

Le Mag

LA NATURE EST VOTRE REMÈDE

Gratuit
n°3

Juin 2013

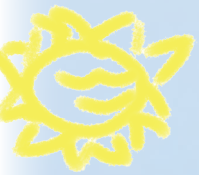
CET ÉTÉ
INITIEZ-VOUS
AU QI GONG

LE GRAVE PROBLÈME DES
MÉTAUX LOURDS
COMMENT LES ÉLIMINER

WI-FI ET MOBILES
PROTÉGEZ-VOUS MAINTENANT

CADEAU
Cliquez
ici

D'étonnants
secrets pour mincir
là où vous voulez



SOMMAIRE

Ce sommaire est entièrement cliquable, profitez-en !

P 5 Comment mincir localement ?

minceur



P 15 Votre côlon...
au carrefour de tous les dangers

transit



P 23 La déshydratation,
suicide de vos cellules

vitalité



P 38 Attention : Métaux lourds

drainage



P 47 Chaleur : évitez l'hypertension

prévention



P 73 Un danger invisible...

hygiène de vie



P 79 Cet été stimulez votre énergie
grâce au Qi Gong

énergie



P 89 Petit guide des ferment



P 97 Petit guide des aliments lacto-fermentés



P 107 Plus de problèmes de dents



Aujourd'hui, vous n'avez plus
le droit d'avoir des rhumatismes
Chapitre 3 : Les exercices

P 52



Cliquez ici pour télécharger votre cadeau :

Votre guide " Tout savoir sur l'argile " s'enregistrera automatiquement en un seul clic sur votre disque dur dans le dossier «Téléchargements» de votre ordinateur, sous le nom : **argile.pdf.zip**
Pour le "dézipper", **télécharger winrar ici** ou **7-zip ici** et installez-le.
Faites un clic droit sur le dossier puis sur «ouvrir avec winrar» ou «7-zip».



RUBRIQUES

- *Édito* **4**
- *Le Shopping de Natacha* **50**
- *Alerte santé* **65**
- *Les recettes du chef* **113**
- *Les partenaires du mag* **115**

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, Jan Kristiansen, Viviane

De Saint Urbain, Geneviève Maillant, Natacha

Lange, Emmanuel Astier, Jean-Claude Cartier.

Crédit Photo : FreeDigitalPhoto, Fotolia.

En couverture : Fotolia.

Edito

Que pourrais-je vous souhaiter pour cet été ?

De passer de bonnes vacances, bien sûr, mais surtout d'en profiter pour faire le plein de vitamines et de vitalité.

Mangez cru, bougez, respirez...

Les fruits sont non seulement rafraichissants mais riches en vitamines et oligo-éléments. Fruits exotiques ou régionaux, fruits à noyaux ou à pépins, fruits rouges ou agrumes, fruits frais ou séchés, et même les oléagineux... ce sont les meilleurs aliments de l'été.

Faites-vous des repas ou des goûters de fruits, ainsi que des jus de fruits centrifugés.

Quant aux légumes, consommez-les aussi crus. Râpez les racines, coupez les tiges en rondelles, étalez les feuilles...

Et accompagnez tout ça d'olives, de champignons ou de graines germées, ainsi que d'aromates frais, comme l'ail, l'oignon, l'échalote ou les herbes.

Et puis pratiquez quelques sports non violents.

Les vacances d'été demeurent la seule et unique occasion de pratiquer l'exercice physique qui, généralement, fait défaut aux citadins tout le reste de l'année.

Jogging, marche, vélo, Qi Gong et autres gymnastiques douces... voilà de quoi dynamiser votre organisme, stimuler votre circulation, vous oxygéner et vous permettre d'éliminer vos toxines. Bref, faites-nous des endorphines !

Bonnes vacances...

Jean-Baptiste Loin

Comment mincir *localement ?*

Viviane de Saint Urbain



Sans passer nécessairement par des régimes amincissants restrictifs, il vous est désormais possible non seulement de mincir globalement, mais de réduire vos zones corporelles où la graisse semblait jusqu'alors résister à tout traitement.

Avant d'oser la plage, vous acharnez-vous, chaque année, à coup de régimes contraignants et de petites pilules miracles, à perdre quelques kilos ?

Si oui, rappelez-vous que le principal inconvénient d'un excès de graisses corporelles ne se situe pas au niveau de l'esthétique mais **au plan de la santé**.

Quel risque votre surpoids vous fait-il courir ?

➤ Diabète de type II,



- hypertension artérielle,
- maladies cardiovasculaires,
- cholestérol,
- arthrose,
- insuffisance veineuse,
- reflux gastro-œsophagien,
- incontinence urinaire,
- infertilité,
- apnée du sommeil,
- cancers de l'intestin ou du sein.

Rien qu'à la lecture de cette liste, pourtant non exhaustive, vous comprendrez à quel point il devrait vous apparaître urgent de **perdre au plus vite vos kilos en trop** et de revenir à votre poids normal.

Seulement voilà : il vous a probablement été possible, jusqu'à présent, de vous contraindre pendant quelques temps à suivre un régime alimentaire capable d'abaisser votre taux de graisses corporel jusqu'à des proportions acceptables.

Mais il vous a certainement été beaucoup plus difficile de **maintenir ce bon poids** dans la durée.

Car, hélas, 95% des « miraculés du régime » retournent tranquillement mais sûrement à leur poids initial dans les mois ou, au mieux, les quelques années qui suivent.

C'est alors une relance du régime, un nouvel amincissement, puis une nouvelle reprise de poids, installant le fameux **effet yoyo**, sans doute **plus préjudiciable encore à votre santé que le surpoids** proprement dit.

Alors maintenant, que va-t-il se passer ?

Peut-être projetez-vous d'avoir recours à la **chirurgie esthétique**, et de vous faire régulièrement liposucer toutes les zones du





corps vous posant problème ?

Peut-être attendez-vous avec impatience que les scientifiques découvrent enfin **le gène responsable de la prise de poids**, et surtout la molécule qui en viendra définitivement à bout ?

Pourtant ce ne sont pas là des choix très naturels !

Mais sans doute ignoriez-vous – et pour cause puisque la médecine l’a seulement découvert récemment - que l’origine de l’adiposité est essentiellement **de nature hormonale**.

En réalité, **vous pouvez dès aujourd’hui agir localement** en stimulant ou freinant telle ou telle hormone spécifique.

Agissez sur la répartition de vos graisses

Bien qu’il existe naturellement des personnes chez lesquelles la masse grasseuse est à peu près répartie dans tous les tissus, il y a de fortes chances pour que **votre problème de surpoids se localise** à certaines parties bien définies de votre corps plus que dans d’autres.

Or, ces anomalies, si fréquemment observées, trouvent leur origine dans **un déséquilibre** mettant tout particulièrement en cause des dysfonctions hormonales.

Par exemple :

- des excès ou des carences de testostérone,
- des déficits de l’hormone de croissance,
- de l’hyper-insulinémie,
- de l’excès de cortisol, etc., etc.

Si bien que la simple observation d’un ventre bedonnant, de cuisses trop larges, de mamelons rebondis ou de hanches trop grasses suffit, la plupart du temps, à diagnostiquer avec précision la nature du déséquilibre hormonal.

Cela dit, la bonne nouvelle réside évidemment dans la possibilité qui vous est offerte d’agir sur la répartition de vos graisses corporelles



en **améliorant votre système hormonal.**

Finis, donc, les régimes restrictifs qui vous affament ou, pire encore, vous privent des nutriments indispensables au bon fonctionnement de votre organisme en général et de votre cerveau en particulier !

Vous ne trouverez désormais que des avantages à adopter une diététique et une complémentation personnalisées visant à **contrôler vos déficits et excès hormonaux.**

Ainsi serez-vous capable de stopper les réactions organiques qui vous font fabriquer de la graisse autour des genoux ou du nombril, dans les cuisses ou les hanches...

Attention toutefois, ce rejet des régimes amincissants classiques ne vous autorisera ni à consommer des sucreries et des graisses animales, ni à intensifier votre sédentarité devant la télévision !

Le bon fonctionnement de votre système hormonal passe, bien entendu, par une

alimentation correcte, de l'exercice physique et une bonne gestion du stress.

Ce n'est qu'en assurant **la santé globale de votre organisme** que votre système hormonal pourra être rééduqué.

Il réapprendra alors à fabriquer des hormones destructrices de graisses et génératrices de masse musculaire comme la testostérone, la DHEA ou les hormones de croissance et thyroïdiennes, tout en freinant la sécrétion d'hormones lipogéniques comme l'insuline et le cortisol.

Votre alimentation et votre complémentation devront par conséquent s'attacher à **rétablir les fonctionnements pancréatiques et surrénaux**, mais surtout à gérer les dysfonctionnements hormonaux responsables



du dérèglement de la répartition de la masse adipeuse dans vos différentes zones corporelles.

Huit zones essentielles sont aujourd'hui reconnues comme autant de signatures hormonales :

- **les quadriceps et les triceps** correspondent à un excès d'œstrogènes,
- **le double menton** à des troubles thyroïdiens,
- **la zone du genou** à un déficit en hormone de croissance,
- **l'abdomen** à un excès de cortisol ainsi qu'à un éventuel déficit en testostérone chez l'homme et à un excès de cette même hormone sexuelle chez la femme,
- **les pectoraux et triceps** à un manque de testostérone ou un excès d'œstradiol chez l'homme,
- **le milieu du dos et la zone supra-iliaque** - autrement dit, les « poignées d'amour » - à une mauvaise sensibilité à l'insuline et, conséquemment, à une intolérance aux glucides.

Votre diététique

Une fois comprise la nature du rapport existant entre vos hormones et les graisses qui refusent obstinément de fondre dans vos cuisses, vos hanches ou votre ventre, il ne vous restera plus qu'à définir **quel type d'alimentation et de complémentation** conviendra à votre problème personnel.

Mais, comme je l'ai dit, en deçà du régime individuel, de saines bases diététiques restent valables pour toutes et tous.


Tout en incluant **une légère diminution calorique**, elles comprennent essentiellement des aliments biologiques et, plus précisément :

- des légumes,
- des fruits,

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



Mon panier bio
cliquez ici 

ImuPro



Intolérant
cliquez ici



Découvrez la liste des aliments que vous ne tolérez pas et les problèmes de santé qu'ils entraînent. N'attendez plus pour faire ce test indispensable !



- des poissons,
- des viandes maigres.

Ne réduisez tout de même pas les calories comme dans un régime amincissant classique, mais **évit**ez tout ce qui, jusqu'alors, a pu vous faire grossir.

Ces mesures de bon sens seront par ailleurs complétées par deux interdits fondamentaux : **les aliments toxiques et allergéniques**.

Il est en effet absolument indispensable, sous peine d'échec, de connaître avec précision vos intolérances alimentaires personnelles, et d'éviter strictement les aliments qui les provoquent.

Pour le reste, votre régime personnalisé consistera essentiellement en de savantes **répartitions entre lipides, protides et glucides**.

Ces répartitions seront commandées par la nécessité de jouer sur telle ou telle hormone, insuline, leptine, glucagon, etc., afin de réguler avec le plus de précision possible des facteurs comme **la production de chaleur corporelle ou l'appétit**.

Mais il va sans dire que, pour vous assurer des résultats à la fois plus certains et plus rapides, il vous faudra accompagner votre diététique **d'exercices physiques et d'une complément**ation nutritionnelle tout aussi ciblée.

Les cuisses et les fesses des femmes

Lorsque, chez la femme, **l'intérieur des cuisses et les triceps** sont envahis par des graisses résistantes, c'est que **le taux d'œstrogènes est trop élevé**.


Un triceps gras et flasque symptomatise un excès d'œstrogènes mais aussi de xéno-œstrogènes.

Cela peut tout simplement être les conséquences fâcheuses de la prise d'une **pilule contenant des progestatifs ou des œstrogènes** inadaptés.

Dans tous ces cas, le résultat est le même : les œstrogènes surnuméraires font se multiplier les récepteurs adrén

Indole - 3 - carbinol




Healthmonthly
cliquez ici 

Équilibrez votre système hormonal et protégez vos cellules des radicaux libres avec le plus percutant des extraits de brocoli.

Forskoline



Super Smart
cliquez ici 

Restaurez la sensibilité de vos récepteurs hormonaux et rétablissez le bon fonctionnement de votre hypothalamus avec cet extrait d'herbe ayurvédique.

adipocytes de cette région du corps.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Eh bien cela signifie qu'il y a non seulement une accumulation de graisses mais que **cela vous interdit de mincir**, même en faisant un régime ou en pratiquant des exercices physiques.

Pour faire fondre ces fesses et ces cuisses inesthétiques, plutôt qu'une liposuction, **lutez contre la pollution et l'alimentation industrielle** qui vous gavent de substances œstrogène-like.

Évitez donc avant tout les substances les plus polluantes dans ce domaine précis, c'est-à-dire :

- les pesticides et insecticides contenus dans les aliments non bio,
- les cires, colles, aérosols,
- le contact d'aliments chauds avec des matières plastiques libérant des phtalates.

Ensuite, détoxiquez l'excès d'œstrogènes à l'aide de la diététique, de la phytothérapie et de la complémentation.

Pour cela, **certaines indoles** sont définitivement conseillés, comme **l'indole-3-carbinol** que vous trouverez dans les choux ou les brocolis ou, bien sûr, les compléments nutritionnels extraits de ces légumes.

Par ailleurs, en cas de cellulite fibreuse, réduisez drastiquement les sucres et **aliments à index glycémiques élevés**.

Mais le meilleur de tous les agents lipolytiques pour vos cuisses et vos fesses semble bien être **la forskoline**, un complément nutritionnel extrait de la plante *Coleus forskohlii*.

Elle fera **fondre votre tissu adipeux**, mais surtout sensibilisera vos récepteurs cellulaires en activant l'enzyme adénylate cyclase et en augmentant la quantité d'adénosine monophosphate cyclique.

Bref, cela permettra à vos cellules de réagir correctement à la stimulation hormonale.

Les « poignées d'amour » des femmes et des hommes

Mais peut-être stockez-vous de la graisse **dans le dos**, légèrement en dessous des omoplates, ou **au-dessus des hanches**, dans ce que l'on appelle les « poignées d'amour » ?

Ces deux cas de surcharges graisseuses, pourtant situées à deux endroits différents, sont dus à **l'insulinorésistance** et par conséquent à **un excès d'insuline**.

De plus, l'insulinorésistance diminue par elle-même l'effet pulsatile de l'hormone de croissance, indispensable pour oxyder les graisses.

Le pire, d'ailleurs, ne se situant pas là mais plutôt dans le fait que les cellules n'absorbent pas le glucose sanguin, ce qui a pour conséquence, outre le stockage de graisses, un manque d'énergie qui finit souvent par être pénible.

Enfin, à l'origine de ces poignées d'amour, mais cette fois-ci uniquement dans leur version féminine, on décèle quelquefois un excès de testostérone.

Pour combattre ce phénomène, adoptez **un régime à faible index glycémique** et constitué de repas globalement plus légers.



Chrome




Vitalya
cliquez ici 

Ami de votre pancréas et régulateur de votre insuline, le Chrome vous aidera à contrôler votre taux de glycémie et votre poids tout en protégeant votre cœur.

R Lipoic acid



Super Smart
cliquez ici 

C'est sous cette forme totalement biocompatible que l'acide alpha-lipoïque améliorera le mieux votre métabolisme du glucose.

Enfin, quelques **compléments nutritionnels** pourront vous aider à réguler votre glycémie sanguine et diminuer conséquemment votre résistance à l'insuline, comme le chrome, le vanadium, les Oméga 3 et surtout l'acide alpha-lipoïque.

Le ventre des femmes et des hommes

Touchant avant tout la gent masculine, et dans des proportions plus que confortables, mais aussi un nombre non négligeable de femmes, **la graisse abdominale**, et notamment sous-ombilicale, est essentiellement due à une production excessive de **cortisol**.

Cette hormone, une fois lâchée dans votre sang, inhibe très largement **l'hormone de croissance et la testostérone** qui, rappelons-le, sont, quant à elles, les principales hormones anti-graisses.

De plus, **le cortisol augmente l'insulinorésistance** dont vous avez vu, dans le chapitre précédent, les conséquences néfastes sur la fabrication de graisses.


Bref, la graisse du ventre est le symptôme le plus flagrant d'un état de dérèglement hormonal extrêmement négatif dont les conséquences les plus fâcheuses sont le diabète, les maladies cardiovasculaires et les autres troubles inflammatoires.

On sait malheureusement que malgré les régimes et les exercices physiques prétendument appropriés, **il est extrêmement long et difficile** de voir disparaître cette poche de graisses sous le nombril.



Omega 3



Nutrixeal
cliquez ici 

Garantis sans métaux lourds, sans dioxine et autres polluants, ces Oméga 3 parfaitement purs sont par ailleurs stabilisés grâce à des extraits végétaux antioxydants. Un must !

Et beaucoup se retrouvent souvent, malgré une minceur générale retrouvée, avec cette protubérance disgracieuse résistant à tous leurs efforts.

Vous pourrez pourtant en venir à bout puisque vous connaissez à présent la clé hormonale de cette manifestation, à savoir **l'excès de cortisol**.

Vous le réduirez donc en apprenant, d'une part, à **gérer votre stress**, par exemple avec **la relaxation ou le Yoga**, mais aussi en limitant, voire **en supprimant, toute consommation de caféine** et autres substances excitantes, ainsi bien sûr que de sucres.

Au plan des compléments nutritionnels, reprenez trois antistress plus particulièrement adaptés à votre cas.


Tout d'abord les **Oméga 3**, eux encore, qui non seulement freineront vos hormones de stress, amélioreront votre sensibilité à l'insuline et à la leptine, mais, qui plus est, réduiront votre appétit, brûleront vos graisses et s'opposeront à leur stockage.

Deuxième antistress efficace : **la phosphatidylsérine**, à la dose de 400 à 800 mg par jour. Elle aura pour effet principal et très ciblé de diminuer votre production de cortisol.

Enfin, la **rhodiola rosea** diminuera, elle aussi, vos hormones de stress, et évitera donc leurs effets négatifs sur votre graisse viscérale.

Rhodiola rosea



Nutrixeal
cliquez ici 

Le saviez-vous ? Tous les extraits de rhodiola ne se valent pas. Celui-ci contient 5% de rosavines et 2% de salidroside. Il est parfait !

Annonce cliquable 

NUTRIXEAL

L'excellence... en toute sécurité !

Des compléments nutritionnels de la plus haute qualité

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



www.nutrixeal.fr



Votre côlon...

au carrefour de tous les dangers

Geneviève Maillant



Les naturopathes le répètent depuis plus de 70 ans : vos intestins sont à l'origine de toutes vos maladies... car ils sont le lieu des fermentations, des putréfactions, et donc des infections et des intoxications.

Voilà pourquoi leur mauvais état menacera toujours votre bien-être, votre santé et votre moral.

Pourriez-vous affirmer n'avoir jamais eu mal au ventre ?

Ou n'avoir jamais connu aucun trouble digestif ?

Soyons honnêtes : **personne ne le peut !**

Il est vrai qu'on ne lésine pas sur les moyens





de **maltraiter son tube digestif** : café, alcool, tabac, stress, sédentarisme, pilule, anti-inflammatoires et antibiotiques, repas pris dans la précipitation...

L'alimentation, d'ailleurs, est aujourd'hui franchement déséquilibrée, souvent trop grasse et presque toujours **épouvantablement intoxicante**...

Aussi rien d'étonnant à ce que :

- votre flore soit totalement dérégulée,
- votre tube digestif se retrouve périodiquement dans **un état d'inflammation**, d'irritation ou de spasmes,
- **la candidose** s'installe quelquefois profondément,
- vos intestins risquent de s'acheminer, avec l'âge, vers des lésions ou des tumeurs.

Bien sûr, tout le monde ne finit pas avec un cancer du côlon. En revanche, comme tout le monde, vous êtes certainement d'ores et déjà concerné par de mauvaises digestions, des brûlures d'estomac, des remontées acides, des gaz, des diarrhées ou des constipations, la turista, etc.

Ce n'est pas normal !

D'autant que ces dysfonctionnements s'accompagnent bien souvent de **douleurs diverses**.

N'avez-vous jamais mal dans les articulations, les muscles, le dos, le cou, les genoux ou les épaules ?

Et que dire de vos allergies, de vos fatigues matinales, de vos baisses de libido, de vos infections aux virus ou aux champignons, de vos problèmes de peau, de votre stress ou de votre mauvaise humeur, de vos difficultés de concentration ?...

« Tous ces troubles, toutes ces gênes », nous affirment les naturopathes, « proviennent très fréquemment **d'un état d'auto-intoxication intestinale** » qui retentit directement sur la composition de votre sang, sur votre





circulation sanguine et votre circulation lymphatique, et par conséquent sur l'état de vos reins, de votre foie, de votre peau, de vos poumons....

Trouvez-vous ce constat « exagéré » ?

Jugez-en plutôt...

Saviez-vous que les endoscopies révèlent très souvent **d'incroyables déformations anatomiques du côlon**, emmagasinant jusqu'à **plusieurs kilos de matières résiduelles** dans les coudes et les rétrécissements formés ?

Inutile de dire que, dans de telles conditions, les toxines, bactéries, mycoses et virus n'ont aucun mal à passer massivement dans vos circulations sanguine et lymphatique pour engorger à plus ou moins long terme votre foie et vos ganglions lymphatiques.

Inutile de dire, également, que cela débouche très vite sur **une saturation de votre capacité immunitaire** et un déséquilibre constant de votre flore intestinale dû à **une réduction du diamètre de vos intestins**.

Voilà pourquoi il est indispensable de **conserver votre côlon dans le meilleur état possible !**

N'oubliez jamais que votre côlon se trouve au carrefour des fonctions :

- de l'absorption des nutriments,
- de l'hydratation de votre corps,
- de la synthèse des vitamines,
- de l'élimination des déchets,
- et de la défense contre les toxines.

