NATUROPATHIE : FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE DE NATUROPATHES

MÉDECINES DOUCES, MÉDECINES ALTERNATIVES

FLASH INFOS du jour

A. Profession 286
B. Environnement 290
C. Hygiène de Vie 285
D. Techniques 290
E. Dietetique 284 infos
F. Psychologie 287
G.Secours et Astuces 285
H. Philosophie 290
I. RIGOLOTHERAPIE 160
J.RIGOLOTHERAPIE bis 75
- Index des infos 2532
Z. Archives 2011 à 2013

C'est pour vous

Cont□ct
Forum des élèves n□turop□thes
Livre d'or
Liens

Plan du site

G.Secours et Astuces 285

BIENVENUE DANS CETTE RUBRIQUE où vous TROUVEREZ des CONSEILS en JARDINAGE, BRICOLAGE, CUISINE, COSMETIQUE, également comment LUTTER CONTRE LES POLLUTIONS DOMESTIQUES. Y sont aussi exposées des TECHNIQUES DE SECOURISME fort utiles et présentés des ALIMENTS AUX PROPRIETES CURATIVES tels que le citron, les fruits secs, ... et également quelques sourires !!!

Les articles se suivent chronologiquement d'aujourd'hui à juin 2011 !





'Thérapeutes sans frontières" et "Home for you"



"Emilie dans le coeur.

21.06.2014 : 285. Beaux jours et Repas en plein air : pour que les guêpes ne gâchent pas la fête !

Contre **les piqûres de guêpes ou de frelons**, j'utilise **un oignon** que je passe sur les piqûres après l'avoir coupé en deux

18.06.2014 : 284.La Force de la Pensée :

Si vous pensez que vous êtes battu Vous l'êtes

Si vous pensez que vous n'oserez pas Vous ne le ferez pas

Si vous aimez gagner... Mais pensez que vous le ne pouvez pas Votre défaite est quasi certaine

Si vous pensez que vous allez perdre Vous êtes perdue

Car le succès commence avec la volonté : Tout est une question d'état d'esprit

Les batailles de la vie ne sont pas toujours remportées par le plus fort ou le plus rapide des êtres

Mais tôt ou tard celui qui gagne est celui qui pense qu'il peut ..... (A l'Aube de l'Éveil).

Nos pensées affectent aussi notre santé ...

Les pensées négatives finissent par produire des effets malsains sur notre santé... elles nous affaiblissent, provoquent une transpiration abondante et une tension musculaire indésirable...

Les pensées positives ont l'effet contraire... elles provoquent un relâchement musculaire, augmentent la qualité de notre concentration et nous rendent plus alertes... □lles stimulent la création d'endorphine dans notre cerveau... réduisant ainsi la douleur et créant une sensation de bien être...

18.06.2014 : 283 VINAIGR□ toujours :

Le vinaigre : un désinfectant extrêmement efficace ;

D'après une étude menée par une équipe internationale de chercheurs vénézuéliens, français et américains et présentée dans la revue mBio, l'acide acétique tue efficacement les mycobactéries, même la mycobactérie Mycobacterium tuberculosis, ultra-résistante aux médicaments.

Les mycobactéries, responsables de la tuberculose et de la lèpre, posent problème en milieu hospitalier en raison de leur résistance aux désinfectants couramment utilisés. Le chlore est souvent utilisé pour désinfecter les cultures et les échantillons cliniques tuberculeux, mais il est toxique et corrosif. C'est là que l'acide acétique pourrait s'avérer particulièrement utile.

Alors qu'ils étudiaient la capacité des mycobactéries non tuberculeuses à résister aux désinfectants et aux antibiotiques, les chercheurs ont découvert la capacité du vinaigre à tuer les mycobactéries. □n testant un médicament nécessitant d'être dissous dans l'acide acétique, ils se sont aperçus que le témoin, traité avec de l'acide acétique seul, avait tué les mycobactéries à l'étude.

Après cette première observation, d'autres tests réalisés en collaboration avec des scientifiques français et américains ont produit des résultats remarquables : des collaborateurs de la faculté de médecine Albert □instein College of Medicine à New York ont testé des souches tuberculeuses et ont découvert que l'exposition à une solution d'acide acétique à 6 % pendant 30 minutes tuait efficacement la tuberculose, y compris les souches résistantes à la plupart des antibiotiques. La souche Mycobacterium abscessus, un peu plus résistante, a nécessité une exposition à une solution d'acide acétique plus concentrée (10 %), toujours pendant 30 minutes, pour être efficacement éliminée. L'équipe a également testé l'activité de l'acide acétique dans des conditions biologiques « impures » reflétant les situations cliniques réelles, en ajoutant de l'albumine et des globules rouges à l'acide acétique. Ce dernier s'est avéré tout aussi efficace.

« Nous avons réellement besoin de désinfectants moins toxiques et moins coûteux, capables d'éliminer les mycobactéries tuberculeuses et non tuberculeuses, en particulier dans les pays à faible revenu », a déclaré l'auteur référent, Howard Takiff. Même une solution d'acide acétique à 25 % n'est que faiblement irritante. De plus, avec près de 100 dollars américains (73 euros), il est possible d'acheter suffisamment d'acide acétique pour désinfecter jusqu'à 20 litres de cultures ou d'échantillons cliniques tuberculeux, a-t-il précisé.

14.06.2014 : 282. VINAIGRE BLANC 10° :

En frottant énergiquement l'articulation douloureuse jusqu'à éruption de boutons par où s'élimine l'acide urique, **avec du vinaigre blanc (à 10°)**, la douleur disparaît.

C'est une recette qui me vient d'un vieux rebouteux qui l'a découverte en Allemagne où il a été prisonnier.

30.05.2014 : 281. Le sureau, arbre magique : le sirop de sureau



Je vous le recommande, c'est délicieux ! Son goût subtil est incomparable et ses propriétés sont nombreuses. C'est la pleine saison, il est tout en fleurs mais ne tardez pas, chez moi les fruits commencent à se former.

Deux recettes : sans cuisson (se garde quelques jours au frais)

cueillir un bouquet d'ombelles (sommités fleuries)

dans une casserole couvrir de sucre non raffiné puis couvrir d'eau

faire chauffer et bouillir doucement 15'

filtrer, c'est prêt ! Déguster additionné d'eau

ou avec cuisson (se garde queques semaines)

choisir 15 ombelles

0,5 l d'eau, 1 kg de sucre non raffiné

4 citrons coupés en lamelles

40 g d'acide citrique

bien mélanger les ingrédients dans une grande casserole, laisser massérer 4 jours au frais, filtrer et mettre en bouteille en verre.

Le sureau a de nombreuses propriétés :

- mucus, cillement aux poumons, allergies saisonnières
- amygdalite, maux de gorge
- laryngite, otite, rhinite, sinusite
- bronchite
- diarrhée, gaz intestinaux
- constipation (baies, écorce ou racine)

- arthrite, goutte
- raideurs musculaires, sciatique
- bleuissement, contusions, ecchymoses
- acné
- ulcérations
- grippe et infections virales en général
- fièvre, malaria
- otite,varicelle
- herpès, syphilis
- miction insuffisante
- néphrite avec œdème, pierres aux reins
- artériosclérose
- cellulite, varices
- enflure, œdème, œdème cardiaque
- inflammation des yeux
- anxiété, névralgie
-

15.05.2014 : 280. - TOUX :

Contre **la toux** qui n'arrête pas, je prends **un navet** que je creuse et dans lequel je mets du **sucre**. Il y a un jus qui sort et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de suc, je le bois à la petite cuiller

14.05.2014 : 279. Boutons de fièvre, Herpès :

- Contre les **boutons de fièvre**, je passe tout simplement du **bicarbonate de soude** et cela part pratiquement tout de suite ou dans l'heure.

13.05.2014 : 278. Le KUDZU… la plante révolutionnaire anti addiction :

Une action Détox

Cette plante ne se contente pas de limiter les pulsions, puisque simultanément, elle réduit les dommages que ces toxiques ont pu engendrer au fil du temps sur l'organisme. En stimulant l'activité de certaines enzymes, la racine de Kudzu permet de lutter contre le stress oxydatif produit par la consommation de cigarettes et d'alcool et ainsi, limite leurs effets néfastes. En chine, la tisane de cette plante est aussi utilisée pour limiter les méfaits des repas de fête arrosés. Ainsi, la prise de kudzu pourrait réduire la fameuse « gueule de bois » du lendemain matin.

Combien et Quand ?
Deux prises par jour entre les repas, une le matin avant le petit déjeuner et une autre le soir au coucher, à raison d'au minimum 300 mg d'extrait de racine, standardisé, c'est-à-dire normalisé, au moins à 8% d'isoflavones. Pour les gros fumeurs ou les gros buveurs, faites doubler les doses en les répartissant tout au long de la journée.
Durée ?
Le programme est à poursuivre pendant au moins un mois, en synergie avec des vitamines du groupe B. Côté prix, voici un argument imparable : seulement une trentaine d'euros par mois selon les marques, soit l'équivalent de six paquets de cigarettes ou deux ou trois bouteilles de whisky. Généralement les effets se font rapidement sentir mais comme pour toute chose, un minimum de volonté est requis…
Contre-indication formelle :
les femmes enceintes ou qui souhaitent le devenir. Jamais aucune plante dans ce cas sans l'avis du médecin traitant.

