scène des femmes, des hommes et des entreprises acteurs du changement, qui proposent de passer d'une consommation tout azimut à un achat hétique et responsable.

The logo for Ma planète mieux, featuring the text "MA PLANETE MIEUX" in a green, sans-serif, all-caps font, followed by a green globe icon and "COM" in a smaller font. Below this, the word "BOUTIQUE" is written in a green, sans-serif, all-caps font, followed by "avec un e comme éthique" in a smaller, green, sans-serif font.

Restons connectés !



Le site



Facebook

twitter



Twitter



Google +

**Découvrez aussi nos
reportages et vidéos exclusives,
sur notre chaîne**

You 