Il est aussi précieux que la prune de vos yeux !

Réduisez les nuisances

Votre côlon mérite indéniablement **l'application d'une diététique de bon sens**, avec réduction ou suppression des produits animaux et sous-produits animaux, sucres, céréales





raffinées, farineux, alcools, excitants et sodas. Mais ce n'est tout de même pas suffisant !

Faites aussi régulièrement **des cures de fruits et de légumes** crus tels que : carotte, chicorée sauvage, chou, laitue, mâche, pissenlit, tomate, abricot, cerise, figue, fraise, framboise, melon, myrtille, olive, orange, pêche, prune, raisin et, bien sûr, pruneau.



Buvez des tisanes d'artichaut, pissenlit, bourdaine, capucine, chicorée, fucus et mauve.

Consommez également **des algues et du pollen**, et surtout **des compléments nutritionnels** comme l'argile, le charbon végétal, la chlorelle, le chitosan ou la mégamine qui vont chercher les toxiques, toxines et bactéries aussi profondément que possible dans votre tube digestif.

Mais rien de tout cela ne deviendra réellement efficace si vous ne procédez pas, au préalable, à **un véritable nettoyage à grande eau**.

Exactement comme pour n'importe quelle plaie externe !

Le bon vieux lavement

L'usage de purges, de jeûnes, de diètes et surtout de lavements était une constante dans toutes les grandes traditions thérapeutiques et religieuses de l'antiquité.

Les sages de l'Egypte pharaonique et les Esséniens ont notamment laissé de nombreux témoignages prouvant que **le lavement était une pratique religieuse courante**.

Aujourd'hui encore, les yogis des Indes disposent de nombreuses techniques de nettoyage intestinal... dont certaines vous sembleraient d'ailleurs assez barbares.

Fort heureusement, ces pratiques **ont prodigieusement évolué**... même si la plus simple, le lavement, reste en principe ce qu'elle a toujours été.





Pour pratiquer, chez vous, de bons lavements, procurez-vous **un bock à lavement d'une contenance d'au moins deux litres** ; les poires étant nettement insuffisantes.

Utilisez **une eau de source** ou une eau filtrée bouillie et amenez-la à **une température proche de 37°**.

Vous pouvez éventuellement y ajouter un peu de sel de mer brut dans une proportion équivalente au sérum physiologique (9 g/l).

Une fois l'eau prête, étendez-vous sur le côté gauche, en ayant pris soin de placer le bock à **une hauteur d'un mètre**.

Introduisez la canule et ouvrez le robinet de manière à ce que l'eau **pénètre lentement** dans votre gros intestin.

Ne forcez jamais ni le débit ni la quantité d'eau.

Dès la première sensation de besoin d'évacuer, **coupez l'eau quelques secondes** et attendez d'être habitué, avant de reprendre.

Enfin, lorsque la quantité d'eau **n'est vraiment plus tenable**, il est temps de vous présenter aux toilettes et de tout évacuer.

Un deuxième lavement suivra immédiatement, pendant lequel vous vous efforcerez de retenir **une plus grande quantité d'eau**.

Si besoin, un troisième terminera la séance, durant lequel vous essayerez de retenir l'eau au moins dix minutes, en vous étendant sur le dos et en vous massant le ventre dans un mouvement circulaire de droite à gauche.

Prolongez cette cure **une dizaine de jours** ; et **renouvelez-la** après une semaine de repos.

Etant donné que ces séances sont assez fatigantes, faites-les **plutôt le soir**, et au moins quatre heures après votre





dernier repas.

Bien entendu, vous soutiendrez toujours de telles cures avec une alimentation à tendance végétarienne riche en fruits et légumes assaisonnés **d'huile d'olive, d'ail et de plantes aromatiques** afin d'assainir votre flore et de chasser les parasites intestinaux.

L'hydrothérapie du côlon

Nos modernes naturothérapeutes, loin de renier les vertus du « bon vieux lavement », ont mis aujourd'hui au point des systèmes d'hydrothérapie du côlon, disons-le, **infiniment plus performants**.

Le simple lavement, par ailleurs assez long et contraignant, ne suffisait malheureusement pas à **désincruster les accumulations d'impuretés installées à demeure dans votre côlon**.

Le système d'hydrothérapie, en revanche, parvient à remporter ce challenge aussi délicat que crucial grâce à **une irrigation à flux continu et des phases répétées d'injection et d'évacuation de l'eau** à l'aide d'une canule double réglée par le praticien qui contrôle également la température et la pression de l'eau.

Une telle méthode, vous vous en doutez, aura pratiquement toujours des répercussions **extrêmement positives** sur votre santé globale.

Plus spécifiquement, elle donnera des résultats vraiment spectaculaires lorsqu'il s'agira de traiter vos constipations ou ballonnements, ou encore vos cellulites abdominales, digestives ou nerveuses.

A tel point que **trois séances** suffiront souvent à vous faire perdre jusqu'à **dix centimètres de tour de taille !**

Donc, bonne nouvelle : c'est ce qu'il vous faut **si vous voulez conserver la ligne !**


Seul inconvénient de la méthode : vous ne pouvez pas faire ça chez vous, tranquillement et quand vous en éprouvez le besoin.

L'hydrothérapie du côlon est en effet



Superstream A




Terre de Jade
cliquez ici 

La solution ultime pour régénérer votre flore intestinale, nettoyer efficacement votre côlon et travailler sur une des causes principales de vos troubles de santé.

Superstream B



Terre de Jade
cliquez ici 

C'est, à ce jour, l'appareil domestique d'irrigation du côlon le plus évolué. L'étape centrale pour normaliser vos fonctions intestinales !

une pratique réservée aux cabinets des thérapeutes... ou plutôt « était », car il existe à présent un tout nouvel appareil, **le Superstream**, qui va vous permettre de procéder à cette hydrothérapie si efficace, **à votre domicile**.

Le nec plus ultra

L'hydrothérapie du côlon à domicile peut effectivement être considérée comme **l'aboutissement ultime** de toutes les méthodes de lavement ; et cela à plus d'un titre.

Tout d'abord, ce matériel, bien que très simple d'emploi, est **de qualité parfaitement professionnelle**, conforme à la norme « CE Médical ».

Il vous garantit donc à la fois **sûreté et efficacité**, avec toutes les fonctions et sécurités que l'on trouve habituellement sur les appareils d'utilisation clinique :

- séparation 100% eau et électricité,
- filtre pour la qualité de l'eau,
- option « eau ozonée » sur certains modèles,
- contrôle du volume d'eau,
- contrôle sécurisé de la pression,
- contrôle de la minuterie,
- contrôle de la température,
- choix entre le simple lavement et l'irrigation colonique...

Un mode d'emploi et un tableau vous informent en toute simplicité des réglages à faire **en fonction de votre taille et de la profondeur du côlon que vous voulez atteindre**.

Ainsi, vous n'aurez à gérer ni installation compliquée ni utilisation fastidieuse qui, il faut bien le dire, sont **les premières causes d'abandon** et



donc d'échec dans les processus de nettoyage du colon.

Mais ce n'est pas tout !

En effet, Superstream se distingue essentiellement des autres systèmes d'hydrothérapie classiques dans la mesure où **il ne vous oblige pas à introduire une canule.**

Seule une buse anatomique, infiniment moins invasive, est requise.

Ce système est donc agréablement **non intrusif.**

Bien sûr, comme pour beaucoup de choses, que ce soit des lunettes ou des boules Quies, son utilisation vous demandera tout de même un petit temps d'adaptation.

Mais, une fois habitué, il vous deviendra **tout à fait naturel** de procéder à votre irrigation colonique, chez vous, simplement assis sur vos WC.

Depuis le bock à lavement... je vous laisse juge du progrès !

LAVEMENT IRRIGATION DU COLON

Méthode non-intrusive

DETOXIFICATION-PURIFICATION-REVITALISATION

Contrôle de la température, du volume, de la pression.
Sécurité - Eau filtrée - Option ozone
Professionnels et Particuliers



SARL Terre de Jade

Tel: 02.38.30.03.47 / 09.79.08.77.65 / 06.76.58.20.16

<http://www.terre-de-jade.fr>

 Terre de Jade

Annance cliquable



La déshydratation...

suicide de vos cellules

Jean-Claude Cartier




Comme tout le monde, vous vivez très probablement dans un état de déshydratation chronique.

C'est un danger trop souvent méconnu, car la déshydratation détruit tout bonnement vos tissus organiques... alors que l'hydratation garantit leur construction.

Voilà pourquoi tous les naturothérapeutes vous conseillent de boire.

Reste à savoir comment vous hydrater...

Uotre organisme n'est qu'un aquarium dans lequel baignent des milliards de cellules, disait René Quinton.





Et pour cause, puisque
l'eau est à l'origine de la vie !

Plus il a d'eau, et plus il y a
de vie et de santé.

Saviez-vous que lorsque
vous étiez un fœtus **vous en
conteniez 99% ?**

Puis le nouveau-né n'en avait
déjà plus que 90%, l'adulte
70% et enfin... quelques
temps plus tard, au crépuscule
de l'existence il ne vous en
reste que 50%.

Il vous faut donc absolument
de l'eau, beaucoup d'eau...
mais ce n'est pas tout !

Car si, comme tout le monde,
vous souffrez de cette
déshydratation chronique à l'origine de tant
de maux, c'est peut-être parce que vous
ne buvez pas suffisamment mais c'est
vraisemblablement plutôt **parce que
vous buvez mal !**



Des boissons déshydratantes

Peut-être comptez-vous parmi ces personnes
qui négligent de boire et qui finissent très vite
par souffrir de **divers problèmes rénaux.**

Mais, comme je viens de le dire, la
déshydratation la plus commune **et la plus
grave** est celle qu'entraîne la consommation
des boissons industrielles, de l'alcool, du café
et du thé...

En fait, la plupart des liquides que vous
avez peut-être pris l'habitude d'absorber,
au lieu d'hydrater votre organisme, **provoque
pratiquement toujours l'effet inverse.**

Les sodas, par exemple, sont pleins de
sucres, de colorants, d'exhausteurs de goût,
d'aspartame et de caféine.

Pendant que **la caféine vous déshydrate**
directement par diurèse accélérée et
accoutumance psycho-nerveuse, le sucre
et l'aspartame déclenchent des réflexes de
manque au niveau hépatique et induisent





une sensation de faim se substituant à la sensation de soif.

Ces sodas ne se contentent donc pas de vous déshydrater mais entraînent une véritable addiction et une suralimentation tout à fait susceptible de vous conduire à l'obésité.

L'alcool, quant à lui, est **un agent de déshydratation extrêmement puissant**, d'une part parce qu'il brûle vos tissus, mais aussi parce qu'il provoque une importante diurèse par désinhibition de certaines zones du cerveau.

C'est d'ailleurs en majeure partie cette extrême déshydratation consécutive à l'absorption d'alcool qui est responsable de la fameuse « gueule de bois ».

Le thé et le café, enfin, ont **une action nettement diurétique** et sont donc, eux aussi, responsables de votre déshydratation.

Le pire, c'est que ces excitants finissent également par épuiser votre organisme, et notamment vos surrénales et votre cœur, en suscitant des dépenses énergétiques souvent excessives par rapport à vos réserves réelles.

Suivez donc prudemment le conseil des naturothérapeutes et évitez toutes les boissons déshydratantes.

Buvez plutôt **de l'eau pure**.

Et cela non seulement pour boire...
mais **pour vous soigner**.



Car l'eau n'est pas que votre premier aliment. Elle ne demande également qu'à être **votre premier remède** grâce à une pratique aussi simple que révolutionnaire : **la cure d'eau**.

Votre alicament N°1

Ce fut un scoop il y a une dizaine d'années, et c'est maintenant couramment admis : la cure d'eau, si vous savez comment bien la mener, est **capable d'améliorer la plupart de vos troubles**.

Tout de même pas tous, bien sûr, mais quand même beaucoup !

Alors... plus précisément lesquels ?

Tout d'abord dans le registre **des douleurs** :

- les douleurs dyspeptiques,
- les douleurs rhumatismales,
- les douleurs cardiaques liées à l'effort,
- les douleurs dorsales,
- les douleurs des membres inférieurs pendant la marche,
- les migraines...

Puis dans de nombreux **troubles métaboliques ou digestifs** :

- le surpoids,
- la constipation,
- les gastrites,
- les duodénites,
- les aigreurs d'estomac,
- les colites,
- le cholestérol,
- l'hypertension...

Et enfin dans **divers autres problèmes**





de santé :

- les allergies,
- les rhumatismes,
- les angines...

En cas de douleurs, **quelques jours de cure** d'eau vous suffiront, sinon pour guérir définitivement tout au moins pour savoir si votre problème est lié ou non à la déshydratation.

En effet, si la cause de vos douleurs était la déshydratation, l'eau aura entraîné la disparition de vos symptômes.

Toutefois, si la cause est une pathologie spécifique, votre cure devra évidemment durer **plus longtemps**... mais donnera malgré tout d'excellents résultats, en particulier dans les cas suivants :

- **Surpoids** : Si vous vous ménagez une marche quotidienne d'une bonne heure et supprimez tous les sodas et sucres rapides, votre cure d'eau vous permettra à la fois d'éliminer, de lutter contre la constipation et de contrôler vos sensations de faim et de soif.
 - **Douleurs d'estomac** : Que vous souffriez de gastrites, de duodénites, d'aigreurs d'estomac ou même de colites, votre cure d'eau en viendra à bout en régulant votre processus digestif et en réhydratant vos intestins.
 - **Cholestérol** : Votre taux de cholestérol diminuera sans grande réforme alimentaire, tout simplement grâce à la cure d'eau. Comment cela est-il possible ? Tout simplement parce qu'en cas de déshydratation, c'est pour assurer l'étanchéité de vos membranes cellulaires que le cholestérol augmente. Réhydrater vos cellules revient donc à chasser le cholestérol en excès.
 - **Hypertension** : Lorsque votre organisme est déshydraté il retient le sel pour maintenir le volume d'eau extracellulaire. Mais, à cause de cet excès de sel, il subit aussi un état d'hypertension. En le réhydratant, vous le ramènerez donc à une tension normale.
- 



- **Allergies** : Votre asthme ou votre rhume des foins sont liés à une production excessive d'histamine, celle-ci s'emballant pour adapter le métabolisme de l'eau aux exigences de votre allergie. En rétablissant durablement l'hydratation de votre organisme, l'histamine n'a plus besoin de s'emballer et vos allergies disparaissent ou sont, au moins, significativement améliorées.
- **Rhumatismes** : En réhydratant les gaines enveloppant les cellules de vos cartilages articulaires, vous faciliterez le glissement des surfaces les unes sur les autres, et vous freinerez leur dégradation. Avec un peu de marche, la cure d'eau vous sera par conséquent très profitable.

Les secrets d'une bonne cure d'eau

Il vous reste à présent deux conditions indispensables à remplir pour obtenir ces résultats étonnants :


- savoir **comment mener une cure d'eau**
- et savoir **quelle eau employer.**

Concernant la cure, plusieurs points essentiels et précautions sont à respecter :

1/ **stoppez la consommation des substances qui déshydratent vos cellules**, comme les boissons alcoolisées, les aliments riches en nitrates et nitrites ou les viandes...

2/ **Répartissez la prise de vos deux litres d'eau quotidiens** aux moments stratégiques de votre journée, c'est-à-dire :

- deux grands verres le matin à jeun une demi-heure avant votre petit déjeuner,

- 
- ▶ un verre en milieu de matinée,
 - ▶ deux ou trois verres en milieu d'après midi,
 - ▶ un verre le soir au coucher.

3/ **N'avalez pas brutalement vos deux litres d'eau par jour**, surtout si votre organisme est déshydraté depuis longtemps, ou si vous êtes âgé. **Préférez une certaine progressivité.**

4/ Assurez-vous que **votre système rénal** fonctionne suffisamment bien pour **éviter toute rétention d'eau**. Si ça n'est pas le cas, commencez votre cure **en n'ajoutant qu'un verre ou deux par jour** à votre consommation habituelle ; et si votre volume d'urine n'augmente pas, lui aussi, de la valeur d'un verre ou deux, consultez et entreprenez un traitement.

5/ **Ne buvez jamais pendant les repas**, afin de ne pas noyer vos sucs digestifs et vos enzymes.

6/ Consommez quotidiennement **un verre de jus d'orange** pour bénéficier d'un apport de potassium qui équilibrera votre production d'histamine.

En suivant scrupuleusement ce protocole éprouvé, peu à peu votre organisme retrouvera un état d'hydratation normal et, sur cette base, vous recouvrirez **la sensation de soif authentique.**

La sensation de bouche sèche n'est, en effet, pas la soif mais le signe **d'une extrême déshydratation** dont vous ne devriez normalement pas attendre la survenue pour vous décider à boire.

Avec une telle cure, c'est donc **votre instinct de boire** qui va se rétablir, en même temps que vont être guéries les diverses maladies provoquées par votre déshydratation.

Dernier point et le plus important de tous : il s'agit maintenant de savoir où trouver une eau suffisamment pure et saine pour





assurer la bonne conduite d'une cure aussi cruciale... et pour continuer, le restant de vos jours, à vous hydrater correctement.

Une potabilité excessivement suspecte

De l'eau, ce n'est pas compliqué d'en trouver, me direz-vous... il en coule autant qu'on en veut au robinet !

Hélas, **l'eau du robinet est surchargée de toxiques** de toutes sortes.

Pour vous donner une idée de l'énormité du problème, souvenez-vous que lorsque l'association « Que choisir » a étudié l'eau potable en France, elle a intitulé son article « Eau secours ! ».

Soyons clairs : malgré la bienveillance des autorités, les pollutions environnementales rendent l'eau du robinet **extrêmement dangereuse**.

Notre circuit d'eau potable étant, à peu de choses près, **un circuit fermé**, les médicaments chimiques consommés par 60 millions de français se retrouvent dans votre eau de boisson.

Rien d'étonnant puisque ces substances très indésirables **ne sont pas dégradées** dans les stations d'épuration.

Voilà, vous vous en doutez, une situation extrêmement préoccupante !

D'autant que, pour faire passer la pilule - si j'ose dire -, les autorités ont décidé **d'exclure**



les teneurs en médicaments dans le calcul de la potabilité de l'eau.

Il est vrai qu'il vaut mieux ne pas savoir ce qu'on boit !

Ajoutez à cela, qu'au nom de « l'hygiène publique », on ne se prive pas d'injecter de bonnes quantités **de chlore et de fluor** à cette eau.

Ainsi vous pouvez être certain de verser dans vos carafes et vos casseroles un liquide bourré à craquer de **molécules à forte toxicité**, notamment sur le cerveau.

Vous vous consolerez peut-être en pensant que tous ces produits chimiques doivent au moins tuer les microbes.

Malheureusement, **nous en sommes loin !**

La revue « La Recherche » a en effet publié à ce sujet des études qui montrent que l'eau sortie des stations d'épuration se pollue très vite dans les canalisations... jusqu'à atteindre **1 million de bactéries par cm³** à votre robinet.


Abandonnez donc définitivement tout espoir de ce côté là !

Le grave problème des bouteilles en plastique

Votre premier réflexe pour éviter l'extrême pollution de l'eau du robinet a sans doute été de vous précipiter sur les bouteilles d'eaux dites « minérales ».

Vous pensiez en toute confiance y trouver une eau pure et saine, quand ce n'est pas y puiser





les bienfaits des sources thermales.
Or, **il n'en est rien !**

L'eau minérale en bouteille ne possède pratiquement **plus aucune des vertus** qu'elle avait à sa source.

De plus, elle souffre d'un excès de minéralisation qui la rend encrassante à long terme et finit tout simplement par **boucher vos artères.**

Mais le pire, c'est que le plastique des bouteilles fait exploser le taux d'hormones, même dans les eaux de source peu minéralisées.

C'est là un autre très grand problème de santé publique puisqu'on sait aujourd'hui que ces substances « hormone-like » contenues dans le plastique, les phtalates, sont à l'origine de nombreux troubles de santé et notamment **d'une chute importante de la fertilité.**

Enfin, le dernier inconvénient des eaux en bouteilles, **c'est qu'elles sont mortes.**


L'avantage des eaux jaillissant de leur source, dans la nature, est d'avoir longuement coulé sur la roche avant d'être recueillie et bue.

Or, ce mouvement, quelquefois violent, contribue tout d'abord à **l'aération de l'eau**, mais surtout à **la dynamisation de ses molécules.**

C'est pourquoi une eau ayant reposé, quelquefois plusieurs mois, dans une bouteille, ne bénéficie plus de cette qualité, surtout lorsqu'il s'agit d'une eau plate et peu minéralisée.

Simoneton, un ingénieur qui s'était fait le spécialiste de la vitalité des aliments, avait découvert que la Volvic, par exemple, « vibrait » à 0 Angström, alors que l'eau du robinet, moins pure mais en mouvement, parvenait à 2000 A°... ce qui n'était tout de même pas suffisant pour apporter à votre organisme la vitalité qui lui était nécessaire, mais prouvait malgré tout que c'était bien l'immobilité qui tuait les eaux en bouteilles.

Conclusion : une bonne eau, la seule que vous pouvez boire sans nuire à votre santé, est donc



à la fois **pure et vivante**.

Qu'est-ce qu'une eau vivante ?

Seule une eau pure et vivante est d'une qualité suffisante pour parvenir à hydrater correctement vos cellules.

Car on s'est aperçu que, même lorsque la quantité de deux litres par jour est respectée, l'assimilation cellulaire d'une eau ordinaire (du robinet ou en bouteille) **est loin d'être assurée**.

Les avancées les plus récentes en matière de biodisponibilité de l'eau prouvent que ces types d'eaux s'avèrent **impuissants à franchir la paroi lipidique naturelle qui entoure vos cellules**.