Aider au sevrage tabagique et alcoolique

Pour les aider à reprendre leur santé en main, vous pouvez les orienter vers de nouvelles plantes pour soutenir leurs efforts et arrêter naturellement le tabac, l'alcool ou les autres drogues dites « douces ». Certaines plantes ont déjà prouvé leur efficacité comme l'Avena sativa, plus communément appelée avoine, le millepertuis ou encore le Griffonia simplicifolia riche en 5-HTP qui permet d'augmenter le taux de sérotonine dans l'organisme et donc d'améliorer considérablement l'humeur. Si vos clients ont déjà essayé ces plantes sans succès, recommandez-leur le Kudzu (Pueraria lobata), que vous prononcerez « coudzou ». Originaire d'Asie du sud-est, cette plante est très répandue en Chine, au Japon et en Inde. Elle est utilisée en médecine chinoise depuis des décennies pour lutter contre les allergies, les migraines et les diarrhées. C'est seulement depuis quelques années que notre pharmacopée occidentale s'intéresse à cette racine pour aider au sevrage alcoolique et tabagique.

Une action calmante et apaisante

La racine de Kudzu contient des substances très actives comme la daidzine, la daidzéine et la puérarine que l'on regroupe sous le terme d'isoflavones. Ces substances, également présentes dans le soja, ont une action calmante et apaisante en agissant sur le système nerveux central et permettent ainsi de moins ressentir les envies et les pulsions envers ces substances toxiques. Les études, qui ont été effectuées jusqu'alors sur des animaux, devraient bientôt être confirmées chez les hommes. Toutefois les expé- riences déjà faites sur des fumeurs moyens ont donné de très bons résultats en seulement quelques jours. Même les patchs achetés « en secours » à la pharmacie n'ont pas servi ! Pas de sentiment de manque, pas d'irritabilité, tout se passe en douceur et sans effets secondaires.

Une action bénéfique contre les maladies cardiovasculaires

Son utilisation s'est aussi avérée efficace pour diminuer la pression artérielle, améliorer la circulation sanguine et diminuer l'inflammation, faisant de cette plante un supplément de choix dans le traitement des maladies cardiovasculaires (angine de poitrine, infarctus du myocarde et hypertension artérielle).

D'éventuels effets positifs pour les diabétiques

Action sur le métabolisme du pancréas et le stress oxydatif : Chez le rat, des expériences ont mis en évidence l'effet protecteur de la puérarine sur certaines cellules du pancréas responsables de la sécrétion d'insuline. Elle inhibe la mort programmée de ces cellules, stimule la sécrétion d'insuline et enfin, inhibe la production de radicaux libres en augmentant l'activité des catalases et des superoxide-dismutases (SOD).
Amélioration de la tolérance au glucose :
La puérarine, qui est rapidement absorbée par l'intestin, augmente la tolérance au glucose chez les diabétiques de type II en baissant la glycémie et en augmentant le stockage du glucose sous forme de glycogène au niveau du foie et du coeur

12.05.2014 : 277. VERRUES :

Le deuxième des travaux d'Hercule fut de tuer l'Hydre de Lerne. C'était un monstre dont chaque tête repoussait en double lorsqu'elle était tranchée.

Après avoir tranché plusieurs têtes de l'Hydre, Hercule se retrouva débordé par les nouvelles têtes qui surgissaient. Il appela son neveu Iolaos à la rescousse. A l'aide de ballots de paille enflammés, celui-ci parvint à cautériser les moignons des cous de l'Hydre pendant qu'Hercule tranchait les têtes restantes.

Comme Hercule, les dermatologues ne font pas dans la finesse : ils brûlent les verrues avec de l'azote liquide à -196°C ou alors les découpent au laser. Puis ils vous renvoient chez vous, endolori, souvent incapable de marcher. Ces méthodes laissent des petites quantités de cellules infectées qui vont se multiplier et reformer des verrues, comme les têtes de l'Hydre de Lerne.

Heureusement, le nombre de traitements naturels qui existent et qui font cet office contre les verrues est incroyable.

Ail/oignon

Aloe Vera

Procurez-vous du gel d'Aloe vera fraîchement récolté que vous appliquerez directement sur la verrue.

On appelle « gel » la chair translucide que l'on obtient en épluchant les feuilles d'un Aloe vera de 3 ans. A ce stade de maturité, les feuilles mesurent environ 50 cm [2].

Chélidoine, « l'herbe à verrues »

La préparation ainsi obtenue doit être appliquée 3 fois par jour sur la verrue avec un pinceau. On laisse ensuite sécher. Il est inutile de panser la verrue.

Une variante plus connue, de ce traitement est d'utiliser le petit chapeau vert de l'aubergine, cette partie qui la relie au plant. Il vous suffit de glisser un petit couteau bien aiguisé sous le chapeau pour le détacher du reste de l'aubergine. Puis, en tenant le chapeau par la tige, frottez votre verrue pendant une demi-minute. Recommencez l'opération 4 jours de suite.

Si, après quelques jours, le chapeau vert devient tout sec et rabougri, n'hésitez pas à le jeter et à en utiliser un autre plus frais [1].

Appliquez un cataplasme d'ail pilé sur la verrue. Utilisez un pansement pour maintenir le cataplasme en place. Renouvelez l'opération tous les jours jusqu'à disparition de la verrue [2].

Les herboristes compétents cueillent la chélidoine lorsqu'elle est en pleine floraison (fin du printemps ou été selon les climats). La chélidoine est alors gorgée de son fameux suc jaune, à l'odeur nauséabonde mais aux vertus miraculeuses. On la trouve à l'état sauvage dans les pays tempérés en dessous de 1000 m, dans les taillis, les haies, les vieux murs ombragés, les endroits humides et non entretenus. Si vous vous sentez une âme d'herboriste, apprenez à identifier la chélidoine ... Répétez l'opération le temps que la verrue disparaisse. Certains ont obtenu des résultats satisfaisants avec de la teinture-mère de chélidoine.

Citron

Choisissez un citron bio, récupérez-en l'écorce, hachez-la et laissez-la macérer pendant 2 jours dans du vinaigre blanc.

Avant le coucher, déposez quelques morceaux d'écorce de citron macéré sur la verrue. Puis faites-vous un pansement pour maintenir l'écorce en place sur votre verrue.

Recommencez ces deux étapes le temps que la verrue disparaisse.

Pomme de terre

Répétez l'opération avec un nouveau morceau jusqu'à disparition de la verrue. Ce remède est efficace grâce à la fécule dans la pomme de terre qui contient un principe actif contre les verrues.

Saule

Au Moyen-Âge déjà, on utilisait l'écorce de saule blanc pour soigner les verrues .. Essayez d'appliquer de la feuille de saule 3 fois par jour sur la verrue (protégez la peau saine autour) [6].

Couenne de lard

Il faut frotter les verrues consciencieusement chaque jour avec un bout de couenne de lard.

On raconte que l'efficacité de ce remède tient au fait que les verrues sont attirées par une autre peau (la couenne est la peau du cochon). Le remède est simple et sans douleur. Au lever,

retirez le pansement puis lavez et séchez la verrue. Imbibez du coton avec de la teinture-mère de thuya. Appliquez le coton sur la verrue et faites-vous un pansement de manière à ce que le coton tienne toute la journée [2].

La teinture-mère de thuya est obtenue par macération à l'abri de la lumière dans 10 volumes d'alcool, de rameaux printaniers de *thuya occidentalis* – un arbre qui pousse principalement au Canada. Ce remède ancestral a des propriétés thérapeutiques étendues : verrues, troubles digestifs, bronchite, etc. .

Découpez un petit morceau de pomme de terre crue. Appliquez-le contre la verrue quelques minutes matin et soir de manière à humecter la verrue.

Entre les séances, on conservera la couenne dans du papier aluminium, bien à part, pour éviter que quelqu'un ne la mange !

La méthode du Petit Poucet

Ceux qui ont essayé tous les remèdes en vain peuvent essayer une autre forme de « thérapie ». Je n'offre bien sûr aucune garantie de succès ; tout ce que je peux vous dire, c'est que cela a fonctionné chez des personnes qui croient fortement au pouvoir de l'inconscient.

Munissez vous d'un bout de ruban. Faites autant de nœuds sur le ruban que vous avez de verrues. Le nœud est une manière de symboliser votre problème.

Puis partez en promenade, de préférence dans la forêt et jetez votre ruban dans la nature à un endroit où vous êtes sûr de ne pas revenir.

Laissez votre inconscient faire le reste du travail.

A votre santé,

Jean-Marc Dupuis

09.05.2014 : 276. CATAPLASME :



1. INGREDIENTS > 2 cuillères à café de gingembre moulus (poudre de gingembre)

> 1 tasse d'eau (200 ml environ)

> 1 tissu (chiffon, bande de gaze) pour faire un cataplasme

2. PREPARATION

> Faites chauffer l'eau à ébullition

> Mélangez bien la poudre de gingembre dans l'eau bouillante



> Laissez refroidir quelques minutes, pour éviter de manipuler le tissu trop brûlant

> Imbibez le tissu ou chiffon dans le mélange gingembre - eau, quand le mélange est encore chaud



> Essorez bien pour enlever l'eau du tissu

3. POSOLOGIE > Appliquez le cataplasme (tissu) directement sur l'endroit douloureux pendant 30 minutes 1 fois par jour (lire remarque ci-dessous), fixez éventuellement avec des bandes adhésives.



Remarque intéressante sur ce cataplasme - étude australienne L'université australienne Edith Cowan University, basée à Perth, a réalisé une étude à base de ce remède naturel. Les participants à cette étude ont appliqué ce cataplasme de gingembre 1 fois par jour pendant 30 minutes dans le milieu du dos (*midbacks* en anglais). Après 1 semaine de traitement les participants ont observé en moyenne une diminution de moitié de la douleur et de la fatigue. Selon ces chercheurs de l'ouest australien, ce cataplasme semble chauffer et favoriser la relaxation du système musculo-squelettique.
Analyse de Creapharma.ch: cette étude a été réalisée sur un petit nombre de personnes, et selon nos informations, elle n'a pas été publiée dans une grande revue scientifique de référence. Il faudrait désormais aussi savoir si c'est l'effet du gingembre ou davantage de la chaleur, propre à tout cataplasme utilisé à chaud, qui agit sur la douleur. Creapharma vous recommande néanmoins d'essayer ce cataplasme qui semble être une alternative efficace en cas de maux de dos, car même si cette étude n'a pas été diffusée dans une revue de référence, cette université australienne est sérieuse et un cataplasme, sauf allergie au gingembre, n'engendre pas d'effets secondaires importants.

Découvrez d'autres cataplasmes : cataplasme de moutarde - cataplasme d'oignon - cataplasme de pomme de terre - cataplasme de fenugrec

04.05.2017 : 275. SANTE DES ONGLES :

Etat de l'ongle	**Signification (maladie possible,...)**
ongles **blancs** (blanchis)	troubles hépatiques comme l'**hépatite**. Il peut s'agir aussi de maladies rénales, d'anémie, de dermatite de contact, de psoriasis ou de mycoses
ongles **pâles**	**anémie**
ongles présentant des **petits trous** sur sa surface ou encore des **ondulations**	**psoriasis** ou polyarthrite (plus rare: maladies cardiaques ou pulmonaires)
ongles **jaunis**	problèmes pulmonaires comme un **emphysème**, **diabète**. Il peut s'agir aussi d'une mycose ou de troubles du foie.
ongles **rouges** ou de couleur qui se rapproche du rouge	troubles **cardiaques**, dans le cas où l'ongle est moitié blanc et l'autre moitié rouge il peut s'agir maladie rénale
ongles **cassants**	**hypothyroïdie**, anémie, psoriasis, manque de vitamines, de calcium ou de zinc
ongles qui présentent des **lignes noires** sous les ongles	**mélanome**, une forme de **cancer** (**attention d** consulter immédiatement un médecin), mycoses
ongles avec une couleur **bleuâtre** ou **verdâtre**	

il peut s'agir d'une infection bactérienne, provoq
par le *Pseudomonas aeruginosa*
Cela peut aussi être le signe de maladies
cardiovasculaires, de lupus ou de maladie pulr

03.05.2014 : 274. PODOLOGIE 7. **Une plaie qui ne cicatrise pas**

C'est un symptôme du diabète. L'augmentation du taux de sucre dans le sang induit des dégâts sur les cellules nerveuses du pied, ce qui signifie que vous perdez en sensibilité. Les irritations, égratignures et entailles sous le pied passent alors inaperçues, surtout si le diabète n'a pas encore été diagnostiqué. Si l'on ne soigne pas la blessure, elle peut s'infecter et même conduire à l'amputation.

Attention donc aux plaies suintantes et malodorantes, car elles signalent que la blessure peine à cicatriser. Et si vous êtes diabétique, veillez à inspecter la plante de vos pieds tous les jours !

01.05.2014 : 273. PODOLOGIE 6. **Des doigts de pieds tricolores**

Par temps froid, la Maladie de Raynaud a pour effet de changer la couleur de vos doigts de pieds. Ils deviennent d'abord blancs, puis bleus, puis rouges avant de reprendre leur couleur naturelle. Le mécanisme est encore mal compris, mais il est lié aux vaisseaux sanguins des orteils qui se contractent momentanément, induisant un changement de teinte. Autre conséquence, les doigts de pieds sont glacés et engourdis. Les mêmes phénomènes s'observent sur les doigts, les lèvres, le nez et les lobes des oreilles.

La Maladie de Raynaud touche particulièrement les femmes, les habitants des pays froids et les personnes très stressées. Certains traitements parviennent à atténuer ses effets en dilatant les vaisseaux sanguins.

Pieds engourdis

Ne pas sentir ses pieds ou avoir des fourmis dans les pieds sont les signes que votre système nerveux dans cette région est endommagé. Il peut y avoir plusieurs causes, notamment le diabète, la chimiothérapie ou encore l'excès d'alcool (présent ou passé).

Les sensations de brûlures ou de picotements peuvent aussi apparaitre dans les mains avant de gagner les bras ou les jambes. La perte de sensibilité donne l'impression de porter en permanence des gants lourds ou des chaussettes en laine épaisse.

Un médecin vous aidera à identifier la cause de votre perte de sensibilité. Malheureusement, les médicaments anti-douleurs seront sans doute la seule solution qu'il aura à vous offrir.

29.04.2014 : 272. ARTEMISIA ANNUA.

Cette Incroyable Herbe tue 98% des cellules cancéreuses en seulement 16 heures :

Cette Herbe Incroyable Tue 98% Des Cellules Cancéreuses En Seulement 16 Heures

Des scientifiques ont fait de nombreuses études pour trouver un remède afin de mettre un terme au cancer, sachant que c'est l'une des maladies les plus mortelles.
Cette herbe magique est un de ces remèdes dont personne ne parle dans la communauté médicale, car il peut tuer jusqu'à 98% des cellules cancéreuses en seulement 16 heures.À savoir, selon une série d'études publiées dans « Science de la vie »:bl'artémisinine, de la « Douce vermouth » du dérivé « d' Artemisia Annua » était utilisée dans la médecine chinoise et peut tuer 98% des cellules cancéreuses du poumon en moins de 16 heures.La plante utilisée seule réduit les cellules cancéreuses du poumon jusqu'à 28%, mais en combinant avec le fer, « Artemisia Annua »,elle réussit à « effacer » complètement le cancer et en plus, la consommation de cette plante n'a aucun impact sur les cellules pulmonaires saines.

L'artémisinine a été utilisée dans le passé comme un remède antipaludéen puissant, mais il est maintenant prouvé que ce remède est également efficace dans la lutte contre le cancer.

Quand les scientifiques ont ajouté du fer tout en menant l'étude, plus tard il s'est joint au tissu pulmonaire et en particulier aux cellules cancéreuses infectées, l'artémisinine a attaqué sélectivement les «mauvaises» cellules , et a laissé les « bonnes » intactes.

«En général, nos résultats montrent que l'artémisinine arrête le facteur de transcription ' E2F1′ et intervient dans la destruction des cellules cancéreuses du poumon , ce qui signifie qu'elle présente un moyen de transcription selon lequel l'artémisinine contrôle la croissance des cellules cancéreuses de la reproduction » , a-t-on indiqué dans la conclusion des recherches menées dans le laboratoire du cancer à l'Université de Californie .

La Revue des Sciences de la Vie a présenté une étude de l'Université de Washington, menée par les Drs Narenda Singh et Henry Lai.
Jusqu'à présent, cette étude est la plus vaste faite sur l'artémisinine aux États-Unis.

L'étude a été menée sur des échantillons de tissus in vitro dans un laboratoire, contrairement à l'étude sur les animaux ou les êtres humains qui est menée en vivo.
En utilisant une radiation de nature résistante au rayonnement des cellules du cancer du sein (qui avaient aussi une forte propension à accumuler le fer), l'artémisinine a fait ses preuves avec un taux de 75 % de destruction du cancer après seulement 8 heures et presque 100% de taux de destruction en seulement 24 heures.

Les dépôts de fer dans les cellules cancéreuses étaient faits avec des récepteurs spécifiques pour aider la division cellulaire. Les cellules normales ont également ces récepteurs mais les cellules cancéreuses en ont la plus grande quantité et en fonction de cela, les cellules cancéreuses peuvent être une cible de combinaison de fer et d'artémisinine.

De nombreuses expériences ont été menées jusqu'à présent et elles ont toutes prouvé que l'artémisinine combiné avec le fer pouvait effectivement détruire le cancer, et que cet extrait avait été utilisé en Chine depuis des milliers d'années comme remède contre le paludisme.

Le parasite du paludisme ne peut pas survivre en présence d'artémisinine car il est riche en fer. Les bio-ingénieurs Henry Lai et Narendra Singh de l'Université de Washington ont été les premiers scientifiques à le découvrir.

Le Dr Len Saputo appelle l'artémisinine une « bombe intelligente pour le cancer »

28.04.2014 : 271.

Le venin d'escargot plus puissant que la morphine contre la douleur :

Des chercheurs australiens, dont les travaux ont été présentés au congrès de l'*American Chemical Society*, ont développé 5 nouvelles substances dérivées du venin d'un escargot de mer qui ont le potentiel de servir de base pour le développement de médicaments antidouleurs oraux contre la douleur neuropathique chronique.