Même les meilleures eaux de source en bouteille, et quelle que soit la quantité que vous en consommez, ne parviendront donc jamais à établir avec vos cellules qu'**un contact désespérément superficiel**.

Sachant cela, vous vous demandez peut-être comment vous avez réussi à survivre jusqu'à présent ?

Uniquement grâce aux enzymes dont dispose votre organisme !

Ce sont vos enzymes qui transforment cette eau impropre à la consommation humaine en une eau biologique capable de nourrir plus ou moins correctement vos cellules.

Mais c'est malheureusement **au prix d'un épuisement de plus en plus marqué de votre capital enzymatique...** jusqu'à ce que, avec le temps, vos réserves deviennent insuffisantes pour éviter cet assèchement généralisé de votre organisme, synonyme de maladie et de mort.

Qu'est-ce donc que cette eau biologique, cette « eau vivante » ?

Le terme a vu le jour lorsque des scientifiques découvrirent que les cellules altérées baignaient systématiquement **dans un liquide non structuré**, alors que les cellules saines étaient toujours entourées **d'une eau agrégée**, autrement dit « vivante ».





Pour qu'une eau reste vivante, il faut donc que ses molécules soient agrégées, c'est-à-dire **capables d'attirer des électrons surnuméraires** en grandes quantités.

L'eau qui coule dans les rivières et les lacs - tout au moins dans des situations naturelles et non polluées - est structurée et possède ces électrons.

En revanche, l'eau qui passe à travers des tuyaux est dévitalisée, non structurée, et ne possède pas ces électrons.

Il suffit en fait de quelques centimètres de canalisations sous pression pour que la molécule d'eau ne puisse plus tourner correctement et que, obligée de se déplacer sur des trajectoires concentriques, elle perde ses électrons externes, **devenant ainsi de l'eau non structurée**.

Au microscope, l'eau structurée ressemble à des flocons de neige, s'organisant en petites structures hexagonales, stables et compactes, métaboliquement plus actives car l'oxygène y est réparti en plus petits groupes.

Elle peut alors pénétrer dans vos cellules plus rapidement.

Le « secret » scientifique de cette eau vivante réside tout simplement dans la présence **de polymères dont la tension de surface est compatible avec vos membranes cellulaires.**

Trop élevée (de 50 à 73 dynes), cette tension rend l'eau incompatible avec vos membranes cellulaires. Alors, les nutriments restent en suspension, et vos cellules ne peuvent ni s'alimenter ni évacuer leurs toxines.


Il est indispensable que la tension de surface **avoisine les 45 dynes** pour que l'eau soit adaptée à la perméabilité de vos membranes cellulaires, devenant alors ce qu'il convient d'appeler une eau vivante et biologique !

Les biophotons et l'eau vivante

Avec les « biophotons » nous en arrivons **à présent à la pointe de l'eau vivante.**
Qu'est-ce qu'un biophoton ?

C'est **une émission de lumière ultrafine**





produite au cœur de vos cellules par votre ADN.

Chaque organisme vivant en émet, constituant un champ de photons qui assure, par sa plus ou moins grande harmonie, **la cohérence et l'unité** du système biologique de l'individu.

Ces biophotons, reconnus par la communauté scientifique avec plus de 40 groupes de recherche en biologie quantique, font circuler **de très grandes quantités d'information entre vos cellules**, instruisant notamment vos enzymes dans leurs différents processus, contrôlant le métabolisme cellulaire, régulant la croissance et la reproduction, etc.

Loin d'être une vue de l'esprit, **on les mesure très concrètement** en unités par seconde et par centimètre carré.

Ainsi par exemple, un nouveau-né en émet 200 unités, un adulte une centaine, un vieillard 50, puis 30, puis 10... et enfin un cadavre 0 !

En d'autres termes, **moins il y a de biophotons et plus la vie se détériore.**

Vous souvenez-vous qu'on a dit exactement la même chose à propos de l'eau ?


Si vous faites bien la relation entre la vie, l'eau et les biophotons, alors sans doute comprenez-vous, maintenant, l'importance de **consommer une eau vivante et riche en biophotons.**

La révolution des générateurs de biophotons

Sachant que l'eau de votre robinet, en plus d'être toxique, émet les biophotons équivalents à **ceux d'une feuille morte en décomposition**, vous serez certainement heureux d'apprendre qu'il existe **des filtres d'eau générateurs de biophotons.**

Ces systèmes réunissent un nombre impressionnant d'avantages :

➤ Ils sont **plus économiques que l'eau en bouteille** puisqu'ils mettent le litre à 0,27 Euros durant les 48 mois du financement de l'appareil... pour, ensuite, vous laisser





Aquaphoton



Ojade
cliquez ici 

Ce filtre au 10 millième de micron est le résultat de 15 ans d'expérience. Il élimine 99% des polluants, revitalise et enrichit votre eau en oligoéléments, et enfin la charge en biophotons.

cette eau pratiquement pour rien !

- Ils filtrent jusqu'au **dix millième de micron**, vous permettant ainsi d'obtenir une filtration quasi totale puisque c'est la taille de la molécule d'eau H₂O.
- Après avoir éliminé tous les minéraux inassimilables de votre eau, **ils la reminéralisent avec du lithothamne** dont les minéraux génèrent un pH idéalement neutre et sont, eux, parfaitement assimilables et bénéfiques.
- Enfin, **ils rendent à votre eau son énergie vitale** et portent sa tension superficielle à 45 dynes par l'intermédiaire d'un activateur de biophotons.

A noter que ces appareils « Aquaphotons », scientifiquement approuvés, et distribués par Ojade, sont actuellement **les seuls au monde** à produire des biophotons.

Au contraire des osmoseurs qui déstructurent les cristaux d'eau, les filtres Ojade vous assurent une eau vivante grâce aux biophotons... et tout de même **nettoyée de 99% de ses polluants** : coagulants, nitrates, médicaments, etc.

Les appareils Ojade sont reconnus **depuis plus de 15 ans** et se sont distingués à plusieurs reprises :

- Médaille d'argent du Concours Lépine 2002.
- Cités et conseillés par Ron Garner dans « La santé consciente », élu meilleur livre sur la santé en 2007.
- Reconnus pour leurs résultats spectaculaires aux Assises de la Bioélectronique Vincent.

Ils s'adressent **autant au grand public qu'aux professionnels**, horticulteurs, collectivités, éleveurs...

Pour le grand public, Ojade commercialise trois produits :

- **Un module de désinfection**, petit et nomade, qui est actuellement en précommande à un prix de lancement



Hexadron



Ojade
cliquez ici 

Il purifie l'eau de toute votre maison à 25 microns, vous offrant une eau saine pour votre douche, votre jardin ou vos animaux.

réellement très intéressant (livrable à la rentrée). Extrêmement pratique, il a été conçu pour remplacer avantageusement les fameuses carafes filtrantes dont l'efficacité scientifique reste très relative.

➤ **L'Hexadron** dont la fonction consiste à dépolluer l'eau pour votre usage domestique (douche, jardin, animaux...). C'est ce même appareil qui a dépollué un lac breton en 6 mois, réduisant par 10 le taux d'aluminium et rendant au lac sa biodiversité.

➤ **L'Aquaphotons**, de la taille d'un attaché-case, qui s'installe sous votre évier en une heure et peut être débranché en cas de déménagement. Il fonctionne silencieusement et sans électricité, donc sans pollutions électromagnétiques ou sonores d'aucune sorte.

Profitez-en : Ojade offre une réduction exclusive et exceptionnelle aux lecteurs de Réponses Bio (notamment sur le « module de désinfection »), et, comme toujours, toutes les facilités de paiement.


 Annonce cliquable

Une eau de qualité fournie par un appareil au **système d'hyperfiltration générateur de lumière auto-luminescente**

Aquaphotons vous apporte :

- ✓ Apporte de la lumière auto-luminescente appelée aussi biophotons.
- ✓ Améliore la tension superficielle de l'eau.
- ✓ Par une filtration hyperfine en amont préserve en aval les sels minéraux nécessaires à l'organisme.
- ✓ Réenrichit l'eau en sels minéraux bioassimilables grâce à une cartouche de lithothamne (algues marines calcifiées).
- ✓ Réduit des matières dissoutes dans l'eau
- ✓ Met fin au dépôt de calcaire et de tartre dans les casseroles



Tous nos systèmes sont accessibles avec **SOFINCO** 

Contactez votre distributeur:

BrunoDeVie@Gmail.com / 07 85 64 31 15





Attention : **métaux lourds !**

Jan Kristiansen



Vous ne les voyez pas... mais ils sont bien là !

Véritable plaie invisible de la civilisation moderne, les métaux lourds polluent votre organisme en profondeur et vous font courir le risque de contracter de nombreuses maladies graves.

La biosphère, là où vous vivez, où vous mangez et où vous respirez, est aujourd'hui gravement contaminée par **une quantité**



invraisemblable de polluants.

Vous ne le savez que trop, ils proviennent des productions industrielle et énergétique, des moyens de transport, de la consommation des foyers, de l'agriculture chimique, etc.

Parmi ces polluants, les métaux lourds, et notamment le plomb, le cadmium et le mercure, qui proviennent des décharges, des mines, du bâtiment, de la circulation et des centrales thermiques, se sont avérés **particulièrement toxiques.**

Quels risques vous font-ils courir ?

Alors « toxiques », d'accord... mais, plus précisément, que devez-vous redouter de chacun d'entre eux ?

Tous les métaux lourds

Vous devez tout d'abord savoir que tous, quels qu'ils soient, contribuent activement **à l'augmentation des maladies de foie.**

Malheureusement cela constitue un cercle vicieux puisque cet organe est tout de même **le premier centre de détoxification** de votre organisme.

Ainsi, à cause des métaux lourds votre foie fonctionne moins bien et devient de plus en plus incapable d'éliminer les métaux lourds et les autres toxiques.

Le plomb

Le plomb atteint vos globules rouges, vos muscles et votre système nerveux.

Il vous fait donc courir **de nombreux risques :**

- maladies cardio-vasculaires,
- problèmes rénaux,
- hypertension,
- cancers,
- infertilité,
- pertes de mémoire.



Or, une étude statistique avait établi qu'entre 1976 et 1980 pas moins de 15% de la population adulte avait des niveaux sanguins de plomb excessifs.

Il va sans dire qu'aujourd'hui cette proportion a **considérablement augmenté**.

✓ **Le cadmium**

Ce serait le polluant **le plus toxique**.

D'autant, d'ailleurs, qu'il diffuse avec une facilité déconcertante aussi bien dans l'air que dans l'eau.

Quelles que soient les précautions que vous pourrez prendre, **vous le retrouverez vraiment partout**.

Les aliments les plus touchés par le cadmium sont les légumes, le beurre, le lard, les lentilles, le riz, les oranges et le thé.

Ce métal s'accumule surtout **dans votre foie et vos reins...** et y reste au moins dix ans.

Ainsi est-il responsable de nombreux cancers et maladies des reins.

✓ **Le mercure**

Quant au mercure, et en particulier au mercure méthylique, il provoque **des troubles nerveux et des retards de développement** chez les enfants.


Il se propage dans l'eau, la terre et l'air, mais contamine essentiellement des produits marins comme les poissons, les crustacés et les algues.

Qu'avez-vous à craindre de lui ?



Silymarine



Djfusion
cliquez ici 

Cet extrait de Chardon Marie est particulièrement concentré puisqu'il est titré à plus de 80% de silymarine. Idéal pour régénérer votre foie et votre vésicule biliaire en profondeur.

Desmodium



Ma boutique
O'naturel
cliquez ici 

Ce n'est pas une plante hépatique comme les autres ! En effet, le desmodium se fait fort de régénérer votre foie, même en cas d'atteintes ou de lésions. C'est un des plus puissants draineurs hépatobiliaires.

➤ l'inactivation des effets protecteurs des Oméga 3,

➤ la production de radicaux libres,

➤ l'inactivation de certains antioxydants endogènes essentiels comme le glutathion ou la SOD,

➤ le mauvais cholestérol,

➤ l'agrégation plaquettaire,

➤ la coagulation du sang,

➤ l'athérosclérose,

➤ l'infarctus du myocarde.

✓ L'aluminium et le fer

Ces deux métaux lourds s'accumulent **dans votre cerveau** et favorisent certaines maladies neuro-dégénératives liées au vieillissement, maladie d'Alzheimer en tête.

Comment allez-vous les éliminer ?

Évitez tout d'abord d'absorber oralement trop de métaux lourds et de radicaux libres.

Pour cela, **privilégiez les aliments bio**, puisqu'ils proviennent d'une agriculture diminuant la pollution.

Ensuite ménagez-vous régulièrement **de bons drainages hépatiques** afin de restituer à votre foie tous ses potentiels antitoxiques.

Adoptez à ces occasions un **régime hépatique** composé de carotte, céleri, cerfeuil, chicorée sauvage, endive, 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 et raisin.

Ajoutez-y **quelques tisanes** comme l'aspérule odorante, le berberis, le boldo ou le romarin.

Et, bien sûr, **complétez** avec de la silymarine, du glutathion, des feuilles d'artichaut et du desmodium.



Prébiotiques



Nutrixeal
cliquez ici



Si vous cherchez des prébiotiques qui ne provoquent pas de ballonnements... c'est la gomme d'acacia qu'il vous faut ! Pour une régulation de votre transit toute en douceur.

Par ailleurs n'oubliez jamais que **votre muqueuse gastro-intestinale** doit être en parfaite santé pour permettre toutes les éliminations toxiques.

Or, les toxines s'accumulant, votre muqueuse est de plus en plus enflammée et infectée, ce qui entraîne une augmentation de sa perméabilité et, conséquemment, **une dangereuse absorption des agents toxiques** dans les tissus internes.

La première mesure à adopter pour renforcer votre santé intestinale consiste à **restaurer votre flore** grâce à une complémentation en **prébiotiques et probiotiques**, c'est-à-dire en fructo-oligo-saccharides et en ferments lactiques.

Intégrez également à votre diététique **quelques laxatifs doux** une fois par semaine, comme le jus de pruneau ou les graines de lin.

Pensez aussi aux classiques **cures d'argile et de charbon végétal** ou, mieux encore, à l'un des meilleurs nettoyants intestinaux : la chlorelle.

La chlorelle absorbe en effet d'une manière tout à fait unique de nombreux polluants comme les métaux lourds, les pesticides, les insecticides et engrais chimiques, combattant d'ailleurs aussi bien les polluants chimiques que les bactéries.

Pour une action décuplée, consommez-la avec la coriandre, l'odontella, l'herbe d'orge et surtout **le chitosan** qui aide grandement à purger les métaux lourds délogés par la chlorelle.

Proche de la chlorelle, **la spiruline**, elle aussi, grâce à sa chlorophylle chélatra vos métaux lourds.

En effet, cette chlorophylle, la porphyrine, est en mesure de se lier aux métaux lourds tels que le mercure, le plomb, l'arsenic et le nickel, et de contribuer à leur élimination de votre organisme.

Enfin, pour éliminer plus spécifiquement ces terribles métaux lourds, je vous conseille surtout de faire appel à ces nouveaux types de compléments nutritionnels chasseurs de polluants.

Spiruline



Nutrixeal
cliquez ici



Bio, non irradiée et sans additifs, cette spiruline contient de la vitamine B12 à profusion et plus de 15% de phycocyanine. Ultra riche et totalement naturelle !

"Ester-C



Nutrixeal
cliquez ici



4 fois plus biodisponible que les autres formes de vitamines C, cet exceptionnel complément nutritionnel est, en plus, renforcé par un complexe de bioflavonoïdes, de quercétine et de rutine. Un top !

La nécessité d'utiliser des compléments nutritionnels chasseurs de métaux lourds et de radicaux libres devrait vous apparaître clairement puisqu'il ne s'agit, en fait, de rien d'autre que de vous dépolluer régulièrement de **tout ce que l'industrie vous impose de respirer et d'avaler !**

Toutefois attention : votre cure devra se prolonger le plus longtemps possible pour être efficace. Comptez **un minimum de trois ans** pour parvenir à totalement éliminer les métaux lourds les plus résistants.

Quels compléments allez-vous choisir ?

Fort heureusement, comme vous allez le découvrir, ce ne sont pas les « anti métaux lourds » qui manquent !

Choisissez donc avec soin ceux qui vous semblent **le mieux s'adapter à votre cas**, c'est-à-dire aux risques que votre environnement vous fait courir.

✓ **Les vitamines**

Commençons par le plus simple. Vous pouvez chasser les métaux lourds à l'aide d'antidotes vitaminiques spécifiques :

- **contre le plomb** : calcium, zinc et vitamine C,
- **contre le mercure** : sélénium, calcium et vitamines A, B, C et E,
- **contre le cadmium** : zinc, sélénium, vitamines C et B6,
- **contre le bismuth** : calcium, magnésium et zinc.

Plus simple encore : **composez une association** avec zinc, sélénium, calcium, et vitamines C, E et A, pour combattre l'ensemble de ces métaux lourds.

✓ **L'EDTA**

L'EDTA débarrassera votre organisme des concentrations toxiques en **plomb, mercure, cadmium et aluminium**. C'est certainement l'un des chélateurs les plus puissants puisqu'il

Calcium



Nutrixeal
cliquez ici



Chélaté aux acides aminés, ce calcium associe une biodisponibilité hors pair et une parfaite tolérance intestinale. Et il est garanti sans stéarate de magnésium.

Magnésium



Nutrixeal
cliquez ici



Associé à de la taurine pour une parfaite assimilation, ce magnésium chélaté a été conçu pour vous assurer résistance au stress et équilibre émotionnel.

EDTA



Super Smart
cliquez ici



Il débarrassera votre organisme des métaux lourds en se liant à eux par chélation... et, en plus, il nettoiera le calcium accumulé dans vos parois vasculaires.

DSMA



Super Smart
cliquez ici



Voilà plus de 60 ans qu'il est utilisé comme antidote lors d'empoisonnements au mercure. Aujourd'hui encore plus largement reconnu, ce composé soufré est une star du drainage, totalement naturelle et non toxique.

Le croiriez-vous ? Ce puissant éliminateur de métaux lourds a été utilisé à Chernobyl contre le plutonium et le strontium pour traiter les habitants irradiés. Et il vous débarrassera aussi de votre cholestérol !

est capable de se lier aussi bien aux ions minéraux que métalliques.

Cela fait, il les transportera par les voies naturelles hors de votre organisme.

De plus, il **préviendra le stress oxydatif** au niveau sanguin, avant même que les métaux lourds et toxines ne catalysent des réactions oxydatives.

✓ Le DMSA

Le DMSA est encore meilleur dans la chélation et l'élimination **du plomb, de l'arsenic et du cadmium, mais surtout du mercure.**

En effet, il ne se contente pas de chélater ce mercure si dangereux dans le sang, le foie et les reins, mais il va chercher **jusque dans le cerveau !**

Attention : ne consommez jamais de suppléments contenant des minéraux les jours où le DMSA est administré.

En revanche minéralisez-vous systématiquement les jours sans DMSA pour remplacer les minéraux éliminés dans le processus de chélation.

✓ La pectine de citron

Elle augmentera votre excrétion urinaire **d'arsenic, de cadmium, de tungstène de mercure et de plomb.**

Mais attention, ne comptez que sur la **pectine de citron modifiée** pour faire ce travail de drainage en profondeur.

Elle seule est réellement efficace.

✓ Le malate de magnésium

C'est un composé de magnésium et d'acide malique.

Quel est son intérêt ?

Eh bien il vous échangera tout simplement son bon magnésium **contre votre mauvais**



Pectine de citron modifiée



Super Smart
cliquez ici



Magnésium Malate



Super Smart
cliquez ici 

C'est une des meilleures sources de magnésium, surtout pour vos neurones. Et il est doué, en plus, d'une biodisponibilité particulièrement élevée.

Extrait d'Ail



Nutrixeal
cliquez ici 

Cet extrait concentré contient tous les principes actifs de l'ail sans l'inconvénient de l'odeur. Biologique et bénéficiant d'une extraction sans solvant, il s'avère très digeste et très efficace.

aluminium dont l'excès toxique s'était accumulé dans votre organisme.

✓ La coriandre

La coriandre mobilise **le mercure, le cadmium, le plomb et l'aluminium** dans des tissus aussi différents que les os ou le système nerveux.

Son action s'exerce d'ailleurs autant dans le noyau que dans le cytoplasme de vos cellules.

En cas de douleurs articulaires, migraines et intoxications neurologiques, associez-la avec du thé vert, de la phosphatidylcholine et du magnésium, à raison de vingt gouttes de TM de coriandre.

Attention : ne l'utilisez jamais si vous avez des amalgames potentiellement dangereux dans la bouche, ou d'autres sources de mercure et métaux toxiques dans l'organisme.

✓ L'acide alpha lipoïque

Vous le savez sans doute, l'acide alpha-lipoïque est le plus célèbre de tous les antioxydants.

Mais il chélate aussi **le cadmium, le plomb ou le mercure de vos plombages**.

De plus, en tant qu'antioxydant, il neutralise une demi-douzaine de variété de radicaux libres.

✓ L'extrait d'ail

Il se lie **au plomb, au cadmium et au mercure** et facilite leur élimination.

C'est un complément nutritionnel très intéressant **lors des processus de désintoxication**.

En effet, la substance la plus importante de la plante, l'allicine, s'oppose aux manifestations toxiques et inflammatoires générées par les métaux lourds réactivés par le drainage.

Pensez donc toujours à en faire le complément **en appoint** à toute cure de désintoxication des métaux lourds.

Alkylglycérols



Nutrixeal
cliquez ici



Distillée moléculairement, cette huile de foie de requin est hautement purifiée, concentrée et standardisée en alkylglycérols. Pour renforcer votre immunité et chasser vos métaux lourds.