Ces substances sont beaucoup plus puissantes que la morphines avec potentiellement moins d'effets secondaires et de risque de dépendance.

La douleur neuropathique est l'une des formes les plus sévères de douleur chronique qui est actuellement très difficile à traiter, souligne David Craik, de l'Université de Queensland, qui a dirigé l'étude. Alors que la *douleur aiguë* survient lorsque le système nerveux est stimulé par une plaie ou une blessure, la *douleur neuropathique* chronique survient lorsque le système nerveux est lui-même endommagé, explique-t-il.

Les traitements actuels de la douleur neuropathique ont des effets secondaires importants et n'apportent un soulagement qu'à environ 1 personne sur 3, indique-t-il.

Le venin de l'escargot Conidae contient des centaines de petites protéines appelées conotoxines. Chez les humains, certaines de ces conotoxines ont des effets analgésiques. Un analgésique dérivé de ces conotoxines, le ziconotide (Prialt), est déjà approuvé. Il doit cependant être perfusé directement dans la moelle épinière, ce qui est une procédure très invasive.

Les chercheurs ont développé un prototype de médicament à base de conotoxines pouvant être pris oralement. Les premières expériences menées sur des rats ont montré une puissance environ 100 fois supérieure à la morphine ou la gabapentine (Neurontin) qui sont les deux traitements de référence pour la douleur neuropathique chronique

"Les effets secondaires ne sont pas connus puisqu'il n'a pas été testé chez l'humain. Mais nous pensons qu'il serait sûr", dit le chercheur, car il agit sur des récepteurs du cerveau différents de la morphine.

Les chercheurs travaillent actuellement à l'obtention du financement et de l'approbation pour des essais chez l'humain, lesquels pourrait débuter dans 2 ans.

09.04.2014 : 270. Cette Incroyable Herbe tue 98% des cellules cancéreuses en seulement 16 heures :

Cette Herbe Incroyable Tue 98% Des Cellules Cancéreuses En Seulement 16 Heures

Des scientifiques ont fait de nombreuses études pour trouver un remède afin de mettre un terme au cancer, sachant que c'est l'une des maladies les plus mortelles.
Cette herbe magique est un de ces remèdes dont personne ne parle dans la communauté médicale, car il peut tuer jusqu'à 98% des cellules cancéreuses en seulement 16 heures.À savoir, selon une série d'études publiées dans « Science de la vie »:bl'artémisinine, de la « Douce vermouth » du dérivé « d' rtemisia nnua » était utilisée dans la médecine chinoise et peut tuer 98% des cellules cancéreuses du poumon en moins de 16 heures.La plante utilisée seule réduit les cellules cancéreuses du poumon jusqu'à 28%, mais en combinant avec le fer, « rtemisia nnua »,elle réussit à « effacer » complètement le cancer et en plus, la consommation de cette plante n'a aucun impact sur les cellules pulmonaires saines.

L'artémisinine a été utilisée dans le passé comme un remède antipaludéen puissant, mais il est maintenant prouvé que ce remède est également efficace dans la lutte contre le cancer.

Quand les scientifiques ont ajouté du fer tout en menant l'étude, plus tard il s'est joint au tissu pulmonaire et en particulier aux cellules cancéreuses infectées, l'artémisinine a attaqué sélectivement les «mauvaises» cellules , et a laissé les « bonnes » intactes.

«En général, nos résultats montrent que l'artémisinine arrête le facteur de transcription ' E2F1′ et intervient dans la destruction des cellules cancéreuses du poumon , ce qui signifie qu'elle présente un moyen de transcription selon lequel l'artémisinine contrôle la croissance des cellules cancéreuses de la reproduction » , a-t-on indiqué dans la conclusion des recherches menées dans le laboratoire du cancer à l'Université de Californie .

La Revue des Sciences de la Vie a présenté une étude de l'Université de Washington, menée par les Drs Narenda Singh et Henry Lai.
Jusqu'à présent, cette étude est la plus vaste faite sur l'artémisinine aux États-Unis.

L'étude a été menée sur des échantillons de tissus in vitro dans un laboratoire, contrairement à l'étude sur les animaux ou les êtres humains qui est menée en vivo.
En utilisant une radiation de nature résistante au rayonnement des cellules du cancer du sein (qui avaient aussi une forte propension à accumuler le fer), l'artémisinine a fait ses preuves avec un taux de 75 % de destruction du cancer après seulement 8 heures et presque 100% de taux de destruction en seulement 24 heures.

Les dépôts de fer dans les cellules cancéreuses étaient faits avec des récepteurs spécifiques pour aider la division cellulaire. Les cellules normales ont également ces récepteurs mais les cellules cancéreuses en ont la plus grande quantité et en fonction de cela, les cellules cancéreuses peuvent être une cible de combinaison de fer et d'artémisinine.

De nombreuses expériences ont été menées jusqu'à présent et elles ont toutes prouvé que l'artémisinine combiné avec le fer pouvait effectivement détruire le cancer, et que cet extrait avait été utilisé en Chine depuis des milliers d'années comme remède contre le paludisme.

Le parasite du paludisme ne peut pas survivre en présence d'artémisinine car il est riche en fer. Les bio-ingénieurs Henry Lai et Narendra Singh de l'Université de Washington ont été les premiers scientifiques à le découvrir.

Le Dr Len Saputo appelle l'artémisinine une « bombe intelligente pour le cancer »

08.04.2014 : 269. PODOLOGIE 5 :

Ongles de pieds repoussants

Si vos ongles de pieds s'épaississent, puis deviennent jaunes et hideux, il s'agit probablement d'une infection fongique sous l'ongle appelée onychomycose. Elle peut s'installer et se développer sur plusieurs années sans que vos ongles ne changent d'aspect ni que vous ne ressentiez de douleurs. u stade suivant, vos ongles commencent à devenir jaune puis noir et à

dégager une odeur nauséabonde. A ce stade avancé, l'infection peut même se propager aux autres orteils ainsi qu'aux mains.

Les personnes vulnérables à ce genre d'infection sont celles atteintes de candidose, de diabète, de maladies auto-immunes (comme la polyarthrite rhumatoïde) ou de troubles de la circulation. Dans les cas graves, les produits antifongiques sans ordonnance ont peu de chance de venir à bout de l'infection.

Votre gros orteil prend des allures inquiétantes ?

Pensez à la goutte ! Cette maladie, qui semble appartenir à une autre époque, continue à sévir sans qu'on puisse déterminer son origine. En tout cas, elle n'est pas réservée aux hommes âgés.

Imaginez-vous un matin, vous vous réveillez avec une douleur chaude au gros orteil. Vous vous dégagez de vos draps pour l'inspecter à la lumière et vous découvrez qu'il est rouge violacé. Dans trois quart des cas, la goutte s'installe de cette façon, sans prévenir.

La goutte est une forme d'arthrose qui résulte d'un excès d'acide urique, une substance naturelle. A basse température, l'acide urique forme des cristaux en forme d'aiguilles qui s'installent dans les articulations. Or le gros orteil est la partie la plus froide du corps car la plus éloignée du cœur, ce qui en fait une région propice à la formation de ces cristaux. Voilà pourquoi la goutte s'attaque d'abord à votre gros orteil.

Par la suite, cette maladie peut se propager au coup-de-pied, au talon d'Achille, au genou et au coude.

08.04.2014 : 268. PODOLOGIE 4 :

Pieds glacés

Ce sont surtout les femmes qui sont atteintes du « syndrome des pieds glacés » – au grand dam de leur conjoint. Chez les femmes de plus de 40 ans, les pieds froids sont liés à un problème de circulation ou de thyroïde, cette glande qui régule la température et le métabolisme du corps. Le remède le plus efficace aux pieds froids est la bonne veille paire de chaussettes en laine.
J'entends déjà les mêmes conjoints cités plus haut rétorquer que les chaussettes constituent aussi le meilleur remède à l'amour.. Il y a également le massage des pieds, comprenant celui des chevilles, pour libérer la circulation !
Malheureusement, en matière de pieds froids, il semble qu'il n'y ait pas de remède qui soit efficace et sexy.

Vieilles chaussures

Attention ! Votre santé est en danger si vos chaussures ont plus d'une paire d'années ou que vos baskets ont plus de 500 km au compteur.
Les spécialistes insistent sur le fait que les vieux souliers n'apportent plus aux pieds le support nécessaire. Conséquence : les douleurs aux talons, les cloques et les oignons s'accumulent. Et dans ce cas, vous avez une chance sur deux que vos souliers soient en cause.
Ces problèmes touchent principalement les personnes âgées qui s'attachent à leurs chaussures de toujours, qui paraissent encore fraîches de l'extérieur mais qui manquent de flexibilité, de support ou de maintien.



07.04.2014 : 267.

05.04.2014 : 266.



03.04.2014 : 265.



01.04.2014 : 264. PODOLOGIE 3 :

Orteils boursoufflés aux extrémités

Si le bout des orteils est anormalement enflé au point que les ongles commencent à ressembler à des loupes, il s'agit d'un cas d'**Hippocratisme digital**, du nom d'Hippocrate, qui avait décrit ce phénomène il y a plus de 2000 ans. C'est un signe de maladies pulmonaires, comme le cancer du poumon, de maladies cardiaques ou gastro-intestinales, comme la Maladie de Crohn.