✓ Les alkylglycérols

Ils chélatent des métaux lourds comme le **mercure**, mais aussi les pesticides et les toxines, et accélèrent leur élimination de l'organisme.

✓ La mélatonine

Cette hormone du sommeil a une particularité : elle réduit les dégâts macromoléculaires induits par les métaux lourds.

Par ailleurs, elle inhibe les dommages oxydatifs **du paraquat, du cyanure de potassium et du tétrachlorure de carbone.**

✓ La lysine

C'est un acide aminé essentiel.

D'une manière générale, elle stimulera vos défenses immunitaires.

Mais c'est un complément nutritionnel que l'on conseille surtout **aux personnes âgées** en vue d'une détoxification des métaux lourds et plus particulièrement **du plomb.**



Annance cliquable

NUTRIXEAL

L'excellence... en toute sécurité !

Des compléments nutritionnels de la plus haute qualité

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



www.nutrixeal.fr



Chaleur

évitez l'hypertension

Jan Kristiansen



*Si vous faites de l'hypertension,
face à la chaleur de l'été
redoublez de prudence !*

*Prenez les mesures les plus efficaces
avec des huiles essentielles
et des phytothérapiques.*

Rassurez-vous : vous n'allez pas devenir hypertendu soudainement à l'approche de l'été.

Non, un tel trouble se cultive évidemment sur le long terme.

Il n'en demeure pas moins que **la saison chaude est une menace** supplémentaire si votre tension est déjà élevée.


La chaleur excessive est en effet un facteur



Crataegus




Classique et sans surprise : il n'y a pas de meilleur macérât glycéринé pour soutenir votre système cardiovasculaire et éviter l'hypertension !

Notes de provenance
cliquez ici 

Olea Europa



Hypotenseur majeur, hypoglycémiant et diurétique, ce macérât-mère d'olivier rendra sa jeunesse à votre cœur et drainera vos reins encrassés.

Aromatic provenance
cliquez ici 

lourdement aggravant, ainsi que le sont, par conséquent, les bains de soleil.

Comme si cela ne suffisait pas, les séjours en bord de mer, les bains froids et les efforts physiques intenses vous sont également hautement déconseillés.

Les teintures-mères indispensables

Pensez donc toujours à vous munir de quelques teintures mères et gemmothérapeutiques avant de partir en vacances.

Le phytothérapeutique qui vous sera vraiment indispensable est sans conteste le nébulisât d'aubépine à 100 mg, à raison d'une gélule le soir.

Mieux encore, vous pouvez lui préférer **Crataegus oxyacantha** jeunes pousses D1, autrement dit l'aubépine sous forme de macérât glycéринé.

Pour bien faire, ajoutez-y **Oléa Europa** jeunes feuilles D1.

Prenez le tout en cure d'un flacon de 125 ml de chaque et à raison de cinquante gouttes de chaque dans un peu d'eau avant le petit déjeuner.


Au chapitre des dilutions homéopathiques légères, on conseille souvent un mélange à parts égales de Crataegus D3, Berberis D3, Solidago D3 et Viscum Album TM que vous





Les Huiles essentielles



Drome provencale
cliquez ici 

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

pourrez prendre à raison de vingt gouttes avant les repas de midi et du soir.

Les huiles essentielles

Vous trouverez, par ailleurs, dans l'aromathérapie de nombreuses huiles essentielles **hypotensives**, comme la mandarine, l'ail, le citron, la lavande, la marjolaine et l'ylang-ylang.

Mais attention, d'autres sont **hypertensives**, comme la cannelle, l'hysope, le pin, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym. Veillez donc à soigneusement éviter ces dernières, même dans le cadre d'un traitement pour une autre affection.

Faites donc votre choix parmi les huiles essentielles suivantes :

- **L'HE de mandarine** vous conviendra si vous êtes un hypertendu nerveux, surtout si vous êtes affligé de palpitations, d'insomnies, d'angoisses, d'aérophagie, de dyspepsie, d'agressivité, de constipation ou de fatigue nerveuse.
- **L'HE d'ail** devra être choisie si votre hypertension artérielle se trouve liée à de la bronchite chronique, à de l'asthme, des rhumatismes ou a fortiori de l'artériosclérose.
- **L'HE de citron** s'emploiera si votre hypertension se trouve liée à des rhumatismes, de l'infection, de l'artériosclérose, des varices, de l'hyperviscosité sanguine ou encore de l'hépatisme.
- **L'HE de lavande** est à prendre en cas d'hypertension liée à de l'insomnie, de l'angoisse, de la nervosité, de la constipation, de la fatigue, des migraines ou des vertiges.
- **L'HE de marjolaine** est à utiliser lorsque votre hypertension est liée à des infections, des spasmes digestifs, de l'insomnie, migraines, anxiété, neurasthénie ou instabilité psychique.
- **L'HE d'ylang-ylang** est un des meilleurs hypotenseurs parmi les huiles essentielles. Vous la prendrez notamment s'il y a également tachycardie ou infections intestinales.



Shopping

1,2,3... Soleil !

12,50€

En plus de vous fournir une légère protection solaire (Indice 4), l'urucum est un puissant antioxydant naturel qui préparera votre peau au soleil en favorisant sa pigmentation. Mais cette huile est également nourrissante grâce à sa richesse en vitamine E. Que voudriez-vous de plus ? Qu'elle éloigne les moustiques ? Eh bien, elle le fait !

Huile solaire à l'urucum - GUAYAPI -



Revel Nature 

18,50€



Crème solaire FPS 30 - IBBEO -

Avec ses filtres minéraux, cette crème solaire protégera votre peau des rayons. Avec son extrait de vigne rouge, elle la préservera du vieillissement. Avec ses huiles de cameline et de tournesol elle la nourrira en Oméga 6 et en vitamine E. Et enfin, avec son extrait de carotte, elle activera votre bronzage.

Ibbeo Cosmétiques 

24,90€

Elixir "coup d'éclat" Visage - FLORAME -



Imaginez qu'en un seul geste quotidien vous puissiez nourrir votre peau, régénérer vos cellules, favoriser votre microcirculation sanguine, réduire vos poches et vos cernes, hâler délicatement votre teint et envoûter vos sens. Non, n'oubliez plus ! L'élixir coup d'éclat fait de votre rêve une réalité !

Florame 

Ecran solaire DO FPS 50 - NATURA -

25€



Voici un écran 100% naturel, à l'huile de coco, à l'huile de buriti et au beurre de karité... qui, étonnamment, ne graisse pas et ne laisse pas de traces blanches. Bien que dépourvu de nanoparticules, son indice FPS 50 préservera efficacement votre peau, même si vous êtes particulièrement sensible aux rayons UVA et UVB.

Naturado 

6,90€

Gel natif à l'Aloé Vera Bio - AROMA ZONE -



Aroma Zone

On ne présente plus l'Aloe Vera, cette panacée reconnue depuis l'antiquité. Rappelez-vous simplement que son gel apaise vos coups de soleil, anesthésiant la douleur et favorisant la cicatrisation. Bactéricide, anti-inflammatoire et purifiant, il soulagera aussi vos piqûres d'insectes, égratignures et brûlures plus sérieuses.

5,80€



Huile de noyaux d'abricots bio - HUILE ET SENS -

Extraite à froid par des procédés mécaniques, cette huile d'une grande pureté vous prodiguera toutes les vertus du noyau d'abricot, revitalisant votre épiderme fatigué, calmant vos irritations cutanées, nourrissant votre peau desséchée et hydratant même vos cheveux en profondeur.

Un soin indispensable après toute baignade ou exposition au soleil... d'autant qu'elle contient aussi un léger filtre antisolaires naturel.

Huiles et Sens

9,50€



Macérât huileux de carotte bio - AROMA ZONE -

Vous le savez, la carotte stimule et prolonge votre bronzage. Mais vous apprécierez surtout ce macérât pour ses vertus « après-soleil » car il régénère l'élasticité de votre peau de façon spectaculaire quelle que soit la durée de votre exposition. « Bonne mine » assurée en toutes circonstances !

Aroma Zone

14,65€

Huile sèche bronzage doré - NATURADO -



Naturado

Après un bon bain de soleil, vaporisez ce généreux mélange d'huiles de coco, de tournesol, d'avocat, de buriti et de noyaux d'abricots pour sublimer votre peau dorée et faire briller vos cheveux. Tout le confort d'un soin hydratant, adoucissant et prolongateur de bronzage !

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

Chapitre 3

Les exercices

En janvier :
La nutrition

En Avril :
Les plantes

Dans ce n° :
Les exercices

Vos rhumatismes s'accordent sans doute assez mal avec certains sports ou avec les travaux pénibles, ou même avec des surcharges répétées, mais ce n'est pas une raison pour ne faire aucun exercice !

Au contraire, il existe des gymnastiques douces qui vous aideront grandement à lutter contre la rouille de vos articulations.

i l y a exercice et exercice !

Prenez garde à ne jamais abuser de certains « exercices » malsains et, d'une manière générale, à respecter ces quelques conseils généraux :

- Ne portez pas de charges lourdes.
- Evitez la station debout prolongée.
- Abstenez-vous de marches trop longues,



ainsi que de montées et descentes répétées d'escaliers.

- Utilisez des chaussures à semelles larges, épaisses et souples.
- Protégez vos articulations **du froid et de l'humidité**.
- Relaxe vous en position allongée, avec un coussin sous les genoux et dans le dos.
- **Déraillez vos articulations** chaque matin ou après une station assise prolongée.
- Perdez tout éventuel **surpoids**.
- Abstenez vous de contorsions répétées ou de **mauvaises positions** sur votre siège de bureau ou de véhicule.
- Evitez les climats ou les lieux **humides**.
- Soignez toutes sources **d'infections**, et notamment dentaire, nasale, digestive ou urogénitale.

Faites de l'exercice !

Bien que très importants, tous ces conseils ne sont toutefois que relativement secondaires par rapport à un grand impératif : **le bon exercice physique**.

Même s'il vous est souvent pénible de faire des efforts physiques, il demeure **indispensable** que vous preniez un minimum d'exercice.

Rappelez vous, en effet, que **la sédentarité et l'obésité** sont des facteurs indéniablement aggravants lorsqu'on souffre de rhumatismes.

En fait, si vous devez fuir la sédentarité, c'est pour deux raisons essentielles :

- **faire fonctionner vos articulations**,
- **éviter l'obésité** car l'excès de poids, en surchargeant vos articulations, pourrait être à l'origine d'arthroses.

L'exercice physique vous est donc





vivement recommandé !

Oui, mais lequel, vous demanderez-vous peut-être ?

Il ne s'agit évidemment pas de vous mettre à **des sports violents** ni de faire le moindre excès dans ce domaine.

Pour simplifier, sachez que, quelle que soit leur nature, vos rhumatismes se développent pratiquement toujours à peu près **sur le même type de terrain**.

Vous les traiterez donc par le même type d'exercices physiques.

Ainsi, vous pratiquerez des exercices **réguliers et progressifs**, comme la natation, le vélo ou la gymnastique au sol.

Bien sûr, profitez le plus possible du **plein air et du soleil**.

Ou mieux encore : entreprenez une gymnastique spécifiquement antirhumatismale.

Quelques exercices antirhumatismaux

Dédiés spécifiquement aux parties de votre corps atteintes par le rhumatisme, ces exercices sont évidemment divers.

Il va sans dire que **vous ne devez en aucun cas forcer** ce genre d'exercices au-delà des limites de la fatigue, et que l'avis préalable de votre médecin s'impose dans tous les cas graves.

Exercices pour votre cou

Placez une serviette sur votre tête tenue **bien droite**.

Tirez les deux extrémités de la serviette vers le bas avec les mains, tout **en résistant** par une contraction des muscles du cou.

Faites également le même genre d'exercice avec une serviette à l'arrière du crâne, que vous tirerez vers l'avant, toujours en résistant.

Fixez des yeux **un repère éloigné**.

Fermez vos yeux et bougez calmement la tête



dans tous les sens. Puis revenez à votre position de départ et ouvrez les yeux en tentant de **retrouver le repère** le plus vite possible.

✓ Exercices pour votre dos

Couchez-vous à plat dos ou sur le ventre plusieurs fois par jour.

Mettez-vous aussi fréquemment le dos au mur, tout votre corps bien collé contre la paroi, et le menton rentré.

Travaillez votre respiration, notamment avec les bras en croix, en inspirant quand vous les portez bien en arrière, et en expirant en les ramenant en avant.

✓ Exercices pour vos genoux

Le dos au mur, écartez légèrement les pieds et fléchissez les genoux.

Tendez la jambe à l'horizontale en maintenant le reste du corps et le pied à la verticale.

Allongé sur le dos avec un coussin sous les genoux, écrasez le coussin en contractant les muscles de la cuisse.

✓ Exercices pour vos hanches

Asseyez-vous le plus fréquemment possible **à califourchon sur une chaise haute**, avec les pieds tournés vers l'extérieur.

Asseyez-vous en tailleur et forcez légèrement l'écartement de vos cuisses.

Saisissez un pied avec votre main et rapprochez le talon de vos fesses, en serrant bien les fesses.

✓ Exercices pour vos lombaires

Avant tout cherchez la position du bas du dos **qui calme vos douleurs**, et n'entrez que d'exercices qu'en adoptant cette position antalgique.

Installez-vous **le dos à terre**,



tendez les jambes et appuyez les talons contre le mur, vos fesses le plus près possible du mur.

Assis bien droit sur une chaise, les mains sur les cuisses, **soulevez une de vos cuisses** d'une quinzaine de centimètres, pendant deux ou trois secondes, en pressant de la main dans le sens inverse. Puis passez à l'autre cuisse.

Quelques exercices de Qi Gong

Finissons avec des exercices tout simples de Qi Gong qui vous aideront à assouplir vos articulations douloureuses ou enflées.

Il faut dire que, parmi les exercices physiques, le Qi Gong est **particulièrement indiqué** pour soulager les douleurs de toute arthrite modérée.

Pourquoi ?

Essentiellement parce qu'il met en mouvement **l'ensemble des articulations** du corps.

Il vous faudra cependant **respecter quelques règles** :

- Répétez chaque exercice **de dix à vingt fois**, et pratiquez l'ensemble **de deux à trois fois par jour** au minimum.
- Complétez-les avec **des massages** et des exercices passifs là où il y a douleur ou gonflements.
- Frottez et pétrissez très légèrement vos articulations, et massez profondément vos muscles durant de dix à vingt minutes.
- Prenez soin de tremper les articulations de vos doigts, poignets et chevilles dans de l'eau chaude à 37° pendant une dizaine de minutes avant de procéder aux massages ou aux exercices.
- **Évitez d'effectuer vos mouvements lors de crises douloureuses.**
- Au cas où les inflammations de vos genoux, lombaires et sacro-iliaques entraînaient une intensification de la douleur, **persévérez** sauf si, à la longue, la pratique aggravait indiscutablement votre état pathologique.



Initiez-vous aux techniques secrètes de l'un des plus grands maîtres européens de Qi Gong. Un petit geste pour vous... et un grand pas pour votre santé !

Cours de Qi Gong



Réponses Bio
cliquez ici



Assouplissez vos membres supérieurs

- **Pour assouplir vos doigts** : saisissez avec fermeté un crayon, en repliant tous vos doigts dessus, puis desserrez votre main et posez-la sur une table.
- **Pour assouplir vos poignets** : joignez les paumes des mains face à votre poitrine, chaque main repoussant l'autre alternativement dans des mouvements rapides et énergiques, afin de provoquer une flexion des poignets.
- **Pour assouplir vos coudes** : serrer les poings et fléchissez les bras jusqu'à ce que vos mains atteignent vos épaules, coudes parallèles aux jambes ; puis tendez, en un seul mouvement rapide, vos bras sur le côté, à trente centimètres de vos cuisses et en écartant les doigts.
- **Pour détendre vos épaules** : après avoir laissé vos bras pendre le long du corps, tendez-les sur le côté jusqu'à hauteur des épaules puis, dans un troisième temps, levez-les au dessus de votre tête en joignant les paumes des mains.
- **Pour assouplir vos épaules** : placez les mains derrière votre tête en écartant les coudes le plus possible. Ensuite, placez vos mains dans le dos en collant le dos de ces mains contre vos reins et les doigts croisés. Dans cette position, tentez d'avancer vos épaules pour essayer de les rapprocher l'une de l'autre.

Assouplissez vos membres inférieurs

- **Pour assouplir vos chevilles** : asseyez-vous sur une chaise et fléchissez vos chevilles avec des mouvements d'extension et de rotation des pieds dans un sens puis dans l'autre.
- **Pour assouplir vos hanches et vos genoux** : faites un grand pas en avant et fléchissez la jambe de devant. Posez les mains sur vos hanches, puis penchez-vous légèrement, en repoussant les coudes en arrière. Ne changez de jambe, pour le même exercice, qu'après



une relative fatigue musculaire. Ensuite, accroupissez-vous totalement, les talons au sol, en vous tenant éventuellement au dossier d'une chaise par la main.

➤ **Pour balancer vos jambes** : tenez-vous au dossier d'une chaise et balancez une jambe en avant puis en arrière, avant de changer de jambe pour poursuivre l'exercice.

Traitez votre arthrite de l'épaule

➤ **Rotation des épaules** : effectuez des rotations d'épaules, les bras le long du corps, de telle sorte que vos mains décrivent des cercles. Faites vingt rotations vers l'avant, puis vingt autres vers l'arrière, et changez d'épaule.

➤ **Poussées des mains** : fléchissez le bras en rapprochant le dos de votre main de l'épaule, puis tendez-le comme si vous poussiez quelque chose. Répétez une vingtaine de fois cet exercice pour chaque bras.

➤ **Mains à la nuque** : les doigts enlacés, levez les mains au dessus de votre tête, puis baissez-les dans cette même position jusqu'à enserrer votre nuque, coudes écartés. Répétez cet exercice une vingtaine de fois.

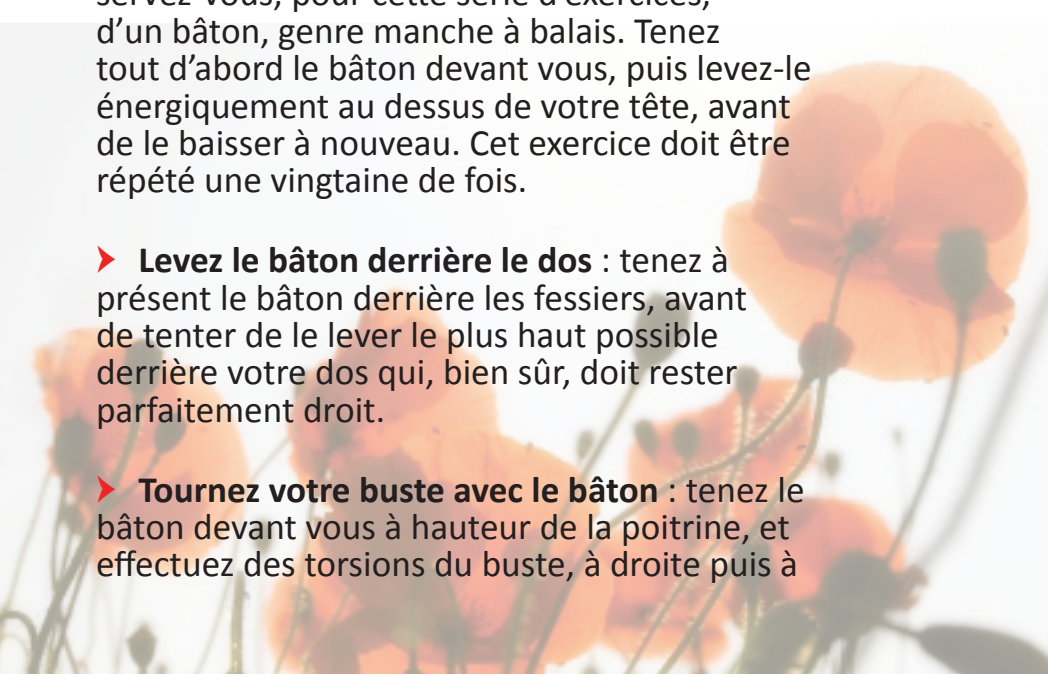
➤ **Balancement des bras** : faites une vingtaine de balancements tout simples des bras, l'un en avant, l'autre en arrière, d'une manière régulière et énergique.

Soulagez une épaule bloquée

➤ **Levez le bâton au dessus de votre tête** : servez-vous, pour cette série d'exercices, d'un bâton, genre manche à balais. Tenez tout d'abord le bâton devant vous, puis levez-le énergiquement au dessus de votre tête, avant de le baisser à nouveau. Cet exercice doit être répété une vingtaine de fois.

➤ **Levez le bâton derrière le dos** : tenez à présent le bâton derrière les fessiers, avant de tenter de le lever le plus haut possible derrière votre dos qui, bien sûr, doit rester parfaitement droit.

➤ **Tournez votre buste avec le bâton** : tenez le bâton devant vous à hauteur de la poitrine, et effectuez des torsions du buste, à droite puis à



gauche, en vous tournant le plus loin possible, surtout du côté de votre épaule douloureuse. Cet exercice doit également être répété une vingtaine de fois.

➤ **Levez un coude** : les pieds écartés d'une quarantaine de centimètres, levez le coude du côté de votre épaule douloureuse, le plus haut possible, en posant la main sur votre nuque. Répétez cet exercice une dizaine de fois, en conservant toujours, bien sûr, le dos parfaitement droit.

➤ **Montez une main le long de la colonne vertébrale** : les pieds écartés d'une quarantaine de centimètres, tentez de monter une main le plus haut possible le long de votre colonne vertébrale. Changez bien entendu de main et répétez cet exercice une dizaine de fois.