Le phénomène de d'Hippocratisme digital s'observe également sur certains doigts qui prennent la forme de baguettes de tambour.

Crampes aux pieds

Cette contraction violente d'un muscle vous prend subitement tel un coup de poignard. Habituellement, elle intervient lors d'un effort physique intense, après surmenage musculaire, ou lorsque vous être déshydraté.

Cependant, si les crampes vous prennent fréquemment, c'est que vous manquez de calcium, de potassium ou de magnésium. Alors, mangez plus de légumes, buvez de l'eau Contrex ou Hépar (riches en minéraux) et, avant de vous coucher, étirez bien vos pieds, massez-les ou prenez un bain de pieds bien chaud !.

31.03.2014 : 263. Le venin d'escargot plus puissant que la morphine contre la douleur :

Des chercheurs australiens, dont les travaux ont été présentés au congrès de l'*American Chemical Society*, ont développé 5 nouvelles substances dérivées du venin d'un escargot de mer qui ont le potentiel de servir de base pour le développement de médicaments antidouleurs oraux contre la douleur neuropathique chronique.

Ces substances sont beaucoup plus puissantes que la morphines avec potentiellement moins d'effets secondaires et de risque de dépendance.

La douleur neuropathique est l'une des formes les plus sévères de douleur chronique qui est actuellement très difficile à traiter, souligne David Craik, de l'Université de Queensland, qui a dirigé l'étude. Alors que la *douleur aiguë* survient lorsque le système nerveux est stimulé par une plaie ou une blessure, la *douleur neuropathique* chronique survient lorsque le système nerveux est lui-même endommagé, explique-t-il.

Les traitements actuels de la douleur neuropathique ont des effets secondaires importants et n'apportent un soulagement qu'à environ 1 personne sur 3, indique-t-il.

Le venin de l'escargot Conidae contient des centaines de petites protéines appelées conotoxines. Chez les humains, certaines de ces conotoxines ont des effets analgésiques. Un analgésique dérivé de ces conotoxines, le ziconotide (Prialt), est déjà approuvé. Il doit cependant être perfusé directement dans la moelle épinière, ce qui est une procédure très invasive.

Les chercheurs ont développé un prototype de médicament à base de conotoxines pouvant être pris oralement. Les premières expériences menées sur des rats ont montré une puissance environ 100 fois supérieure à la morphine ou la gabapentine (Neurontin) qui sont les deux traitements de référence pour la douleur neuropathique chronique

"Les effets secondaires ne sont pas connus puisqu'il n'a pas été testé chez l'humain. Mais nous pensons qu'il serait sûr", dit le chercheur, car il agit sur des récepteurs du cerveau différents de la morphine.

Les chercheurs travaillent actuellement à l'obtention du financement et de l'approbation pour des essais chez l'humain, lesquels pourrait débuter dans 2 ans.

30.03.2014 : 262. ENDOMETRIOSE : Pensez à :

- **L'ostéopathie :** lors de votre consultation, le thérapeute utilise différentes techniques manuelles pour s'assurer de la bonne circulation énergétique et sanguine de votre bassin.
- **La diététique :** l'alimentation de la femme affectée par une endométriose est déterminée par une classification acidifiante des aliments en 3 types :

Les aliments interdits : évitez le lait de soja, le lait et les fromages, le jus d'orange, les tomates, les alcools forts et sodas, ainsi que tous les aliments qui acidifient votre corps.

Les aliments autorisés : les yaourts et fromages blancs (bio), les viandes rouges (maigres), les légumineuses (associées à une céréale), le chocolat noir (non sucré) ont une action neutre.

Les aliments recommandés: consommez les légumes et les fruits (de saison de région), les poissons (des mers froides), les céréales douces (quinoa, orge, avoine), les légumes lacto-fermentés (sans lait), les graines germées, les fruits secs (abricots), les oléagineux (amandes, noix) qui atténuent l'acidification.

- **La phytothérapie :** privilégiez les plantes anti-inflammatoires et antalgiques, comme le Cassis (Ribes Nigrum), la Grande Camomille (Chrysanthemum Parthenium, ou la Matricaire (Chamomilla récutita). Les plantes circulatoires et décongestionnantes, telles que le Marronnier d'Inde (Aesculus hippocastanum), la Vigne rouge (Ampélopsis Véitchi), et l'Armoise (Artemisia vulgaris). Les plantes régulatrices hormonales comme le Gattilier (Vitex Agnus-castus),ou encore le Wild Yam que vous trouverez en gélules ou en gel.

Pensez à l'Aloé Vera, remarquable pour son action hormonale et apaisante des intestins. Redynamisez votre flore intestinale avec des pré/probiotiques.

- **L'aromathérapie :** dans votre traitement aux huiles essentielles contre les inflammations de l'endométriose, pensez au thym (Thymus vulgaris à linalol), à la fois anti bactérien, anti fongique, antimicrobien et anti viral. Le Millefeuille (Achilléa millefolium) et le Cyprès (Cupressus sempervirens var. Stricta) sont aussi indispensables puisqu'ils sont circulatoires et décongestionnants. Tout comme le Santal Blanc (santalum album op.bois) qui intervient plus spécifiquement dans les congestions pelviennes. L'hydrolathérapie : la sauge est efficace pour traiter l'endométriose.
- **L'homéopathie :** pour compléter l'action des remèdes déjà cités, voici quelques remèdes homéopathiques , classés selon leur action :
  Les remèdes antispasmodiques : THUYA OCCIDENTALIS et LYCOPODIUM.
  Les remèdes circulatoires et décongestionnants : THLASPI BURSA PASTORIS, SEPIA, HELIONA, COLLINSONIA.
  Les remèdes régulateurs hormonaux : FOLLICULINUM. Pour finir les remèdes relaxants : ARISTOLACHIA CLEMATITIS, CHAMOMILLA, ARSENICUM ALBUM et le LITHIUM (oligo-élément).

Pour une réelle efficacité, il est nécessaire d'appliquer l'ensemble de ces conseils en un seul traitement.

C'est bon à savoir ! Vous utilisez chaque mois des tampons à base de cellulose, j'attire votre attention sur leur composition…Pensez à la LUNACUP, une alternative naturelle du tampon.

28.03.2014 : 261. ENDOMETRIOSE :

Tisane contre l'endométriose : 3 parties de racines de pissenlit + 3 parties de racines d'igname sauvage + 2 parties de racines de bardane + 2 parties d'écorce de Pau d'arco + 1 partie de baies de gattilier + 1 partie de racines de vigne d'Orégon + 1/2 partie de racines de dong quai + Sassafras, cannelle, pelure d'orange et gingembre à volonté. Mélangez les herbes. Versez 4 tasses d'eau froide dans une casserole. Ajoutez 4 à 6 c. à soupe de mélange d'herbes. Faites mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Pour soulager la douleur : Les compresses d'huile de ricin sont excellentes pour contrôler la douleur. Découpez six morceaux de flanelle imbibée d'huile de ricin (le tissu doit être humide mais égoutté) selon la surface de la zone que vous voulez traiter. Couvrez la flanelle d'une bouillotte d'eau chaude enveloppée dans une serviette, placez le tout au bas de l'abdomen pendant 30 à 45 minutes, plusieurs fois par jour. Voilà qui soulagera la douleur tout en améliorant la circulation dans la région pelvienne.

17.03.2014 : 260. PODOLOGIE 2 :

Peau sèche et qui pèle

Même si la peau de vos mains et de votre visage est impeccable, ne négligez pas la peau de vos pieds. Les mycoses et les infections fongiques ne sont pas le privilège des champions olympiques.

Une peau sèche et irritée peut ensuite se cloquer. Puis, lorsque les cloques se percent et la peau pèle, l'infection se propage. Les mycoses apparaissent avant tout entre les doigts de pieds et peuvent ensuite se propager à d'autres parties du corps où l'on est susceptible de se gratter, comme les aisselles ou l'entre-jambes.

Les cas bénins peuvent être soignés simplement : lavez-vous fréquemment les pieds et veillez à bien les sécher. Faites des bains de pied d'eau froide, dans laquelle vous ajoutez du bicarbonate de soude et de l'eau oxygénée, qui tuent les champignons. Ensuite, maintenez vos pieds au sec en utilisant de la poudre de talc dans vos chaussettes et vos chaussures. Si vous n'observez aucune amélioration après deux semaines, demandez à votre médecin de vous prescrire un traitement antifongique oral ou local.

Ongles de pieds incurvés comme une cuillère

Cette déformation particulière des ongles trahit souvent un grave déficit en fer (anémie). Conséquence de ce manque de fer, le sang contient peu d'hémoglobine, une protéine riche en fer qui transporte l'oxygène à travers le corps. On tend à manquer de fer en cas d'hémorragies internes (par exemple un ulcère), ou lors de menstruations intenses.

Si vous faites de l'anémie, vous remarquerez aussi que vos pieds sont souvent froids, que les ongles peuvent être cassants et que le dessous des ongles de pieds et de mains est particulièrement pâle. Souvent, l'anémie s'accompagne de vertiges, de maux de tête, de fatigue intense et d'un souffle court.

Une analyse des globules rouges permettra d'identifier l'origine de l'anémie. Il suffit généralement de modifier légèrement son régime et de faire une cure de fer et de vitamine C sous forme de compléments alimentaires. Notez que la vitamine C aide à fixer le fer.