➤ **Ouvrez vos coudes** : les pieds toujours écartés d'une quarantaine de centimètres, placez vos mains sur votre nuque en croisant les doigts, puis écartez les coudes le plus loin possible en arrière. Répétez une dizaine de fois cet exercice.

➤ **Montez vos deux mains le long de votre colonne vertébrale** : vos pieds toujours écartés à la même distance, et votre corps bien droit, croisez les doigts derrière le dos, paume des mains vers l'extérieur, puis montez ces mains le plus haut possible le long de votre colonne vertébrale, avant de les rabaisser et de répéter l'exercice une dizaine de fois. Il est naturellement de la première importance de conserver le dos parfaitement immobile.

➤ **Montez le bras** : tenez-vous à trente centimètres d'un mur, et du côté de votre épaule douloureuse, posez la main contre lui à hauteur de l'épaule, avant de la lever le plus haut possible dans une lente progression.



Soulagez vos lombalgies

- **Levez vos jambes à angle droit** : allongé sur le dos, levez vos jambes à angle droit sans creuser les reins, puis déplacez-les légèrement à gauche, rétablissez-les à la verticale et enfin vers la droite. Cet exercice doit être répété trois à quatre fois.
- **Ciseaux verticaux** : allongé sur le dos, les jambes soulevées à environ 45°, les reins au sol, faites des ciseaux verticaux jusqu'à la fatigue musculaire. Reposez-vous, puis répétez l'exercice quatre fois.
- **Arquez le dos** : allongé à plat ventre, les bras fléchis, les avant-bras parallèles au corps et posés au sol, décollez le haut du corps, les bras et les jambes, et conservez cette position arquée quelques secondes. Cet exercice peut être répété plusieurs fois.
- **Décollez vos épaules du sol** : allongé sur le dos avec un oreiller sous la tête, les mains au niveau des hanches, les jambes tendues, levez la tête et décollez vos épaules du sol. Concentrez-vous sur vos abdominaux en conservant cette position, puis allongez-vous à nouveau et recommencez plusieurs fois de suite.
- **Arquez votre dos les bras en arrière** : allongé à plat ventre, les doigts croisés derrière le dos, arquez à nouveau votre corps en soulevant le buste et les jambes.
- **Battez des jambes** : allongé à plat ventre, les bras tendus sur le côté, les paumes des mains plaquées au sol, battez simplement des jambes et répétez l'exercice plusieurs fois.

Et si vous preniez les eaux ?

Avec et en plus de tous ces exercices, **les centres de thermalisme et de thalassothérapie** vous prodigueront des soins tout spécialement étudiés pour vos rhumatismes.

✓ **Thermalisme**

Aix-les-Bains, Amélie-les-bains, Argelès-Gazost, Aulus, Ax-les-Thermes, Bagnères-de-Bigorre, Balaruc, Barbotan, Barèges, Beaucens,



Bourbon-Lancy, Bourbonne, Camoins, Cauteret, Charbonnières, Chaudes-aigues, Dax, Digne, Enghien, Gréoux, Lamalou, Luchon, Nérès, Nérac, Plombières, St Amand-les-eaux, St Laurens-les-bains, Salins-les-Bains, Tercis, Uriage, Vernet.

✓ Thalassothérapie

Boulouris, Cannes, Cassis, Collioure, Hyères, La Ciotat, Marseille, Nice, Paramé-Saint-Malo, Perros-Guirec, Porticco, Quiberon, Roscoff, Saint-Raphaël, Toulon, Tréboul-Douarnenez, Trouville.

La thérapie PST

Terminons par **une thérapie innovante et sans effets secondaires** : la PST (Pulsed Signal Therapy).

Vous pourrez plus particulièrement faire appel à cette nouvelle technique à base de signaux pulsés en cas de gonarthrose, coxarthrose, arthrose digitale ou de tendinopathies chroniques.

Comment fonctionne-t-elle ?

Comme l'explique le docteur Richard Markoll, « il existe, autour de chaque articulation, **un champ électrique** qui régule le métabolisme cellulaire et participe à la régénération permanente du tissu chondral et du tissu conjonctif ».

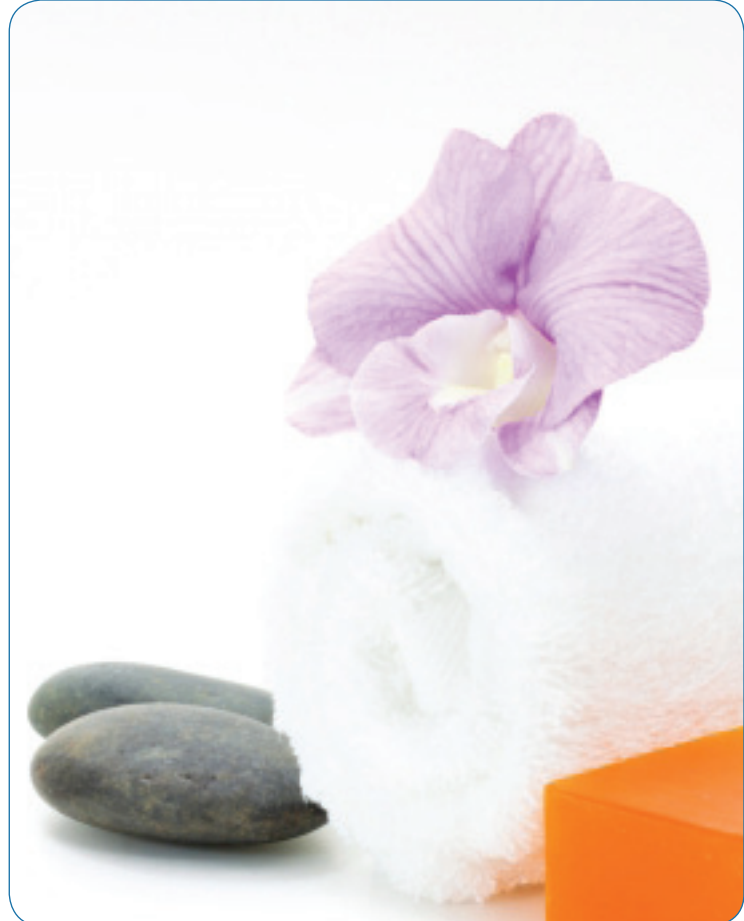
Lors d'arthrose ou de lésions articulaires, **ce champ électrique est perturbé**, et votre articulation perd ainsi sa capacité naturelle de régénération.

Les signaux pulsés, en provoquant la reconstitution du champ électrique, réactivent la physiologie de votre articulation atteinte et **relancent le processus de régénération de votre cartilage**.

Ces stimuli, à la fois pulsés et variables en fréquence et en intensité, fonctionnent comme des signaux pour leurs cellules-cibles.

Mais quel est l'intérêt de pulser ces signaux ?

Les données expérimentales et cliniques montrent qu'un signal constant perd de son



efficacité car les cellules développent **une accoutumance** après une brève période de traitement.

On préfère donc le signal pulsé... qui ne présente pas, cet inconvénient !

Des expérimentations probantes

De nombreux travaux ont montré l'efficacité de cette thérapie, pour la plupart menés aux Etats-Unis sur une base de **plus de dix mille patients** en collaboration avec l'Université de Yale.

De plus, la thérapie PST est utilisée avec succès **en Allemagne depuis 1996.**

En France, une étude en double aveugle versus placebo dans la gonarthrose douloureuse a été réalisée à l'hôpital Cochin par le Professeur Menkès et le Docteur Perrot.

Cette étude a inclus quarante patients âgés en moyenne de 69 ans.

L'évaluation a porté sur l'amélioration des symptômes douloureux et des signes fonctionnels.

Après trois mois, on a noté **une amélioration de 77% des patients** avec une réduction moyenne de la douleur de 45% pour les patients traités contre 15% pour le groupe placebo.

On a également constaté une amélioration de l'appréciation globale de la qualité de vie.

De nombreuses indications

En rhumatologie, les indications portent en premier lieu sur **l'arthrose**, et plus particulièrement dans les cas de gonarthrose, coxarthrose, arthrose cervicale et lombaire, arthrose des mains et des pieds.

Mais vous pouvez également bénéficier de cette thérapie si vous souffrez de périarthrite scapulo-humérale ou de névralgie cervico-brachiale, ainsi que de douleurs inflammatoires chroniques, polyarthrite non rhumatoïde par exemple.

Enfin cette thérapie par Signal Pulsé est



indiquée dans **de nombreux cas de traumatismes**, c'est à dire non seulement sur les douleurs articulaires post-traumatiques, mais aussi dans les séquelles d'entorse et les tendinites bénignes, ou encore dans les suites d'une chirurgie du genou et après prothèse de hanche ou du genou.

Elle vous sera toutefois **contre-indiquée** si vous êtes :

- porteur d'un stimulateur cardiaque pour un traitement de la zone scapulaire, pelvienne et du rachis,
- porteur de matériel ferreux au niveau de l'articulation à traiter,
- une femme enceinte,
- une personne ayant des antécédents de néoplasie,
- un jeune de moins de 18 ans.

Le traitement

Après un examen médical approfondi, votre traitement se déroulera en **neuf séances d'une heure, pendant neuf jours** rapprochés.

Vous pouvez toutefois également avoir deux séances par jour, en respectant un intervalle d'au moins quatre heures entre ces deux séances.

Comment se déroulera votre séance ?

Vous vous installerez sur un fauteuil ou sur un lit.



Votre articulation à traiter sera placée dans une bobine qui transmettra le signal électromagnétique.

La thérapie est indolore et sans effet secondaire, et le soulagement est en général rapide.

Des résultats significatifs apparaissent **dès la fin de la neuvième séance** de traitement, puis vous constaterez une diminution de la douleur et une amélioration de votre mobilité fonctionnelle.

L'efficacité optimale du traitement sera atteinte entre six semaines et trois mois après la fin du traitement, et **se prolongera au moins plus d'un an** après la fin du traitement.



Les centres de traitement

- 4 centres à Nice
- 1 centre à Fiers
- 2 centres à Lyon
- 1 centre à Marseille
- 1 centre à Monaco
- 1 centre à Paris
- 1 centre à Quetigny
- 1 centre à Reims
- 1 centre à Clermont Ferrand
- 1 centre à Saint Tropez •

Alerte Santé

Sus aux insectes !

Viviane de Saint-Urbain

*Voici venir le temps des assassins :
moustiques, guêpes et autres
insectes piquants ou mordants.*

*Surtout si vous vous expatriez
en des contrées propices au « bug attack »,
prenez vos précautions...
sous forme d'une petite pharmacie
de voyage, 100% naturelle, bien sûr !*

La biodiversité a aussi besoin des insectes.
Vous auriez donc tort de les compter parmi les
malédiction pesant sur votre existence.

Ce n'est toutefois pas une raison pour vous
laisser dévorer !

Mais attention : la répression sanglante ne
devrait normalement intervenir **qu'en tout
dernier recours**.

L'idée des méthodes naturelles que je vais vous
exposer consiste simplement à **délimiter une
frontière** entre le monde des insectes et votre
monde.

La première chose à faire est de maintenir
votre lieu de vie dans un état **de propreté
maximum**.

Ne laissez jamais une poubelle ouverte, ni des
restes de repas traîner.

Pas d'eau stagnante non plus, ni dans des
récipients, ni dans des coupelles sous vos pots



de fleurs, ni, à l'extérieur, dans des flaques ou des mares.

Désinfectez vos cuisines et salles de bains, et notamment vos canalisations, au **vinaigre blanc**.

Un autre excellent insecticide général est le **bicarbonat de soude**.

En mélangeant une cuillère à soupe dans 5 d'huile d'olive et dans un demi-litre d'eau, vous obtiendrez une solution à vaporiser plusieurs fois par jour dans tous les endroits « critiques » de votre demeure.

Bouchez les trous dans les murs ou dans les boiseries de la maison.

Aussi triste que cela paraisse, **coupez les ponts** entre votre domicile et la végétation. Pas de fleurs aux fenêtres (sauf le géranium odorant qui, lui, éloigne les moustiques), pas de plantes grimpantes aux murs, pas de branches d'arbre s'approchant dangereusement des ouvertures...

Le soir : défense passive. Fermez les volets ou rideaux. Ne laissez, en tout cas, jamais la lumière allumée et les fenêtres grandes ouvertes.

Toutefois, il est souvent plus simple de placer **des moustiquaires** aux portes et aux fenêtres. Ainsi, pas besoin de vraiment vous calfeutrer.

La moustiquaire est certainement **la meilleure parade** contre les moustiques, surtout si, depuis l'intérieur, vous dirigez un ventilateur sur elle, opposant ainsi aux moustiques l'action conjuguée d'une barrière physique et d'un flux d'air.

Moustiquaire



Tout allSnt vert
cliquez ici



Bien sûr, assurez-vous toujours que vos moustiquaires soient parfaitement hermétiques, en particulier autour du lit où elles ne doivent pas pendre librement mais bien être repliées sous le matelas.

Si vous passez la soirée dehors, veillez à ne vous éclairer qu'avec **des ampoules qui n'attirent pas les moustiques**.

Profitez notamment de la nouvelle technologie des lampes solaires à éclairage LED (lampes Watteo, par exemple).

Enfin, évitez d'attirer vous-même les insectes par un usage excessif de **produits cosmétiques parfumés**... ou, inversement, en conservant trop longtemps des odeurs de **transpiration** (cette dernière recommandation étant d'ailleurs tout aussi valable pour vos animaux domestiques).

L'arsenal classique

Parmi les solutions naturelles éprouvées, la toute première est certainement **l'huile essentielle de citronnelle** que vous diluerez dans un peu d'huile végétale avant de vous l'appliquer sur tout le corps.

Plus pratique, le spray à l'essence de citronnelle rend d'immenses services. La marque **Druide** vous en propose un excellent, certifié Ecocert, contenant également des HE de géranium et de tea tree, ainsi que de



Veilleuse LED anti-moustiques



Amazon
cliquez ici



HE de citronnelle



Le comptoir santé
cliquez ici



Spray citronnelle



Bioscosmeo
cliquez ici



l'extrait d'huile de coco pour hydrater la peau.

Mais peut-être préférerez-vous, à la citronnelle très odorante, **l'huile essentielle d'eucalyptus citronné**, moins agressive.

Nature & Découvertes, là encore, a prévu un spray à l'eucalyptus, Oustomoustic, qui a pour effet de masquer vos émissions corporelles de dioxyde de carbone et vous rendre ainsi invisible aux « radars » olfactifs des moustiques.

Il existe également **des encens** (chez Colibri ou Les encens du monde) d'une durée généralement équivalente à la nuit, et qui contiennent diverses huiles essentielles soigneusement sélectionnées pour éloigner ces mêmes indésirables.

A usage plus portable, c'est-à-dire sur soi ou sur un objet proche de soi, je vous conseille l'un ou l'autre de **ces bracelets qui diffusent des huiles essentielles**. Leur durée de vie est d'environ deux semaines. Certains sont d'ailleurs rechargeables.



Une variante vous est proposée dans une gamme **de clips**, fonctionnant exactement de la même manière et que vous fixerez sur une ceinture, un sac ou tout autre objet.

L'avantage de ces dispositifs, c'est qu'ils ne sont pas en contact avec votre peau, et conviennent donc aussi bien aux allergiques, aux femmes enceintes ou aux jeunes enfants. On les utilise justement assez souvent près des poussettes.

Enfin, de nombreuses marques de

Ousto moustic



Nature et Découvertes
cliquez ici 


Encens Colibri



Antimoustic.com
cliquez ici 

Bracelets Para Kito



Antimoustic.com
cliquez ici 

cosmétiques naturels, comme Cattier, Etamine du Lys, Douce Nature, Essential Care ou Verlina, vous offrent **des lotions antimoustiques** tout à fait efficaces.

Chaque insecte a ses faiblesses

A part les moustiques, des insectes il en existe naturellement de toutes sortes, et tous ne se chassent pas de la même façon.

✓ **Contre les fourmis**

Beaucoup de substances barrent le passage aux fourmis. A vous de les disposer aux bons endroits, là où vous voulez leur interdire l'accès ou, tout simplement, sur leur passage.

Le **jus de citron**, par exemple, vous permettra de leur tracer des barrières infranchissables, ainsi que le **marc de café**.

Si vous pulvérisez un mélange à deux tiers d'HE de lavande et un tiers d'HE de menthe poivrée dans de l'alcool à 40° sur le passage des fourmis... vous serez assuré qu'elles ne repasseront jamais plus par là.

Mais du **simple talc** donne à peu près le même résultat.

Pour protéger vos armoires et placards, nettoyez-les toujours avec du **vinaigre blanc**.

Enfin, à l'extérieur préférez **l'eau chaude savonneuse**.

✓ **Contre les mouches**

Les huiles essentielles d'anis vert, d'eucalyptus, de basilic, de lavandin ou de lavande les font fuir.

Le mieux reste naturellement d'utiliser un diffuseur aérosol, mais un simple chiffon imbibé d'HE peut suffire.

Une recette de « grand-mère » : **un oignon piqué de 5 clous de girofle** disposé aux endroits stratégiques les éloignera peut-être.

✓ **Contre les guêpes et abeilles**

Ici aussi, **les huiles essentielles** constituent une

Lotion antimoustique



? ké W4[a
cliquez ici



Diffuseur d'HE



Aromatic provence
cliquez ici



barrière des plus efficaces.

Diffusez donc dans l'atmosphère des HE de géranium, lavandin, girofle et citronnelle en mélange à parts égales ou ajoutez-y de l'eau chaude et **pulvérisez sur des surfaces poreuses**.

✓ Contre les araignées

Ce qu'elles détestent avant tout, c'est **le savon noir** !

Diluez-en simplement un peu dans de l'eau, et pulvérisez là où il faut.

✓ Contre les puces

De vos animaux domestiques à vos enfants ou à vous-même, les puces voyagent.

Interdisez-leur le voyage en question en vaporisant **un mélange d'HE** de tea tree, de lavandin et de litsée citronnée dilué à raison d'une dizaine de gouttes dans un petit flacon d'alcool.

Que faire une fois piqué ?

En cas de piqure, l'huile essentielle la plus efficace, à condition de l'appliquer le plus vite possible après avoir été piqué, est **l'HE de lavande aspic**.

L'HE de tea tree est également recommandée, bien que moins spectaculaire dans ses effets que la lavande.

Ces deux HE s'utilisent pures, à raison de deux ou trois gouttes sur la piqure.

Une autre riposte immédiate consiste à appliquer **une feuille de chou vert** écrasées au rouleau.


Mais il est bien évident qu'il vous faudra faire appel à d'autres types de remèdes dans les cas plus spécifiques ou plus graves.

✓ Araignées

Contre les morsures d'araignée venimeuses, prenez Ledum palustre, Mygalle et Tarentula

HE de lavande aspic



Matériel médical
cliquez ici 

en 4CH, toutes les heures.

Frottez également la morsure avec **une gousse d'ail** coupée en deux.

✓ **Guêpes et abeilles**

Ici aussi, la gousse d'ail coupée en deux a, plus d'une fois, prouvé son efficacité.

Mais la compresse de **Calendula TM** donne évidemment aussi de très bons résultats.

En interne, pensez avant tout à **Apis mellifica 5CH**, que vous prendrez à raison de 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration.

Enfin, s'il y a allergie au venin d'abeille, prenez d'urgence un antihistaminique.

Calendula TM



Dietanat
cliquez ici



✓ **Méduses**

Ce ne sont évidemment pas des insectes, mais il leur arrive tout de même de gâcher vos vacances.

Si la région où vous passez vos vacances est connue pour ses méduses, prévoyez toujours au moins une dose de **Medusa 7CH** à prendre immédiatement en cas de besoin.

Faites suivre, un quart d'heure après, par la prise de **30 à 50 gouttes** de Soludor.

Si l'urticaire perdure, alternez :

➤ Sulfur 5CH, 2 granules au réveil les jours pairs,

- Berberis vulgaris 5CH, 2 granules au réveil les jours impairs,
- Psorinum 5CH, 2 granules au coucher les jours pairs,
- Rhus tox 5CH, 2 granules au coucher les jours impairs.

Continuez ce traitement une semaine, à l'issue de laquelle vous reprendrez une dose de Medusa 7CH.

✓ Moustiques

Une fois piqué, un massage à la teinture mère de **Calendula** et la prise de 5 granules d'**Apis 5CH** vous soulageront.

Toutefois, il existe, en homéopathie, une mesure préventive consistant à prendre 2 granules de **Ledum palustre 7CH** matin et soir.

Il existe aussi un gel homéopathique à base de Ledum pallustre et d'Apis mellifica qui peut rendre bien des services.

Enfin, au cas où votre enfant aurait subi de nombreuses piqûres, donnez-lui 2 granules trois fois par jour de **Belladonna 7CH**.

✓ Vipères



En attendant le sérum, massez-vous avec quelques gouttes d'huile essentielle de **lavande aspic**.

Après, prenez une dose d'**Euphorbia prost 15CH** pendant les trois jours suivants.

HE de lavande aspic

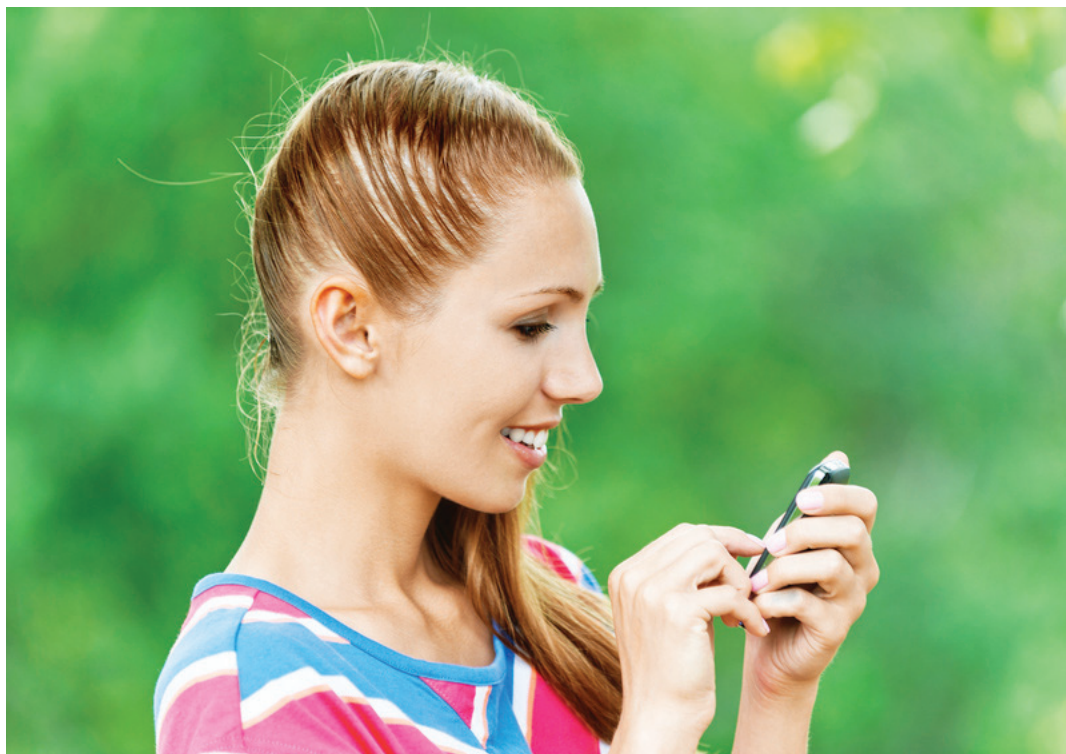


Matériel médical
cliquez ici



Un danger *invisible...*

Jean-Baptiste Loin



Rassurez-vous : votre téléphone mobile ne va pas vous tuer sur le champ en grillant votre cerveau comme le ferait un désintégrateur de science-fiction !

Non, mais un lourd faisceau de présomptions pèse néanmoins sur le « brouillard électromagnétique » dans lequel vous baignez.

A cet étrange brouillard participent non seulement votre portable et ses antennes relais, mais aussi vos appareils sans fil, les satellites, les lignes à haute tension, vos tubes cathodiques si vous en avez encore ou, plus généralement, votre appareillage électrique, à la maison ou au bureau.

il ne vous aura sans doute pas échappé que les marchands d'amiante, de tabac et autres téléphones portables ont généreusement financé les travaux des scientifiques pour

obtenir leurs témoignages favorables.

Vous n'êtes toutefois certainement pas dupes.

Peut-être les avez-vous déjà lues ici ou là. Peut-être non. Voici en tout cas quelques unes des statistiques qu'on vous cache :

- Entre 1980 et 2000 le nombre de cas de cancers a augmenté de 63% dans les pays où se sont le plus développés **les réseaux radioélectriques**.
- A partir de 1995 **les tumeurs cérébrales** malignes qui, auparavant, restaient relativement rares, ont, elles aussi, connu une augmentation tout à fait anormale.
- **Les cancers de la prostate** explosaient dans le même temps, vraisemblablement en rapport avec le fait qu'on porte les téléphones mobiles à la ceinture ou dans la poche.
- **Les cancers du poumon** chez les femmes ont augmenté de 168% ces dernières années probablement aussi parce que certaines d'entre elles portent leur sac contenant le mobile, en bandoulière, à hauteur de la poitrine.

Coïncidences ?

Peu probable... puisqu'on on a constaté, en laboratoire, que la mortalité des embryons d'œufs de poulets, soumis aux rayonnements des circuits électroniques d'un téléphone portable non actif, **montait de 60%**.

Une autre étude a révélé qu'un mobile séjournant dans la poche ou à la ceinture pouvait **réduire la fertilité de 30%**. Certains chercheurs suspectent même qu'il pourrait s'ensuivre des **anomalies génétiques**.

Mais attention : cette affaire de mobiles et de cancer est l'arbre qui cache la forêt.

Les médias veulent en effet vous faire





oublier que le problème est infiniment plus large et concerne non pas un produit technologique mais toute la galaxie **des générateurs d'émissions électromagnétiques**.

Et l'on vous cache surtout que ce type de pollution affecte votre état de santé... **même lorsque cela ne vous conduit pas au cancer !**

Le rayonnement à la source de la vie

Peut-être vous souvenez-vous que le nuage radioactif de Tchernobyl s'était « miraculeusement » arrêté aux frontières françaises ?

De la même manière, on veut vous faire croire que la pollution électromagnétique contournerait votre système nerveux et les cellules de votre organisme sans vous causer le moindre dérangement.

Hélas, la réalité est toute autre !

Que disent les véritables scientifiques ?

Eh bien, ils vous informent que :

- vos cellules et l'organisation génétique de leurs noyaux fonctionnent en grande partie grâce à **des phénomènes électriques** ;
- la communication entre vos cellules est partiellement de nature électromagnétique ;
- la plupart des mécanismes du vivant impliquent **des ions**, ces atomes électrisés qui se retrouvent dans vos liquides organiques ;
- votre système nerveux transmet l'essentiel de ses influx à l'aide de courants électriques, d'échanges d'ions et de réactions biochimiques **électriquement contrôlées**.

Maintenant, connaissez-vous **les conséquences** de la perturbation de ces courants bioélectriques sur votre santé ?

Les voici :

- de la nervosité,
- des troubles de la mémoire et de l'attention,





- de la fatigue,
- des maux de tête,
- un affaiblissement de votre système immunitaire,
- des troubles endocriniens, parmi lesquels le blocage de la sécrétion de mélatonine est soupçonné d'être à l'origine non seulement de l'insomnie mais aussi de certains cancers...

La mort lente pour vos cellules

Plus inquiétant encore est l'aspect « magnétisme » de cette pollution électromagnétique.

Vous devez savoir à ce sujet que les faces extérieures de vos membranes cellulaires sont polarisées nord, et que leurs faces intérieures sont polarisées sud... tout au moins **tant que vos cellules restent parfaitement saines.**

Mais saines, elles ne le restent justement pas très longtemps dans l'environnement électromagnétique actuel qui, au fil des jours, des mois et des années, **finit par dérégler la délicate polarisation de vos membranes cellulaires**, parvenant même à l'inverser dans certaines parties de votre corps.

Ce sont les conséquences de cette inversion qui sont vraiment préoccupantes !



*Moduleur
wifi*



Terres Sens
cliquez ici 

Ce moduleur en céramique active émet des fréquences naturelles qui harmonisent le rayonnement électromagnétique généré par votre boîtier wifi ou votre décodeur TNT, supprimant ainsi tout stress cellulaire.





Car vos cellules, une fois magnétiquement inversées, c'est-à-dire polarisées sud sur leur face extérieure, **attirent les radicaux libres** qui, eux-mêmes, sont polarisés nord.

Pire encore, **elles repoussent les bonnes vitamines**, minéraux et antioxydants qui, eux, sont polarisés sud.

Ainsi malnutries et oxydées, **vos cellules vont rapidement dégénérer.**

Et, le phénomène s'étendant, toutes sortes de pathologies vont commencer à s'installer.

Que faire ?

Face à ces nuisances aussi massives qu'insoupçonnées, la solution est simple : partez immédiatement vous isoler dans un désert ou sur une haute montagne, sans téléphone, sans Internet et sans électricité.

Ou bien...

Ou bien prenez ce que le progrès a de bon et **laissez juste de côté ce qu'il a de mauvais.**

Ce que votre matériel électronique et électroménager a de bon, vous le savez.

Comment pourriez-vous envisager de vous passer de téléphone ?

Et vous qui lisez ce magazine numérique, vous savez bien quelle économie de papier, et donc d'arbres, il permet de réaliser.

Mais ce que ces technologies ont de mauvais pour vous, nous l'avons vu, ce sont **les micro-ondes et les champs électromagnétiques agressifs.**

Plus simple que de partir à dos de chameau vous isoler dans le désert : **rendez donc ces ondes biocompatibles !**

Grâce à des céramiques spéciales testées par le système AMSAT[®] (agréments CEE classe 2A) et par photos Kirlian, **vous vous protégerez contre tous les champs électromagnétiques**, qu'ils soient basses ou hautes fréquences.

Ces produits biotiques à **durée de vie illimitée**, contrôlés par l'Institut Santé de l'Habitat,

 **Annonce cliquable**



TERRES SENS[®]

GEOBIOLOGIE - DOMOTHERAPIE

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

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

Protection électricité + Wi-Fi voisinage sur disjoncteur

Protection Box WIFI

Durée de vie illimitée !

Pendentif harmonisant, protection personnelle contre les pollutions électromagnétiques

Documentation gratuite sur demande.
Revendeurs bienvenus

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

Moduleur pour téléphones mobiles



Terres Sens
cliquez ici 

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

ont été prévus pour répondre à toutes les pollutions électromagnétiques :

- des grands et petits appareils électriques,
- des radiateurs électriques,
- des plaques à induction,
- des compteurs à gaz,
- de la Wifi, box internet, décodeurs TNT,
- des ordinateurs, unités centrales, souris, claviers, écrans,
- des téléviseurs,
- des téléphones portables, smartphones, tablettes (3G, 4G), pc portables, téléphones DECT, oreillettes,
- des voitures...

Un ennemi invisible... mais présent

La pollution électromagnétique est un ennemi invisible mais qui sait se rappeler à vous **par ses effets néfastes sur votre santé et votre bien-être.**

En guise de conclusion, brute de décoffrage mais flagrante, permettez-moi donc de vous rappeler tout simplement certains de ces effets, parmi les plus fréquemment observés :

agitations, crampes, pieds gelés, palpitations cardiaques, perturbations du sommeil, cauchemars, grincements de dents éternuements répétés, lassitudes imprécises, stress, épuisement chronique, problèmes cardiaques, tension artérielle, insomnie, asthme, transpiration anormale, troubles sexuels, lumbago, raideur dans la nuque, maux de tête persistants, rhumatismes, arthrose, dépression nerveuse, baisse de l'immunité et de la fertilité...

Ne vous laissez pas imposer ces troubles et maladies par la technologie alors que vous pouvez maintenant vous protéger !

Apprivoisez la technologie .

 Annonce cliquable

GEOBIOLOGIE

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



Institut Santé de
l'habitat®

Expertise géobiologique toutes régions

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

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



STAGES

Géobiologie, Radiesthésie,
Bioénergie

Renseignements et documentations

Institut "Santé de l'Habitat®" eurl

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

santedelhabitat.com



*Cet été,
stimulez votre énergie*
grâce au Qi Gong

Naevius Sakon




Le Qi Gong fait intégralement partie de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée ou les massages.

Il vous étonnera par sa capacité à stimuler votre énergie interne, et ainsi à vous assurer bien-être et santé.

Uous connaissez certainement l'Acupuncture ?

Cette discipline aux effets quelquefois « miraculeux » est pratiquée depuis **trois mille ans** en Chine.



Toutefois, sa reconnaissance en Europe remonte seulement à quelques décennies.

Détail amusant : par essais et mises en forme successives, des chercheurs occidentaux ont adapté cette technique ancestrale aux besoins de la vie moderne et ont ainsi imaginé la digipuncture, une méthode de stimulation des points d'acupuncture à l'aide des doigts.

Or, il se trouve que le massage pratiqué traditionnellement dans le cadre des Qi Gong était déjà une espèce de digipuncture avant la lettre, **capable de remplacer les aiguilles de l'acupuncture.**

Nous n'avons donc rien inventé !

Mais saviez-vous, par ailleurs, que les postures et mouvements des Qi Gong constituent, en eux-mêmes, une sorte **d'automassage interne** ?

Leurs effets s'avèrent en tout cas très souvent **aussi thérapeutiques qu'une séance d'acupuncture.** En fait, ils pourraient même l'être un peu plus... s'ils étaient pratiqués assez longtemps.

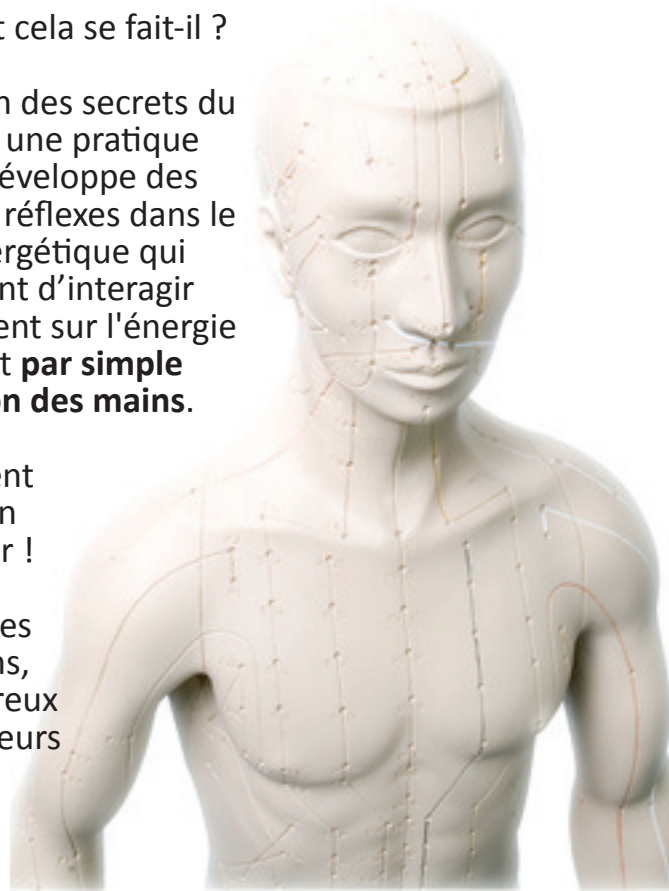
Saviez-vous également que certains grands maîtres de Qi Gong, en posant simplement les mains sur un malade, **déclenchent un effet de guérison** ?

Comment cela se fait-il ?

C'est là un des secrets du Qi Gong : une pratique assidue développe des sortes de réflexes dans le corps énergétique qui permettent d'interagir directement sur l'énergie du patient **par simple imposition des mains.**

Exactement comme un guérisseur !

Pour toutes ces raisons, de nombreux acupuncteurs sont eux-





mêmes des adeptes de longue date des Qi Gong.

Inutile de dire que, pour eux, **l'acupuncture est un Qi Gong !**

Résultat : ces acupuncteurs vont beaucoup mieux sentir le corps énergétique de leurs patients.

Ils vont également faire corps avec les aiguilles ; celles-ci vont pratiquement « se planter toutes seules ».

En un mot, on aura affaire là à **de très bons acupuncteurs !**

Le Qi Gong et votre santé

Comme on vient de le voir, le Qi Gong est un gros « plus » dans les pratiques manuelles, et notamment dans le massage et dans l'acupuncture.

Et il arrive même qu'il s'avère aussi capable **de les remplacer** purement et simplement.

C'est dire son pouvoir thérapeutique !

« Mais », vous demanderez-vous probablement, « que puis-je plus précisément attendre du Qi Gong en termes de bénéfices sur ma santé ? »

Eh bien, **ces bénéfices vont être extrêmement nombreux !**

En effet, le Qi Gong :

- améliorera la qualité de votre sang,
- facilitera votre digestion,
- équilibrera votre système nerveux,
- stimulera votre circulation,
- renforcera votre cœur,
- réduira votre pression sanguine,
- calmera votre anxiété,
- rajeunira votre système glandulaire,





- régénèrera votre peau,
- brûlera vos excès de graisse,
- relaxera votre corps et votre esprit...



Et tout cela grâce à une seule et unique chose :
vosre énergie !

Le secret de l'énergie

Le Qi, c'est votre énergie...

Et **vosre énergie est en mouvement.**

Je pourrais, bien sûr, vous expliquer l'énergie, mais le propos du Qi Gong consiste à **vous rendre attentif à ce mouvement d'énergie** à l'intérieur de votre corps.

Ce n'est qu'à cette condition que vous saurez vraiment – **parce que vous le sentirez** – ce qu'est le Qi.

Votre corps en mouvement ; et c'est la coordination de millions d'événements simultanés que je vous invite maintenant à comparer à l'installation électrique de votre maison.

Quand vous appuyez sur l'interrupteur, un petit miracle se produit : la lumière apparaît. Le Qi de l'univers est converti en énergie électrique ; et c'est cette énergie électrique qui passe d'un endroit à l'autre de votre maison, pour finalement atteindre une ampoule fabriquée par quelqu'un connaissant parfaitement les lois de la transformation de l'énergie électrique en lumière.

Votre corps est comme votre maison. Pour bouger un doigt, vous devez passer par les mêmes phases : convertir le Qi de l'univers en Qi humain, l'associer au réseau intégré de votre organisme, et le conduire jusqu'aux muscles de votre doigt qui transformeront cette énergie en mouvement.

Habituellement vous n'avez pas à penser votre action lorsque vous pressez l'interrupteur ; pas plus que vous n'avez à penser votre mouvement lorsque vous bougez votre doigt.





Mais quelquefois **l'ampoule électrique ne s'allume pas !!!**

Il vous faut alors chercher à en apprendre davantage sur l'électricité.

De même, **si votre corps connaît une défaillance**, il vous faut davantage de connaissances sur l'anatomie, la physiologie et le Qi.

C'est là tout le propos des arts internes du Qi Gong.

Un bon professeur vous aidera donc à prendre conscience des aspects du Qi **dont vous avez le plus besoin** pour régler vos problèmes personnels.

Alors, l'apprentissage du Qi vous deviendra un plaisir.

Et le plaisir est encore ce que la nature a trouvé de mieux **pour vous aider à guérir et à progresser !**

Le miracle de l'énergie

La règle est la suivante :

- quand l'énergie circule, vous êtes en bonne santé,
- quand elle se bloque, vous êtes malade.

Ce qu'il vous faut à présent savoir c'est que **le mouvement favorise la circulation de l'énergie** à l'intérieur de votre corps.

Or, le Qi Gong est une mise en mouvement de cette énergie par une espèce d'auto-acupuncture.

Ce Qi Gong se subdivise en deux aspects :

- **l'externe**, dans lequel vous emploierez les mouvements physiques ;
- **l'interne**, dans lequel vous utiliserez la méditation sur l'énergie, avec respiration et visualisation.

Il y a également deux orientations, dans les Qi Gong de santé :





- **Les Qi Gong à visée prophylactique** qui se composent de séquences de mouvements que vous effectuerez pour entretenir votre énergie et votre santé, et même assurer votre longévité...
- **Les Qi Gong à visée thérapeutique** qui font intervenir des mouvements spécifiques vous permettant de régler vos fonctions pulmonaire, digestive ou hépatique...

Dans tous les cas, c'est toujours votre énergie, remise en circulation à travers les méridiens de votre corps grâce aux postures et mouvements de Qi Gong, qui rétablira votre santé et votre bien-être.

Vous ne sauriez rêver d'une thérapeutique plus naturelle et moins iatrogène !

Presque immédiatement, dès vos premiers exercices, vous ressentirez déjà quelques signes physiques de la maîtrise de votre énergie :

- une production de chaleur,
- la sensation d'avoir plus de tonus,
- la fin de vos impressions de fatigue...

Puis, avec un peu plus de pratique, votre organisme et votre esprit s'installeront définitivement dans une énergie que ni les difficultés de l'existence ni le mode de vie moderne ne sauront plus jamais entamer !

L'apprentissage de l'énergie

Il ne vous reste plus, à présent, qu'à prendre connaissance des postures et mouvements qui vont stimuler votre énergie interne.

Tout repose évidemment là-dessus !


Plusieurs solutions s'offrent à vous, avec leurs avantages et leurs inconvénients :

- **Le cours de proximité** : il vous sera indispensable pour acquérir les bases et contrôler vos progrès... mais la qualité de l'enseignement peut varier du tout au tout en fonction du professeur.



Ebook de Qi Gong



Réponses Bio
cliquez ici 

Dans ce guide de 50 pages, Georges Charles vous révèle le pourquoi et le comment des prodigieuses vertus thérapeutiques et préventives de son Qi Gong.

➤ **Le livre** : également très utile pour connaître la théorie... mais insuffisamment performant au niveau pratique.

➤ **Le DVD** : beaucoup plus pratique et efficace que le livre... mais, là encore, tout dépend du professeur.

Naturellement, ce dernier inconvénient disparaîtrait totalement si le DVD en question vous enseignait les secrets **du plus grand Maître européen** de l'énergétique chinoise !

Et s'il avait mis ces secrets à **la portée du débutant**.

Or, c'est précisément ce que je vous offre...

Les secrets du Qi Gong

« Les secrets du Qi Gong » de Georges Charles est un cours réellement exceptionnel.

Cette méthode, basée sur les 5 éléments, l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal, était autrefois **secrète** parce qu'elle s'était avérée d'une puissance encore **jamais atteinte**.


C'est d'ailleurs justement parce que les techniques de cette antique « Ecole du Poing des Trois Harmonies » donnaient des résultats thérapeutiques et préventifs prodigieux que la Médecine Traditionnelle Chinoise et l'acupuncture s'en sont inspirées pour stimuler l'énergie vitale des malades.



Georges Charles

Qi Gong pour tablettes et pc



Réponses Bio
cliquez ici 

Toute la théorie et la pratique de l'enseignement de Georges Charles est ici découpée en 9 cours téléchargeables pour ordinateurs et tablettes tactiles. C'est la version nomade du cours.

Mais elles n'en ont, bien évidemment, récupéré que des bribes.

Accéder à l'enseignement originel de ces techniques énergétiques séculaires, véritables concentrés de santé et d'harmonie, est donc **un privilège rare...** que vous allez à présent pouvoir partager avec les disciples réguliers de Georges Charles.

Au fait, pour ceux qui ne le connaîtraient pas encore, **qui est Georges Charles ?**

Je dois bien dire que je ne sais par où commencer !