15.03.2014 : 259.



13.03.2014 : 258. ALLERGIES

L'allergie aux pollens n'est pas nouvelle. Déjà au Ve siècle avant notre ère, Hippocrate avait identifié l'apparition d'affections saisonnières comme le coryza au printemps. Des allergiques, il y en a donc toujours eu, mais ce qui est nouveau, c'est l'intensité du phénomène. On estime aujourd'hui qu'un quart des Français souffrent de cette affection.

Difficile dans ces conditions de ne pas admettre qu'il s'agit d'un grave problème de santé publique. Et il apparaît clairement que la médecine allopathique n'a pas grand-chose à proposer pour le résoudre. Ici encore, c'est l'approche médicale du problème qu'il faut changer. Traiter le symptôme soulage peut-être, mais ne sert à rien, le prévenir est plus efficace. La pharmacopée naturelle est pleine de remèdes préventifs, mais peu de médecins les connaissent et en général, on préfère vous vendre de la Ventoline...

En plus, la période des pollens s'allonge avec le changement climatique. Cette année, c'est pire que tout car elle a débuté dès la fin de l'hiver, dans un fort redoux entre deux épisodes de neige improbables. Les premières alertes ont été lancées à la mi-février. Il ne s'agit pourtant là que de la saison des arbres.

S'ensuivront la saison des graminées puis celle, dans l'été, des herbacées. Le tout se termine de plus en plus tard, en septembre ou octobre. Et ce n'est qu'un début car le pic ne sera atteint qu'à la mi-avril : en cette période, on peut être confronté certains jours à plus de 10 millions de grains de pollen à la fois !

Et pour couronner le tout, on constate désormais que les pollens sont de plus en plus agressifs. Ce qui rend les allergies plus pénibles et plus difficiles à résorber.

1.HISTACALM-LABOSP : soutenir les émonctoires et réduire l'inflammation. Ce complexe naturel aide à réduire les réactions allergiques qu'il s'agisse d'allergies cutanées ou d'allergies respiratoires permet de d'atténuer les réactions à un allergène que ce soit une réaction cutanée de type eczéma ou une réaction respiratoire (rhume des foins). Raison du choix des composants :
La quercétine est une flavonoïde naturelle qui en plus de son action antioxydante prévient la formation de leucotriènes, inhibe la libération d'histamine des mastocytes et donc présente une action anti-inflammatoire.
Le curcuma : plante plus connue pour son action digestive, elle intervient dans la chaîne de l'inflammation et de l'allergie en agissant sur les leukotriènes. A ce titre , elle diminue les réactions d'allergie, son action pulmonaire et nasale est nette .
Le cassis (Ribes nigrum): Les prodelphinidols des feuilles montreraient une activité anti-inflammatoire par augmentation de l'activité corticosurrénale ce qui induit une activité cortisone-like.
L'acétylcysteine mieux connu pour ses propriétés fluidifiantes des mucosités n'en a pas moins un effet antiradicalaire. Il s'agit d'un thiol nucléophilique qui restaure le gluthathion intracellulaire.
La pensée sauvage (Viola tricolor) : son action dépurative qui élimine les toxines au niveau du rein et protège ainsi la peau de l'élimination cutanée.
La fumeterre : par son action de drainage du foie et des reins combinée à une action antihistaminique et anti-sérotonine.
L'extrait de pépins de raisins (OPC) : son effet anti-radicalaire et anti-inflammatoire en fait un produit de choix notamment dans l'asthme ou il réduit la quantité de leucotriènes.
Zinc : deuxième élément essentiel le plus important, on en trouve dans plus de 300 enzymes. Il intervient notamment au niveau des systèmes immunitaire, reproducteur et nerveux. Son action anti-inflammatoire en fait un remède de choix dans les problèmes d'asthme et son action cicatrisante sera précieuse en cas d'éruption cutanée.

2. **Yu ping feng san wan :** Les Chinois appellent ce remède « la poudre de jade qui protège du vent ». Ce produit module le Wei Qi (système immunitaire), protège le Biao (surface de la peau) et res- treint la transpiration. En méde- cine chinoise, les allergènes sont appelés des « pervers » externes, ils peuvent être de différentes natures (vent, froid, chaud, humide). Ce produit aide le système immunitaire à les analyser, à disperser les énergies pathogènes externes tout en tonifiant l'énergie saine interne.

3.Les oeufs de caille : C'est dans l'albumen de l'œuf de caille que l'on trouve l'ovomucoïde, ce puissant inhibiteur de la trypsine humaine, si importante dans la réaction allergique. De plus, on trouve également en importante quantité des ovoinhibiteurs dans l'œuf de caille, qui possèdent une puissante activité envers l'élastase qui intervient dans de nombreuses pathologies chez l'homme, en particulier dans l'emphysème pulmonaire et le psoriasis. Des recherches sur plus

de douze sortes de volatiles différents ont démontré que c'est dans le blanc d'œuf de caille que l'on trouve le plus fort taux d'ovomucoïde et d'ovoinhibiteurs -

4.L'Alimentation : Abusez des **aliments riches en quercétine**, un flavonoïde **antioxydant et anti-inflammatoire** qui augmente votre **résistance aux allergies** et dont l'action est renforcée par la **présence de vitamine C** (qui a une action antioxydante sur les cellules des voies respiratoires). La quercétine atténue et espace les crises en inhibant la formation des médiateurs de l'inflammation – les prostaglandines et les leucotriènes – en même temps qu'elle **empêche la libération de l'histamine (la substance qui déclenche les allergies)**. On en trouve dans une grande variété d'aliments comme les **oignons rouges et jaunes**, les **poireaux**, les **pommes**, les **baies**, le **thé noir**, les **brocolis** et les **noix**.
Pour améliorer votre respiration, rien de tel que la **vitamine B5**, un **super-décongestionnant nasal**. Vous en trouverez dans les abats, la levure de bière et le jaune d'œuf. Et pour atténuer les inflammations de la gorge, abusez des poissons gras tels le maquereau et le saumon sauvage, riches en **acides gras oméga 3**. Enfin, saupoudrez copieusement vos plats de **curcuma**. Cette épice a montré des effets positifs sur les médiateurs de l'inflammation.
Autre substance d'origine naturelle particulièrement efficace : la **bromélaïne**. Cette enzyme dont regorge l'ananas a une **action puissante sur les médiateurs de l'inflammation**. C'est un protéolytique qui stimule la production et la libération de prostaglandines anti-inflammation, tout en réduisant les prostaglandines pro-inflammation qui favorisent la rougeur et les démangeaisons lors des réactions allergiques.
Pensez aussi à prendre du **bourgeon de cassis**. Adaptogène, il renforce l'organisme et l'aide à faire face aux allergies et à surmonter les périodes difficiles. Il rééquilibre le terrain allergique et procure un **rapide soulagement**.
Mais une **mauvaise digestion** peut aussi aggraver les **difficultés respiratoires**. Privilégiez donc les **plats légers et digestes**. Moins vous surchargerez votre système digestif, mieux vous pourrez vous défendre contre les allergènes. Et pour mettre toutes les chances de votre côté, **améliorez votre flore intestinale**. Entamez une **cure de probiotiques** dès aujourd'hui.
Enfin, buvez des **tisanes**. Les **feuilles d'orties** vous permettront de réduire l'intensité des éternuements. Et **la camomille vraie** vous soulagera en atténuant les inflammations nasales.

Sans oublier l'huile complète de Périlla, dont l'huile essentielle est anti-allergisante, particulièrement efficace pour toutes les agressions printanières des pollens et graminées. Ainsi que miel et vinaigre de cidre !

11.03.2014 : 257. La sève de bouleau est déjà là !

Il y a un an, presque jour pour jour, l'hiver n'en finissait plus et la France était plongée dans un froid glacial et exceptionnel.
Cette année c'est tout le contraire, après un hiver exceptionnellement doux, le printemps est déjà là !
Du coup, la sève de bouleau est en avance et elle coule déjà à flots dans nos forêts.
Remarquez que tout le monde s'en moque, de la montée de la sève de bouleau. Tout le monde ou presque.
La plupart de nos contemporains ont totalement oublié que, il y a cinquante ans encore, la majorité des populations européennes, de l'Écosse jusqu'à la Russie, en passant par la Norvège, la Slovénie et la Hongrie, attendaient avec une brûlante impatience la montée de la sève à la fin de l'hiver. Plus qu'une tradition, c'était une fièvre qui saisissait collectivement l'Europe. Armés de couteaux (pour faire des entailles dans les troncs), de seaux et de tubes, des centaines de milliers de personnes partaient à l'assaut des forêts pour récolter la précieuse sève de bouleau.
La sève était en effet symbole d'un renouveau et perçue comme un moyen de fortifier son organisme pour attaquer l'année :

Les méfaits de l'hiver auxquels on ne pense pas

En hiver, le froid nous pousse à diminuer notre activité physique et à manger des aliments plus riches qui sont aussi les plus chargés en polluants chimiques car ces derniers sont stockés dans les graisses corporelles des animaux. L'alimentation est plus sucrée, plus pauvre en vitamines et antioxydants.
De plus, notre peau est privée des rayons ultraviolets du soleil qui devraient traverser l'épiderme et le derme pour produire de la vitamine D indispensable pour le moral et la solidité des os, entre autres.
Quoi de plus normal donc que de voir augmenter à la sortie de l'hiver nos douleurs articulaires, nos calculs rénaux, nos indigestions, notre tension artérielle ou même parfois de déclencher une crise de goutte. C'est donc le bon moment pour agir !