En plus d'être un ami de longue date, Georges est :

- Enseignant de Qi Gong depuis 1974,
- Successeur en titre à la tête de l'Ecole du Poing des trois Harmonies et unique dépositaire de tous ses secrets,
- Spécialiste en médecine chinoise et en arts martiaux,
- Membre du Conseil des Sages de la Fondation Internationale pour la Préservation des Arts Martiaux,
- Fondateur des Arts Classiques du Tao,
- Auteur d'une vingtaine d'ouvrages,
- Rédacteur de presse et de site internet.

Soyons clairs : il n'y a pas plus de deux ou trois autres enseignants de Qi Gong de son niveau en Europe ! Et c'est, en plus, l'un des très, très rares Occidentaux à être **considérés comme un Maître par les Chinois eux-mêmes !**

Georges Charles lors de la cérémonie d'obtention de son titre d'enseignant, en Chine.



國總同人與經治洽照



DVD de Qi Gong



Réponses Bio
cliquez ici 

Des conférences sur la philosophie des Qi Gong et des démonstrations extrêmement précises des mouvements... Voilà ce que vous offre Georges Charles dans ce DVD unique.

Voilà donc pourquoi « Les secrets du Qi Gong » est un cours réellement exceptionnel !



Il me faut à présent vous avouer quelque chose...

C'est uniquement en souvenir du temps où nous avons travaillé ensemble dans la presse, et aussi, bien sûr, au nom de notre vieille amitié, que Georges a accepté de livrer ses secrets sur vidéo, en dehors du cadre traditionnel de son Ecole.

Et pour être tout à fait honnête : il m'a quand même fallu le prier pendant un certain temps !

Normalement, « ça ne se fait pas » !

Cette vidéo est donc une espèce d'accident heureux, **une chance inespérée** !

Mis à part le privilège d'accéder à cet enseignement normalement réservé aux élèves d'une Ecole traditionnelle, rarement une opportunité aussi sérieuse **de fortifier votre organisme et de pacifier votre mental** de manière aussi **rapide et spectaculaire** vous sera présentée.

Mais je ne vous propose pas seulement ce DVD !...

Bien plus qu'un simple DVD !

En effet, c'est un pack complet que je vous offre, contenant :

✓ **Un DVD de 1 h 30** où est réunie la quintessence d'un enseignement traditionnel qui remonte au 12ème siècle.

Ce cours magistral, présenté par Georges Charles, vous livre en alternance :

- Des conférences sur la philosophie du Qi Gong
- Des démonstrations des mouvements, à vitesse normale
- Des démonstrations des mouvements, ralenties et commentée



✓ **Un guide numérique de 50 pages** dans lequel Georges Charles vous révèle le pourquoi et le comment des prodigieuses **vertus thérapeutiques et préventives** de son Qi Gong.

✓ **Un mp3 de musique originale**, d'une durée de 36 mn, qui a été spécifiquement conçue **pour accompagner vos exercices** de Qi Gong, et qui vous sera également précieuse **pour vous relaxer** à n'importe quel moment de la journée (sauf, bien sûr, au volant).

Rendez-vous compte que, grâce à ce pack complet, vous allez pouvoir immédiatement employer **les techniques de santé** d'une école de Qi Gong demeurée secrète jusqu'à nos jours !

Il vous suffit de cliquer ici pour vous le procurer.

Important : je vous suggère de profiter du « règlement en 3 fois sans frais » afin de vous faciliter l'acquisition de ce pack.

Profitez de l'été

Que vous éprouviez :

- Des difficultés à résoudre vos problèmes de santé,
- Le besoin de disposer constamment d'une énergie tranquille,
- Le désir de vivre une existence plus harmonieuse,

« **Les secrets du Qi Gong** » répondra à vos attentes d'une manière, bien sûr, proportionnelle à l'assiduité de votre pratique.

Mais si celle-ci est raisonnablement soutenue, **les résultats dépasseront alors vos attentes !**

Profitez donc de l'été pour mettre au service de votre santé et de votre bien-être une discipline exceptionnelle avec un professeur non moins exceptionnel .

Pour vous procurer votre pack, cliquez ici



Le sigle de l'école du poing des trois harmonies



Petit guide des ferments pour **retrouver la santé**

Jan Kristiansen



Vous souffrez d'une pathologie chronique ?

***Vous présentez un terrain allergique
ou des intolérances alimentaires ?***


***Quel que soit votre problème,
savez-vous que vous pouvez
vous soigner à l'aide
de probiotiques ?***

***Il existe en effet toutes sortes de
ferments spécifiquement adaptés à vos
divers problèmes digestifs, dermatologiques,
inflammatoires, psycho-nerveux, infectieux
ou immunitaires.***

À

quoi vont vous servir les probiotiques ?





Eh bien, non seulement à régénérer votre flore intestinale et à vous sentir mieux, mais **à agir en cas de maladies**, allergie ou diarrhée, accouchement prématuré ou même mucoviscidose, etc.

Savez-vous, d'ailleurs, que dans certains pays, et notamment en Allemagne, les hôpitaux emploient couramment ces compléments nutritionnels scientifiquement dosés ?


Oui dosés, car la quantité de ferments entrant dans un traitement thérapeutique digne de ce nom doit évidemment être **modulée en fonction des besoins**.

Si un simple yaourt bulgare par jour suffit à peine à entretenir un bon état de la flore chez une personne en parfaite santé, les doses devront être considérablement **augmentées en cas de maladie**.

Un yaourt, en effet, c'est une centaine de millions de probiotiques dont 0,5% seulement survivront au processus de la digestion avant de parvenir à vos intestins.

En revanche, un complément nutritionnel de bonne qualité en compte **plusieurs dizaines de milliards** avec un taux de survie dépassant généralement 4%.

Ces probiotiques présentent des qualités bien caractéristiques :

- ils **résistent à l'acidité** de l'estomac et à la bile,
 - ils **adhèrent à la muqueuse** intestinale,
 - ils assurent une concentration d'au moins trois milliards de lactobactéries vivantes par gramme de produit,
 - ils contiennent au moins **cinq souches** différentes,
 - ils produisent des substances antimicrobiennes,
 - ils **restent vivants** et stables dans le temps,
 - ils sont parfaitement tolérés par l'organisme.
- 





De plus, **tous n'ont pas le même usage**, car :

- tous ne regroupent pas les mêmes familles de bactéries,
- tous ne présentent pas le même degré de concentration,
- tous sont ou ne sont pas associés à des prébiotiques ou à des enzymes.

Certains, comme par exemple Fermentine Yaourt de Pilèje, vous seront conseillés si vous suivez un régime restrictif ou si vous souffrez d'une intolérance au lactose.

D'autres, comme Enterogenic concentré de Bionutrics, vous seront recommandés si votre alimentation est riche en protéines et en graisses.

D'autres, comme Probiotic plus de Bionutrics, vous conviendront bien si votre alimentation est riche en fibres et en glucides.

D'autres encore, comme Bio B infantiles de Bionutrics, sont spécialement conçus pour vos enfants.

Bref, chaque formule se trouvera **indiquée pour telle ou telle maladie**.

Aussi, dans la liste des indications qui suit, trouverez-vous :


- en premier lieu **les bactéries** qui vous apporteront une aide dans votre pathologie,
- suivies, en italiques, **des produits** présentant les compositions idéales pour traiter votre problème.



Vos maladies... et vos remèdes

Fermentine



Pilège
Micronutrition
cliquez ici 

Infiniment plus puissant qu'un yaourt, ce produit laitier d'excellence affiche 100 milliards de probiotiques par pot. De plus, il est extrêmement faible en calories et pauvre en lipides.

Lactibiane tolérance



Pilège
Micronutrition
cliquez ici 

Ce produit, répondant à tous les critères de qualité, réunit 5 souches microbiotiques concentrées à 10 milliards par sachet.

➤ **Acné** : Bifidobacterium bifidum, Longum, Infantis, Adolescentis, Plantarum, Lactobacillus rhamnosus, L.Acidophilus. Par exemple avec *Probiotic plus de Bionutrics*.

➤ **Allergies** : Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum, Lactococcus lactis, Streptococcus thermophilus. *Lactibiane tolérance de Pilège*.

➤ **Antibiotiques** : Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus lactis, Bifidobacterium longum, Streptococcus thermophilus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilège, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics*.

➤ **Ballonnements** : Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium divers, L.Rhamnosus LGG (probiotiques sans prébiotiques mais avec enzymes). *Lactibiane de Pilège, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Probiotic plus de Bionutrics*.

➤ **Bébés** : Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus rhamnosus LGG, Lactobacillus acidophilus. *Lactibiane de Pilège, ou Bio B infantis de Bionutrics*.

➤ **Candidose** : Bifidobacterium bifidum, Longum, Infantis, Adolescentis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei. *Lactophar de Longévie, ou Probiotic plus de Bionutrics*.

➤ **Colites** : Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus lactis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus casei, Streptococcus thermophilus. *Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilège, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics*.

➤ **Constipation** : Bifidobacterium bifidum, Longum, Infantis, Adolescentis, Plantarum, Lactobacillus rhamnosus, L.Acidophilus. *Lactibiane de Pilège, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Bion transit de Merk*.

➤ **Cystite** : Bifidobacterium bifidum, Longum,



Lactophar



Longévie
cliquez ici



Ces probiotiques s'adressent tout particulièrement à ceux qui ont une flore intestinale de putréfaction trop développée, suite à une alimentation trop riche en protéines.

Infantis, Adolescentis, Plantarum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus.

Lactophar de Longévie, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.

➤ **Dépression** : L. Acidophilus. *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.*

➤ **Digestion lente** : Bifido bacterium bifidum, Longum, Infantis, Adolescentis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum + Enzymes (lactase, amylase, cellulase). *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Florinol de Biotechnie, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.*


➤ **Douleurs articulaires** : Bifidobacterium, Lactobacillus, Streptococcus thermophilus. *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Florinol de Biotechnie.*

➤ **Eczéma** : Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus reuteri (12 milliards d'unités par jour pendant un mois, à renouveler trois fois par an). *Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Lactibiane tolérance de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Florinol de Biotechnie, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics.*



Ergyphilus




Pharmasimple
cliquez ici 

Ergyphilus est spécialement indiqué pour renforcer les terrains allergiques, stimuler vos défenses naturelles ou encore... en complément à la prise d'antibiotiques.

Bion Transit



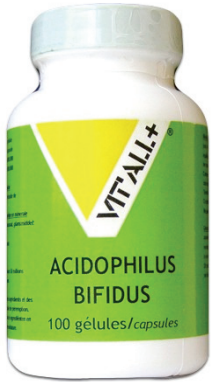
Parapharmanet
cliquez ici 


Il vous sera tout spécialement recommandé, en cures de 20 jours, en cas de ballonnements, de gêne ou de pesanteur intestinale, ou encore de transit irrégulier.

- **Fatigue** : Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus lactis, Lactobacillus casei, Streptococcus thermophilus. *Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Fermentine Yaourt de Pilèje, ou Florinol de Biotechnie.*
- **Fertilité** : Lactobacillus, Bifidobacilles. *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Foie** : Lactobacillus, Bifidobacilles. *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Florinol de Biotechnie, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Gastrite** : Bifidobacterium adolescentis, Lactobacillus acidophilus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Gastroentérite** : Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus delbrueckii. *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Florinol de Biotechnie, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.*
- **Grippe** : Bifidus, Lactobacillus rhamnosus LGG, Casei, Gasseri, Bifidobacterium longum, Bifidum. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Bion 3 de Merck.*
- **Grossesse** : Lactobacillus, Bifidobacilles. *Lactophar de Longévie, ou Advanced 40 + Acidophilus de Solgar, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics, ou Bio B infantis de Bionutrics.*
- **Immunité** : Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus delbrueckii, Bifidus + Prébiotiques. *Bifidobacterium infantis pour les enfants. Lactophar de Longévie, ou Lactobiane de Pilèje, ou Ergyphilus de*



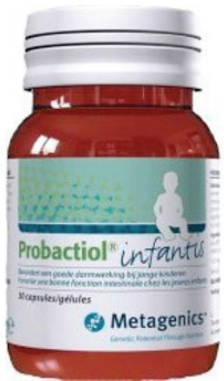
Acidophilus Bifidus




Easy Pharmacie
cliquez ici 

Garanti sans lait, ce complexe est idéal pour faire une cure efficace d'acidophilus et de bifidus. Chaque gélule vous apportera un minimum de 500 millions de probiotiques.

Probiol infantis 30



Pharmasimple
cliquez ici 

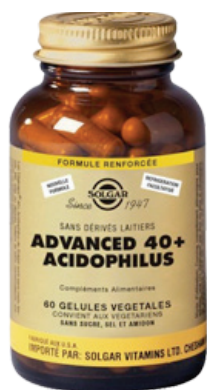
Un excellent apport en acidophilus et en bifidus qui améliorera votre fonction intestinale et vos défenses.

Nutergia, ou Bio B infantis de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.

- **Infections intestinales** : Lactobacillus acidophilus. *Lactibiane de Pilèje, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.*
- **Infections ORL** : Lactobacillus rhamnosus LGG, Lactobacillus casei, Bifidus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Inflammations** : Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus acidophilus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Ergyphilus de Nutergia, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Intestins irritables** : Lactobacillus casei, Acidophilus, Rhamnosus, Delbrueckii, Bifidobacterium longum, Bifidum, Infantis, Adolescentis, Plantarum, Enterococcus, Faecium. *Lactophar de Longévie, ou Probiotic plus de Bionutrics, ou Bion transit de Merck.*
- **Intolérances alimentaires** : Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum,



Advanced 40 + Acidophilus



Säysa
cliquez ici 

C'est le complément parfait pour réguler votre transit et améliorer vos défenses suite à une infection ou dans le cadre d'un voyage dans un pays tropical.

Lactobacillus salivarius, Bifidobacterium lactis, Longum, Lactococcus lactis + Glutamine, Arginine et Zinc. *Lactibiane tolérance de Pilèje, ou Fermentine Yaourt de Pilèje, ou Eryphilus de Nutergia.*

- **Mauvaise haleine** : Lactobacillus, Bifidobacillus. *Lactibiane de Pilèje.*
- **Maux de tête** : Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus acidophilus. *Lactibiane tolérance de Pilèje, ou Fermentine Yaourt de Pilèje, ou Eryphilus de Nutergia.*
- **Mycose vaginale** : Bifidobacterium bifidum, Longum, Infantis, Adolescentis, Plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei. *Lactophar de Longévie, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Rectocolite hémorragique** : Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus reuteri. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Florinol de Biotechnie, ou Probiotic plus de Bionutrics.*
- **Rhumes** : Bifidus, Lactobacillus rhamnosus LGG, Casei, Gasseri, Bifidobacterium longum, Bifidum. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Bion 3 de Merck.*
- **Spasmophilie** : Lactobacillus acidophilus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics, ou Probiotic plus de Bionutrics, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.*
- **Stress** : Lactobacillus acidophilus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Acidophilus bifidus de Vit'All +.*
- **Tourista** : Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus casei + Prébiotiques. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane voyage de Pilèje, ou Enterogenic concentrate de Bionutrics.*
- **Ulcère de l'estomac** : Bifidobacterium adolescentis, Lactobacillus acidophilus. *Lactophar de Longévie, ou Lactibiane de Pilèje, ou Probiotic plus de Bionutrics.*





Petit guide des aliments fermentés pour **votre bien-être**

Jan Kristiansen



*Aliments stars des naturothérapies,
les légumes et boissons fermentés contribuent
à renforcer votre santé en agissant
essentiellement sur votre flore intestinale...
mais pas seulement !*

Connaissiez-vous l'étonnante histoire des
aliments fermentés ?

Saviez-vous qu'avant de devenir une technique
de santé, la fermentation des aliments était
employée dans **un objectif de conservation** ?
Selon toute probabilité suite à des découvertes
accidentelles, les hommes se sont en effet





aperçus qu'une fois fermentés, la bière et le pain, et par la suite le vin et le lait, offraient des possibilités **de se désaltérer et de se nourrir sans danger**.

En effet, à l'époque, les boissons et aliments non fermentés mais conservés trop longtemps provoquaient souvent des maladies, voire des morts.

Par la suite, dans de nombreuses régions du monde on appliqua cette fabuleuse technique, ici en fabriquant des yaourts ou du kéfir, là des fromages ou de la choucroute, ailleurs des sauces de soja ou du Nuoc Nam...

Ce n'est que beaucoup plus tard, au début du 18ème siècle, que l'on perça les secrets de cette fermentation qui transformait les sucres et les amidons en acide lactique grâce à **deux bactéries** :

- le lactobacillus plantarum
- et le lactobacillus brevis.

Ainsi a-t-on pu commencer à conserver de nombreux aliments crus pendant l'hiver... et à **renforcer sa santé** par la même occasion.

Et c'est d'ailleurs sur la base d'une telle découverte, et plus précisément grâce à la choucroute crue, qu'à partir de cette époque les marins purent s'embarquer dans de longues traversées autour du monde sans plus jamais craindre le scorbut.

Une kyrielle de délicieux produits

Aujourd'hui encore, vous pouvez vous procurer ces délicieux produits lacto-fermentés à l'étal de toutes sortes de commerces, sous forme :

- d'olives,
- d'anchois,
- de fromages,
- de pain au levain,
- de bières et notamment de bières de garde,
- de vins et plus particulièrement de vins





liquoreux issus de vendanges tardives...

Et, comme vous le savez, ils sont aussi à votre disposition **dans vos magasins de diététique**, sous la forme :

- de Tamari,
- de Miso,
- d'Umebosi,
- de jus de légumes lacto-fermentés,
- de jus de plantes lacto-fermentées,
- de Kombucha,
- de moût de pain...



En quoi tous ces produits contribuent-ils à ma santé et à mon bien-être, vous demanderez-vous peut-être ?

Eh bien, mis à part qu'ils débordent de probiotiques, vitamines et enzymes, c'est indéniablement à **l'acide lactique** qu'ils doivent l'essentiel de leurs bienfaits.

Votre question va donc probablement rebondir : en quoi l'acide lactique est-il bon pour ma santé ?

Très bonne question !...

L'acide lactique régule le pH de votre milieu intestinal

C'est en régulant le pH intestinal qu'il restreint les bactéries de la putréfaction, les parasites et autres micro-organismes indésirables tels que les salmonelles.

Les bonnes bactéries, hôtes de votre système digestif, ont alors la possibilité de croître **pour créer un environnement sain**.

Désormais, ce que vous mangerez sera **correctement digéré** et assurera à votre organisme des apports suffisants de nutriments. De plus, le cholestérol, les acides et les sels biliaires seront totalement dégradés, les déchets passeront facilement dans les excréments, et les vitamines du





groupe B seront bien synthétisées...

Sachez aussi que la fermentation lactique a de **nombreuses activités biochimiques** extrêmement intéressantes :

- Elle crée, par elle-même, de nombreux minéraux et vitamines.
- Elle augmente le taux d'acides aminés essentiels.
- Elle transforme des glucides complexes en glucides assimilables.
- Elle développe des enzymes nutritifs...

Enfin, les bactéries contenues dans l'acide lactique, en aidant votre flore à se reconstituer, vont proprement **faire renaître votre muqueuse intestinale**.

Et ceci **vous évitera la constipation** et toute formation de substances toxiques.

Mieux encore : ces micro-organismes produiront des antioxydants... qui **vous éviteront le vieillissement prématuré**.

Le lait fermenté

Les fromages, le lait fermenté et **surtout les yaourts** constituent un exemple des plus anciens et des plus réussis de lacto-fermentation.

La fermentation du lait est en effet plusieurs fois millénaire puisqu'il est dit, dans la Bible, qu'Abraham et Moïse en faisaient leur ordinaire, tant comme aliment que comme médicament.


Laits fermentés et yaourts traversèrent ensuite les époques et les régions du monde, avant de parvenir



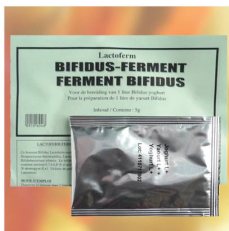
Ferment pour yaourt




C'est la plus ancienne souche Yalacta, associant le lactobacillus bulgaricus et le streptococcus thermophilus. Le yaourt doux classique !

Pharmaclic.be
cliquez ici 

Ferment bifidus



Ce mélange de streptococcus thermophilus, lactobacillus acidophilus et bifidobacterium infantis vous permettra une première préparation d'un litre que vous pourrez repiquer jusqu'à 15 litres.

Popothym
cliquez ici 

en France au début du vingtième siècle grâce à un prix Nobel qui découvrit que la longévité des montagnards du Caucase était due à leur importante consommation de yaourts.

Sachant cela, inutile de remplir votre frigidaire de yaourts du commerce. Ils ne contiennent **à peu près aucun ferment utile.**

Si vous voulez consommer du vrai yaourt il vous faudra **le fabriquer vous-même.**

Car le yaourt, le vrai, est du lait fermenté avec du Lactobacillus bulgaricus et du Streptococcus thermophilus, avec un taux d'acide lactique dépassant impérativement 0,7%, et des bactéries, au nombre minimum de dix millions par gramme, capables de rester en vie pendant un mois.

Vous le comprenez, le yaourt est **un produit vivant.**

Le yaourt, ou d'ailleurs le yoghourt puisque ces deux mots, d'origines linguistiques différentes, désignent exactement le même produit, ne doit toutefois pas être confondu avec le lait fermenté.

Le lait fermenté, lui, est généralement confectionné avec du Bifidobacterium longum, du Bifidobacterium lactis et du Lactobacillus acidophilus, et ne contient jamais plus de 0,6% d'acide lactique, ce qui le rend beaucoup plus doux que le yaourt.

C'est d'ailleurs ce lait fermenté, et non le yaourt à proprement parler, qui date de près de trois mille ans, et que diverses peuplades ont apprécié sous forme de Koumys ou de Kéfir en Asie centrale, ou encore de lait Ribot en Gaule...



Aujourd'hui, loin des méthodes aléatoires de l'antiquité, vous pourrez fabriquer des yaourts et autres laits fermentés avec des souches choisies pour leurs propriétés spécifiques.

Rappelez-vous simplement que :

- **Le bifidus** régule le transit, lutte contre la constipation ou les diarrhées et facilite la digestion,
- **Le Lactobacillus casei** stimule l'immunité et combat les virus.

Mais, si cela vous intéresse, vous allez pouvoir découvrir bien d'autres spécialités étonnantes, dans ce domaine.

La plus intéressante, sans doute, est le **K. Philus de Biodyn**, un lait fermenté avec un Lactobacillus acidophilus d'origine humaine.

On le laisse fermenter près de dix huit heures à 37° (au lieu de trois heures à 45° pour le yaourt ordinaire), ce qui entraîne une protéolyse plus poussée de la caséine... et donc une digestibilité optimum.

Cet excellent produit diététique est à classer parmi les régénérateurs de la flore intestinale au même titre que les compléments nutritionnels à base de ferments en poudre.

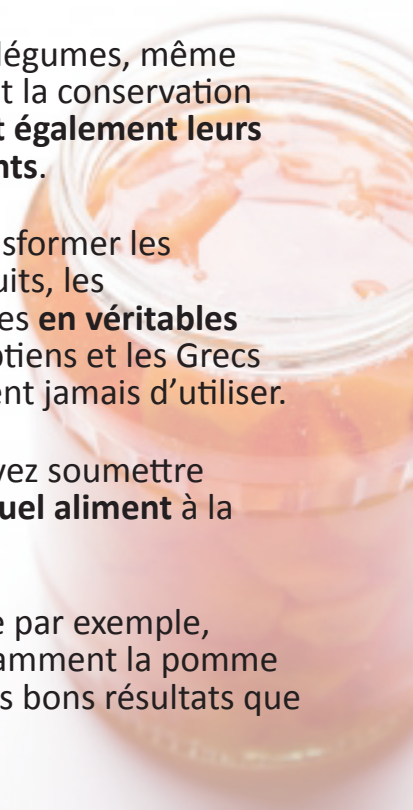
Les légumes lacto-fermentés

La lacto-fermentation des légumes, même si elle visait historiquement la conservation des aliments, **sauvegardait également leurs enzymes et leurs nutriments.**

Elle contribuait ainsi à transformer les légumes, les herbes, les fruits, les légumineuses et les céréales **en véritables médicaments** que les Egyptiens et les Grecs de l'antiquité ne manquaient jamais d'utiliser.

Théoriquement, vous pouvez soumettre pratiquement **n'importe quel aliment** à la lacto-fermentation.

Toutefois, certains, comme par exemple, les légumes fibreux et notamment la pomme de terre, donnent de moins bons résultats que





les légumes doux.

Alors, quels sont **les légumes doux** que vous réussirez (ou trouverez dans le commerce) sans difficulté ?

Ce sont :

- les carottes,
- les betteraves,
- le fenouil,
- les navets,
- les radis,
- les topinambours,
- les brocolis,
- les choux de Bruxelles,
- les choux verts,
- les choux rouges,
- le concombre,
- certains fruits.



Comment les prépare-t-on ?

On met les légumes à fermenter avec un peu de sel et :

- soit **avec des herbes et des épices** tels que basilic, aneth, origan, sarriette, clou de girofle, persil, estragon, laurier ou curcuma,
- soit **avec des algues marines** comme la Nori, la Dulse, la laitue de mer, la Kombu ou la Wakamé.


Ainsi préparés, c'est à dire crus et non cuits ou pasteurisés, les légumes lacto-fermentés ont habituellement une saveur forte, et sont doués d'un potentiel enzymatique très élevé et d'un effet particulièrement dynamisant.

Les légumes atteignant **le plus haut degré de fermentation** sont le chou, les carottes et les



Tempeh




Toute la bio
cliquez ici 

Cette préparation au soja jaune, cuit et ensemencé au rhizopus oligosporus, est riche en protéines et pauvre en lipides. Une délicieuse spécialité indonésienne récupérée par la macrobiotique.

Miso pur soja



Bien manger
cliquez ici 

D'un goût plus prononcé que le miso d'orge et de riz, le « pur soja » est particulièrement riche en enzymes. Il renforcera donc significativement votre flore intestinale.

betteraves. Leur teneur en vitamines A, E et C est donc la plus élevée.

Voulez-vous « lacto-fermenter » **des légumineuses ou des céréales** ?

Rien de plus facile. Il vous suffit de les précuire et de leur ajouter des ferments.

C'est d'ailleurs la lacto-fermentation de légumineuses et de céréales qui produit les plus hauts taux d'acides aminés et de vitamines du groupe B.

Le Tempeh, par exemple, contient trente-trois fois plus de vitamine B12 que le soja dont il est issu. L'avoine fermenté, quant à elle, augmente son taux de lysine de 500% !...

D'autres produits présentent encore des avantages remarquables :

- **le pollen lacto-fermenté**, qui est beaucoup plus assimilable que le pollen,
- **les herbes lacto-fermentées**,
- **les spécifiques de la macrobiotique**, comme le Miso, les vinaigres japonais, le Shoyou ou le Tamari, le Tempeh ou le Nato, qui apportent à la fois du sel, des protéines et les micro-organismes lactiques...

Légèrement acidifiants, puisque leur pH tourne autour de 3,5, la plupart de ces produits lacto-fermentés vous conviendront plus particulièrement **si votre terrain est alcalin** ou si une régénération intestinale s'impose.

De plus, les enzymes des lactobacilles vont prédigérer vos aliments, soulageant ainsi d'un lourd travail l'ensemble de votre système digestif et en particulier votre pancréas.


Consommez-les toujours **en début de repas**, et avec une relative modération.

Les boissons lacto-fermentées

Bières naturelles, contenant encore les ferments au fond de la bouteille, Sauternes de vendanges tardives bien chargés en moisissures nobles, hydromel dont le miel a

Jus de carotte lactofermenté



Almeo boutique
cliquez ici 

Faites le plein de bêta-carotène avec ce pur jus de carotte bio lactofermenté. Idéal pour l'éclat de votre teint et la santé de vos intestins.

Moût de pain



FagfWS Tja
cliquez ici 

Composé de blé, seigle et avoine, ce pain complet au levain a subi une fermentation lente qui en fait toute la puissance.

fermenté pendant deux mois avec des ferments et des levures... toutes ces boissons alcoolisées traditionnelles regorgent de probiotiques.

Bien sûr, vous leur préférerez peut-être d'autres produits dépourvus d'alcool, comme les jus de légumes lacto-fermentés avec, en tête, le jus de choucroute crue, un véritable remède pour vos intestins, et le jus de pomme de terre qui, lui, se distingue par son action particulièrement efficace sur les troubles de l'estomac...

Parmi ces boissons de santé, deux se classent certainement à la toute première place : le moût de pain, un pain liquide dépuratif et régénérant, et le Kombucha, issu de la fermentation d'un champignon dans du thé vert.

✓ Le moût de pain

Obtenu à partir de céréales biodynamiques, le moût de pain est très riche en acide lactique, minéraux, oligo-éléments et vitamines qui :

- favoriseront la régénération de vos cellules,
- purifieront et oxygéneront votre sang,
- débarrasseront votre peau de ses impuretés,
- activeront votre métabolisme,
- amélioreront votre circulation sanguine,
- faciliteront votre digestion,
- stimuleront votre organisme.

C'est donc **un véritable médicament** qui vous sera utile en cas de maladies liées aux **troubles du métabolisme**, d'excédent de poids, de rhumatisme, de goutte, d'acide urique, de cholestérol, de dermatoses et notamment de psoriasis, d'allergies, de migraines, de troubles hépato-biliaires ou circulatoires...

Prescrit par des médecins et des naturothérapeutes, vous consommerez le moût de pain à raison de trois fois cent millilitres par jour, dans un peu d'eau ou d'infusion.



✓ Le Kombucha

Quant au Kombucha, découvert en 414 par un médecin japonais du nom de Kombu, ce thé au champignon s'implanta ensuite dans les pays d'Europe de l'est avant d'arriver en 1960 en Suisse où un médecin démontra **ses vertus désintoxiquantes et son pouvoir anticancérigène.**

Produit fermenté, le Kombucha contient 0,25% d'alcool mais surtout de **l'acide glucuronique**, de l'acide lactique, de l'acétate et différentes vitamines.

C'est une boisson très rafraîchissante et agréablement aromatique... mais surtout thérapeutique puisque :

- elle détoxine et détoxique l'organisme en profondeur,
- inhibe les bactéries responsables de la putréfaction intestinale,
- stimule le système glandulaire,
- améliore le métabolisme.


De ces effets puissants, résultent de nombreux débouchés thérapeutiques :

- facilitation des digestions difficiles,
- diminution des dépôts gras,
- élimination de l'acide urique et du cholestérol...

Vous pourrez donc l'employer en cas de : goutte, rhumatismes, troubles hémorroïdaux, calcification des artères, fatigues physique et intellectuelle, constipation, obésité, ballonnements, faiblesse sexuelle, convalescence, furonculose, tension, nervosité, sénescence.

Kombucha



Toute la bio
cliquez ici 

Exceptionnellement riche en probiotiques, ce Kombucha est particulièrement digestif, détoxifiant, régulateur et stimulant. A consommer très frais !



Plus de problèmes de dents...

grâce à l'homéopathie

Jan Kristiansen



***Qui n'a jamais connu de rages de dents,
de caries, de pulpites ou de gingivites ?***

***Alors, la prochaine fois, avant d'obtenir
votre rendez-vous chez votre dentiste vous
serez certainement heureux de savoir
quelles granules homéopathiques
gommeront votre douleur...***

Divers traitements homéopathiques vous apporteront une aide non négligeable en cas de problèmes dentaires.

Mais attention : durant au moins toute la durée du traitement, après chaque repas,





n'employez **que des dentifrices homéopathiques**, ne s'opposant pas à l'action des granules.

Par ailleurs, bien entendu, **ne consommez du sucre sous aucun prétexte !**

Pour votre tranquillité : une prévention intelligente

Le travail de prévention anti-caries consiste surtout à veiller à ce que l'alimentation assure un **apport de minéraux** suffisant et qu'elle ne soit pas trop riche **en sucres industriels et en viandes**.

Mais au cas où vous auriez négligé cette prévention diététique, l'homéopathie va vous proposer un certain nombre de remèdes **pour vous éviter la récurrence** lorsque certaines caries sont déjà apparues et que vous en avez repéré la cause ou la localisation.

D'une manière générale, vous lutterez **contre la décalcification** de votre organisme avec un traitement très classique :

- 5 granules de Natrum muriaticum 7CH deux fois par mois,
- plus un traitement lithothérapique avec Feldspath quadratique D8 et Diopside D8 à raison d'une ampoule de chaque en alternance un jour sur deux.





Mais, plus spécifiquement **pour les dents**, choisissez :

- des oligoéléments comme Fluor et Manganèse-Cuivre,
- Staphysagria 5CH et Kreosotum 5CH, à raison de deux granules de chaque une fois par jour.

Par ailleurs, dans **la prophylaxie des caries** proprement dite, si vous souffrez d'une **carence en fluor**, le médicament le plus indiqué sera évidemment Calcearea phosphorica.

Prenez-en une dose en 12CH deux fois par mois, surtout si vos caries se situent au niveau de la gencive.

Si vous êtes carencé en silice, c'est Silicea 12CH qui sera indiqué, à la même posologie.

Enfin, Calcearea phosphorica vous conviendra encore tout à fait si vos caries sont situées au centre des molaires ou des prémolaires.

Pour gommer vos douleurs

Les stratégies homéopathiques pour atténuer ces douleurs dentaires tant redoutées ne manquent pas.

En cas de douleur légère, contentez-vous tout simplement d'un comprimé de **Céphyl** deux fois par jour.

Si besoin accompagnez le Céphil d'un traitement plus complexe avec :

- Hypericum perforatum 4CH à raison de deux granules quatre fois par jour,
- Mercurius solubilis 5CH, Magnesia phosphorica 5CH, Coffea 5CH et Spigelia 4CH, en alternant les quatre remèdes à raison de deux granules deux fois par jour. Plus spécifiquement, **lorsque la joue est rouge** et que la douleur est donc accompagnée d'une bonne inflammation, deux granules de **Belladonna 5CH** toutes les deux heures calmeront votre mal.

La place de la carie sur votre dent vous indiquera souvent le remède :



Dentifrice au calendula



Calmant et adoucissant, ce dentifrice réduira votre sensibilité gingivale tout en préservant l'émail de vos dents.

7Sek BSc6bZSd SJW
cliquez ici 

- si elle est centrale, avec gencive enflée, ce sera **Kreosotum 7CH**, deux fois deux granules toutes les heures ;
- si la carie, toujours centrale, s'accompagne d'une douleur améliorée par la chaleur, choisissez **Staphysagria 7CH** à la même posologie ;
- si la douleur est calmée par le massage sur la zone affectée, prenez alors **Bryonia alba 7CH** à raison de deux granules deux fois chaque heure ;
- si la douleur est améliorée en buvant de l'eau froide et qu'elle est particulièrement appuyée en nocturne utilisez **Mezereum 7CH**, toujours à la même posologie ;
- si, au contraire, votre dent préfère éviter l'air frais et vous oblige à garder la bouche fermée, vous serez soulagé par **Hepar sulfur 15CH**, toujours à la même posologie.

Soignez vos gingivites

En cas de gingivite n'utilisez plus que le dentifrice au calendula pour vous laver les dents.

Toutefois, au cas où cette gingivite serait par trop douloureuse, abstenez-vous, dans la mesure du possible, de tout brossage énergique.

Contentez-vous alors de **bains de bouche de Calendula TM et de Plantago TM** à raison de vingt gouttes de chaque dans un peu d'eau trois fois par jour.



Bien sûr, votre gingivite peut être légère et se résumer à une simple **sensibilité exacerbée**. Dans ce cas, trois granules de **Calcarea phosphorica 7CH** quatre fois par jour vous suffiront.

En cas de **gencives très gonflées** adoptez **Ammonium carbonicum 5CH** à la dose de deux granules cinq fois par jour pendant trois jours, puis trois fois par jour pendant deux semaines et enfin deux fois par jour pendant un mois.

Sinon, **Mercurus solubilis 7CH** à la même posologie vous soulagera **si vos gencives sont douloureuses**, avec des œdèmes saignant à tous propos et éventuellement accompagnées d'une haleine fétide, de salivation excessive et d'aphtes fréquents.

Enfin, **Plumbum metallicum 7CH**, toujours à la même posologie, convient bien **aux gingivites des personnes âgées**, surtout lorsque les gencives sont rétractées.

Soulagez vos abcès

Peut-être connaissez-vous déjà les grands remèdes de l'abcès ?

Ce sont en général Belladonna, Pyrogenium, Hepar sulfur et Mercurius solubilis.

Mais... plus précisément :

- **Belladonna 7CH** s'indique en lorsque des douleurs battantes débutent soudainement. Prenez alors deux granules deux fois chaque heure.
- **Pyrogenium 7CH**, quant à lui, combattra la formation du pus, à la dose de trois granules cinq fois par jour.
- **Hepar sulfur 15CH**, pour sa part, conviendra aux abcès ne supportant pas l'air frais ni le moindre contact. Consommez-le à la dose de trois granules toutes les deux heures.
- **Mercurius solubilis 7CH** est conseillé lorsque la langue est chargée, l'haleine fétide et la salivation excessive. Prenez trois granules toutes les heures.





Cela étant, d'autres remèdes homéopathiques sont encore couramment prescrits en cas d'abcès, comme :

- **Ferrum phosphoricum 7CH**, à la dose de deux granules deux fois par heure, lorsque la douleur est arrivée lentement mais sûrement.
- **Phosphorus 9CH** se prendra lorsque les douleurs sont brûlantes, à la dose de trois granules deux fois par jour.
- **Hekla lava 5CH** fera des merveilles lorsque l'abcès touche le maxillaire.

Les dents et les huiles essentielles

Vous vous en doutez, l'effet **antibiotique** de certaines huiles essentielles est naturellement recherché en cas d'infections dentaires.

Ainsi, le citron, le thym, l'orange, la bergamote, le genièvre, le girofle, la citronnelle, la lavande, le niaouli, la menthe, le romarin, le santal, l'eucalyptus ou la badiane vous permettront de **lutter contre le staphylocoque ou diverses bactéries**.

Mais d'autres essences vous serviront aussi d'**antalgiques**, comme l'ail, la camomille, le genévrier, le géranium, le girofle, la lavande, la marjolaine, la menthe, le niaouli, la noix de muscade, l'oignon, l'origan, le romarin, le saffras, la sauge et la térébenthine.

D'autres encore sont **cicatrisantes**, comme l'ail, cajepout, camomille, girofle, hysope, lavande, lavandin, niaouli, oignon, romarin, sauge, sarriette, térébenthine et thym.

Et ce n'est pas tout... car il y a aussi :

- **Les fébrifuges**, comme la camomille, l'eucalyptus, le citron et le gingembre.
- **Les sédatives** comme les HE de camomille, citron, lavande, marjolaine, mélisse, thym et verveine odorante.
- **Les anti-inflammatoires**, comme l'ail, l'hysope, l'oignon, le romarin et la sarriette.
- **Les reminéralisantes** comme le citron.



Les recettes du chef

La fraise



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 ©.



Coupe de fraises, son « mascarpone » de tofu et son jus de balsamique

✓ Ingrédients

- 250g de fraises
- ½ cuillère à soupe de vinaigre de Balsamique
- tofu soyeux

✓ Préparation

Lavez et séchez délicatement les fraises dans un papier absorbant avant de les équeuter.

Préparez 24h à l'avance votre tofu soyeux en le mettant au réfrigérateur.



Toujours 24h à l'avance, coupez les fraises en deux ou en quatre selon leurs tailles et faites les mariner avec une ½ cuillère à soupe de vinaigre de Balsamique pour une barquette de 250g de fraises.

Réservez cela au froid, en pensant à le mélanger régulièrement.

Le jour même, montez au batteur-mélangeur le tofu soyeux afin de le rendre légèrement mousseux.

Dressez en alternant tofu et fraises dans une belle coupe à dessert.

Nappez avec le jus exprimé par les fraises.

Ajoutez une feuille de menthe pour la déco.

Duo de Salpicon de Fraises mentholées et sa fraise tiède en éventail

✓ Ingrédients

- 250g de fraises
- ½ cuillère à café de sirop d'agave
- feuilles de menthe poivrée fraîches

✓ Préparation

Lavez et séchez délicatement dans un papier absorbant les fraises avant de les équeuter.

Taillez les fraises les plus grosses en petits dés. C'est que nous appelons un salpicon en cuisine.

Ajoutez une ½ cuillère à café de sirop d'agave et 2 feuilles de menthe poivrée fraîches, taillées en chiffonnade très fine.

Mélangez le tout et dressez en cercle inox de présentation.

Prendre une fraise par personne, la tailler en éventail puis rapidement la passer simplement à la poêle chaude pour la tiédir et la servir sur le champ avec une feuille de menthe.



Les partenaires du Mag

Un pour tous :

Vital et vous

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



Emmanuel Astier

C'est à Londres, en 2000, qu'il obtient son diplôme de naturopathie (PhD). Il ouvre alors son cabinet. Aujourd'hui installé à Tours, il partage son temps entre ses activités de conseil en santé naturelle et de formateur en gastronomie et cuisine de santé. Il est le fondateur de l'Institut Cuisine & Naturopathie ©.



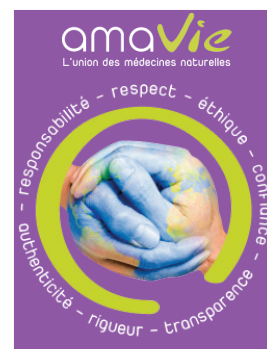
Prophessence

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



Amavie

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



Santarome

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



Super Smart

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



Anastore

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



Pharma Clic

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

Un conseil assuré par de vrais pharmaciens !



Au potager bio

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



PODBETE

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



Jean-Christophe Ledu

Issu du milieu hospitalier, Jean-Christophe Ledu distribue en France et en Europe un mélange d'herbes médicinales, « VelociTea », qui nettoie en profondeur le tube digestif des germes et toxiques à l'origine de nombreuses maladies. Demandez un échantillon gratuit !



Sérénité q naturel

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



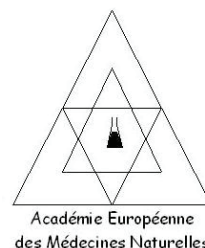
Urania

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



AEMN

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



Bio Culture

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

BIO Culture

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 éthique et responsable.

MA PLANÈTE MIEUX  COM

 BOUTIQUE avec un  comme éthique

Votre efficacité personnelle

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

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

Votre Efficacite Personnelle

Développez vos potentiels votre estime et confiance en vous et éliminez le stress

Tao Yin

Vous trouverez sur ce site une mine d'or d'informations concernant la culture chinoise en général et le travail sur l'énergétique en particulier (acupuncture, Qi Gong, etc.).

Georges Charles vous y fera bénéficier de plus de 30 ans d'expérience avec un regard toujours critique et empreint d'humour.

Vous pouvez également trouver une formation complète de ses cours de Qi Gong en [cliquant ici](#).

TAO-YIN   

Le site officiel des Arts Classiques du TAO

Immatériel

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

Vous y trouverez notamment ce Mag.


immatériel.fr

Manger la vie

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

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



Cuisine ton jardin

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



Aromalin

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



Portrait d'Afrique

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



Abonnez-vous gratuitement au Mag !

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

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



*Retrouvez-nous
également sur :*



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

You Tube