Purifier l'organisme

Dans la vision des naturopathes, le corps est pourvu d'émonctoires qui jouent un rôle de filtres épurateurs : foie et intestin, rein, poumon et peau. Mais en hiver, l'alimentation dénaturée, inadaptée ou excessive, la sédentarité, l'absence de sudation et, actuellement, la pollution et le stress, provoqueraient une surcharge de ces émonctoires. Le processus de « nettoyage » s'essoufflerait. S'ensuivraient un « encrassement » et un « ralentissement métabolique », quoi que signifient au juste ces termes, particulièrement perceptibles à la sortie de l'hiver avec, comme premier symptôme, la fatigue souvent ressentie à cette période.
Selon eux, il faudrait à la fin de l'hiver débarrasser l'organisme de tout ce qui l'encombre, éliminer les graisses épaisses qui retiennent les pesticides, les produits chimiques, les fumées. Ils pensent qu'il est important d'aider le foie, l'intestin, la vessie, les reins à se purifier. Ils conseillent de ne pas attendre que nos organes se révoltent tout seuls avec les premiers rayons sous forme d'eczéma, psoriasis et allergies diverses que l'on attribue au soleil, car, selon eux, ces manifestations seraient des signes d'encrassement interne.

La sève de bouleau, élixir précieux

Et justement, Dame-Nature a prévu de nous donner un élixir extraordinaire et précieux pour ce grand nettoyage : la sève de bouleau.
Aujourd'hui, l'habitude de boire de la sève de bouleau au début du printemps a quasiment disparu et nos contemporains ne connaissent plus, comme produit de la sève d'un arbre, que le sirop d'érable canadien, très sucré. Mais en réalité, les Soviétiques ont maintenu l'industrie de la sève du bouleau jusqu'à la chute du Mur de Berlin. On possède d'ailleurs d'étonnantes photos prises en RDA, dans les années 80, où l'on voit des dizaines de personnes occupées à la récolte en forêt. En Lettonie, elle est considérée encore aujourd'hui comme un véritable trésor national [1].
Et ce n'est pas pour rien :
La sève de bouleau contient des éléments naturels très intéressants dont on ignore encore tous les mécanismes d'actions : de la vitamine C, des flavonoïdes antioxydants comme la quercétine, des tanins, de l'acide chlorogénique. Elle est riche en calcium, magnésium, silicium, sodium et potassium. Fraîche, elle contient aussi, immédiatement biodisponibles, des oligo-éléments comme le cuivre, le fer, le manganèse, le zinc si rare dans nos aliments. Elle contient des mucilages, des flavonoïdes, dix-sept acides aminés dont l'acide glutamique qui vivifie et dynamise. Elle contient aussi des cytosines et des sucres sous forme de fructose, de 0,5 à 0,2%.
La sève de bouleau contient encore deux hétérosides, le bétuloside et le monotropitoside qui libèrent par hydrolyse enzymatique du salycicate de méthyle, un analgésique, anti-inflammatoire et diurétique efficace.

Des vertus surprenantes

Dans pratiquement toutes les populations d'Europe centrale et du nord et jusqu'à la seconde guerre mondiale, dans toutes les classes de la population, elle était donnée aux enfants pour suppléer le lait maternel. On l'utilisait pour renforcer la croissance des enfants et des adolescents, pour rendre à leurs parents l'énergie amoindrie par les hivers rigoureux, pour donner aux vieillards plus de force et enfin pour atténuer ou supprimer leurs douleurs rhumatismales ou articulaires.
En Russie, la dernière bouteille était réservée au Pope du village, le prêtre orthodoxe.

Une tradition immémoriale

On appelait autrefois le bouleau arbre de la sagesse, mais également « arbre aux néphrétiques » pour ses vertus thérapeutiques.
Le célèbre voyageur arabe Ahmad Ibn Fadlan notait déjà en 941 que les populations bulgares turcophones vivant le long de la Volga buvaient de la sève de bouleau. Le savant allemand Conrad de Megenberg (14e Siècle) mentionne qu'elle était utilisée comme boisson rafraîchissante. Le géographe persan Rashid-al-Din témoigne également que les tribus Uriankhai de Sibérie coupaient les bouleaux et collectaient la sève, qu'ils buvaient à la place de l'eau.
En 1565, le médecin siennois Matthéole écrivait :

> *« Si on perce le tronc du bouleau avec une tarière, il en sort une grande quantité d'eau, laquelle a grande propriété et vertu à rompre la pierre tant aux reins qu'en la vessie, si l'on continue d'en user. Si on s'en lave la bouche, elle guérit les ulcères qui sont dedans. »*

Trois siècles plus tard, Pierre-François Percy, le chirurgien militaire des armées de Napoléon, déclara :

> *« Dans tout le Nord de l'Europe, jusqu'aux confins de la Russie, l'eau de bouleau est l'espoir, le bonheur, et la panacée des habitants riches ou pauvres, grands et petits, seigneurs et serfs... Les maladies de la peau, boutons, dartres, couperoses etc. lui résistent rarement. C'est un remède précieux dans les affections rhumatismales, les reliquats de goutte, les embarras de la vessie et une foule de maladies chroniques. »*

L'ethnologue suédois Gösta Berg suggérait aussi que la sève de bouleau était probablement le médicament le plus courant et le plus efficace contre le scorbut, provoqué par une carence en vitamine C.
En France, c'est dans les monastères que s'est transmise la tradition de consommer de la sève de bouleau. Les moines de la Trappe des Dombes (Ain) ont jusqu'à aujourd'hui gardé sereinement cette tradition. Chaque printemps, les jeunes moines récolent la sève de bouleau fraîche pour que les plus anciens retrouvent leurs forces vives et souffrent moins de leurs douleurs articulaires.

Des vertus multiples

Les recherches modernes ont révélé la présence de bétuline, une petite molécule qui améliore la résistance à l'insuline, réduit les plaques d'athérosclérose (qui rigidifient les artères et favorisent les accidents cardiaques) et soigne l'hyperlipidémie (trop de graisse dans le sang) [2].
D'autres travaux menés en ex-Union soviétique indiquent que la sève de bouleau peut être utilisée dans le cadre de traitements contre l'anémie, le cancer, la tuberculose, les calculs rénaux, la goutte, l'arthrose, les rhumatismes, le rhume et les maladies de peau [3].
Un médicament développé en URSS, le Biomos, fait à partir de sève de bouleau, a une capacité démontrée à cicatriser les blessures et les brûlures et agit comme substance antidouleur et anti-sclérose [4].
Probablement par manque d'intérêt financier, les recherches sur la sève de bouleau sont éparses mais un certain nombre d'entre elles confirment ces usages ancestraux. Une récente étude menée en Russie a ainsi montré un pouvoir surprenant de ce produit à soutenir la fonction hépatique sur des malades touchés par une hépatite C chronique. En 12 semaines l'activité du virus a été réduite de 43% [5].
Par ailleurs les recherches ont montré que l'acide chlorogénique de la sève de bouleau (qu'on retrouve aussi dans le café) diminue l'appétit, diminue l'absorption des glucides et favorise l'utilisation des graisses pour fournir de l'énergie et permet une perte de poids qui peut atteindre 4 kg en 12 semaines [6].
En Europe de l'Ouest, les sociétés qui commercialisent la sève de bouleau mettent en avant ses vertus pour favoriser le drainage et l'élimination des déchets acides de l'organisme (acide urique), ce qui aurait un effet contre les douleurs rhumatismales et les douleurs articulaires. Là encore la science semble confirmer l'usage traditionnel : l'acide chlorogénique module l'activité du système immunitaire pour réduire l'inflammation dans l'arthrite rhumatoïde [7] et le salicylate de méthyle présent dans la sève exerce des effets comparables à ceux de l'aspirine (acide acétylsalicylique) pour contrôler la douleur.
La sève de bouleau est aussi proposée pour stimuler le métabolisme et détoxifier le corps en douceur (eczéma, dartres, psoriasis, dermites du cuir chevelu…).
Les études menées par l'Université de Riga, en Lettonie, ont également prouvé que la sève de bouleau dispose de fortes propriétés antioxydantes et retarde les effets du vieillissement. Elle stimule à la fois la croissance des cellules du derme et de l'épiderme et protège les cellules de la peau contre le stress oxydatif, y compris des rayons ultraviolets, de la pollution et des effets d'inflammations.
Pour finir, les flavonoïdes qu'elle contient comme la quercétine sont aujourd'hui d'une efficacité reconnue pour renforcer les vaisseaux sanguins, diminuer la tension artérielle et combattre la rétention d'eau [8].

Une récolte respectueuse de la Nature

La récolte de sève de bouleau fraîche ne nécessite ni abattage, ni sacrifice des arbres. Après avoir percé un trou horizontal dans le tronc, il s'agit de laisser couler la sève goutte à goutte dans une bouteille grâce à un tuyau, en évitant l'intrusion de poussières et de salissures dans l'arbre. Un arbre fournira facilement un à deux litres de sève par jour, voire jusqu'à dix litres en deux jours pour un arbre de grande taille. Aucun risque d'épuiser l'arbre, il ne vous donnera que ce dont il n'a pas besoin.
Et de fait, celui qui se hasarde à couper un bouleau de plus de 20 ans au moment de la montée de la sève au printemps s'expose, sans rire, à une inondation. La sève jaillit comme l'eau d'une fontaine.
Une fois la récolte achevée, il faut boucher les trous à l'aide de chevilles de bois pour protéger l'arbre contre les infections.

Conseils pratiques pour la cure

Lorsque l'on commence une cure de sève de bouleau, il est conseillé de l'ingérer à jeun, tous les matins pendant 3 semaines. La cure de jouvence consiste à boire au moins 3 litres de sève de bouleau sur une période de 21 jours (à raison, environ, de 150 millilitres/jour) ou 5 litres dans l'idéal (à raison de 250 millilitres/jour) pour les personnes fatiguées, souffrant de rhumatismes ou souhaitant tout simplement détoxifier efficacement leur organisme.
La qualité de la sève de bouleau dépendra bien entendu de celle du sol. Les personnes qui récoltent la sève sérieusement font des prélèvements préalables pour identifier les arbres les plus aptes à produire une sève de qualité. A taille égale et à un mètre de distance, deux arbres peuvent présenter des caractéristiques diamétralement opposées.
La sève doit être récoltée près du sol (+/- 0,50m), elle est dite minérale et sera plus trouble et plus bienfaisante que si elle est récoltée à 2 m de hauteur ou sur une branche. Le meilleur moment pour la récolter est après la nouvelle lune de Mars.
Elle doit provenir de lieux préservés de la pollution et il est impératif que la sève soit fraîche, c'est à dire à l'état pur.

La sève de bouleau en cure de printemps

En France, la référence de la sève pure, biologique, est la société Végétal Water (eau végétale). Elle récolte la sève dans les forêts françaises de la Dombes, sur les plateaux du Jura, grâce à des spécialistes qui respectent les traditions ancestrales.
L'avantage de ce récoltant est que sa sève de bouleau n'est ni congelée, ni alcoolisée, ni nanofiltrée, ni pasteurisée. Elle ne subit aucun traitement industriel. C'est une sève 100% naturelle et bio.
Si vous êtes intéressé, **vous pouvez vous en procurer en allant ici sur leur site Internet (lien cliquable)**.
Si vous décidez d'aller vous fournir sur Internet ou en magasin bio, attention à ne pas confondre avec la sève de bouleau pasteurisée (qui perd plusieurs de ses propriétés fondamentales) ou le jus de bouleau (qui n'est pas de la sève, mais une décoction de feuilles de bouleau).
A votre santé !

10.03.2014 : 256. Le cholestérol ne boucherait pas les artères et les statines seraient inutiles et dommageables !!!

Le Pr Philippe Even, dont le livre "« *La vérité sur le cholestérol* »" vient de paraître, n'est pas le seul à affirmer que le cholestérol n'est pas la cause de l'arthérosclérose, que les concepts de bons et de mauvais cholestérol ne sont pas fondés et que les médicaments anticholestérol, dont la principale classe est celle des statines (1), sont inutiles et même dangereux.

Il y a plus de vingt ans, rapporte *Rue 89*, le Pr Marian Apfelbaum expliquait dans "« *Vivre avec le cholestérol* »" que la croisade anticholestérol repose sur un illogisme, celui de considérer que parce que les niveaux élevés de cholestérol et de crises cardiaques se trouvent dans les mêmes populations, les premiesr seraient la cause des secondes.

Interrogé par *Le Point*, Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS, auteur de "« *Cholestérol, mensonges et propagande* »" et "« *Prévenir l'infarctus et l'AVC* »", explique que le cholestérol "« est indispensable au bon fonctionnement des cellules, des muscles, des neurones, du cœur, du cerveau et de la digestion. Sans lui, aucune communication entre les cellules ne serait possible, et il est à l'origine des hormones sexuelles, de celles du stress, de la reproduction, ainsi que de la très précieuse vitamine D. »". Et d'ajouter: "« Le perturber avec des médicaments, c'est vraiment jouer à l'apprenti sorcier. »"

"« Il n'y a pas de *cholestérol bon ou mauvais*, c'est un mythe »", précise-t-il à l'instar de plusieurs spécialistes. "« Ce qui est mesuré, ce n'est pas le cholestérol mais ses transporteurs : les lipoprotéines ou LDL (qu'on désigne comme mauvais cholestérol) transportent le cholestérol du foie, où il est fabriqué, vers les tissus qui en ont besoin, et les HDL transportent les excédents des tissus vers le foie. C'est tout. »"

Le niveau de cholestérol serait un "marqueur" de l'état de santé et non une cause. Il ne serait pas le responsable de l'athérosclérose : "« Un infarctus du myocarde est dû à une occlusion artérielle aiguë, elle-même toujours causée par la formation d'un caillot de sang »", explique-t-il. "« Or, on connaît bien le processus biologique qui conduit à ce phénomène : plaquettes sanguines, fibrinolyse, coagulation du sang... Cela n'a rien à voir avec le cholestérol ! »" Dans le cas de l'athérosclérose, le cholestérol "« serait présent au maximum à 10 %. »".

"« (...) les statines n'ont aucun bon effet, à part celui de baisser le taux de cholestérol, ce qui, en réalité, ne protège nullement le cœur »", estime-il. Elles pourraient être éventuellement utiles pour certaines pathologies extrêmement rarissimes, et encore... En revanche, à forte ou à moyenne dose, on augmente les risques de cancer, de troubles sexuels, de diabète, des risques également oculaires, cognitifs, voire psychiatriques, et on empoisonne les muscles. Concernant les cancers, les données scientifiques commencent à devenir solides et inquiétantes."

A l'initiative du Suédois Uffe Ravnskov, auteur de "« *Mythes du cholestérol* »", 98 chercheurs et médecins, dont la plupart publient dans des revues renommées telles que le *Lancet* mais dont les travaux sont peu relayés, se sont regroupés en 2002 au sein de l'*International network of cholesterol skeptics* (Thincs), rapporte *Le Nouvel Observateur*. "« Tous disent avoir découvert chacun de leur côté que rien dans la littérature scientifique ne prouve l'existence d'un lien entre le niveau de cholestérol et l'athérosclérose. »"

26.02.2014 : 255. PODOLOGIE 1 : Examiner vos pieds est très instructif sur votre état de santé.

A deux, ils contiennent un quart de vos os, et chacun compte 33 articulations, 100 tendons, muscles, ligaments, et d'innombrables nerfs et vaisseaux sanguins reliés au cœur, à la moelle épinière et au cerveau.

Laisser un problème s'installer sur vos pieds peut avoir des conséquences inattendues, par

exemple vous faire gagner du poids parce que vous marcherez moins, ou provoquer des douleurs parce que vous adoptez une posture qui ne vous est pas naturelle. Vous augmentez aussi votre risque de chute et de fracture.

Il faut donc prendre au sérieux les signaux suivants que vos pieds peuvent vous envoyer :

Pieds douloureux

Je ne parle pas ici des douleurs de celui qui, chaussé de bottes en caoutchouc, a marché 100 km sur une route goudronnée. Non, il s'agit plutôt de la femme sédentaire de 55 ans qui se plaint de douleurs répétitives aux pieds. Parce que les pieds comptent tant de petits os, vous pouvez souffrir sans le savoir de fractures du pied dues à la fatigue. Ces fractures « discrètes » ne se font pas forcément remarquer et peuvent n'être découvertes qu'après plusieurs mois ! Une personne stoïque malgré la douleur est capable de marcher avec un os du pied fracturé.
Si ce genre de fractures se répète fréquemment chez une personne, c'est le signe d'une baisse de la densité osseuse (ostéopénie). C'est un problème caractéristique chez les femmes de plus de 50 ans. Dans d'autres cas, ces fractures à répétition trahissent un déficit en vitamine D, une difficulté à absorber le calcium ou encore de l'anorexie.

Disparition des poils sur vos orteils

Les poils disparaissent en cas de mauvaise circulation sanguine, ce qui résulte souvent d'une maladie vasculaire. Dans ce cas, l'artériosclérose (durcissement des parois des artères) empêche le cœur d'irriguer convenablement les extrémités des membres. Le corps concentre alors ses efforts sur l'irrigation des parties vitales. Vous l'aurez compris : les poils de pieds n'ont pas la priorité. D'autres signes trahissent une mauvaise circulation sanguine dans les pieds : tâtez votre pouls sur le dessus de votre pied et vous ne sentez rien. Lorsque vous vous tenez debout, votre pied prend une teinte rouge écarlate et luisante. Soulevez-le et il devient aussitôt blanc. La plupart du temps, les personnes savent déjà qu'elles ont des troubles cardiovasculaires (artère carotide, maladie du cœur) mais elles n'ont pas encore constaté les effets. Pour améliorer votre circulation sanguine, inutile de dire qu'il faut absolument soigner les problèmes cardiovasculaires à l'origine. En ce qui concerne les poils sur vos orteils, ils repoussent, mais ce n'est sans doute pas le plus important.

24.02.2014 : 254. **Un bon remède contre les brûlures !** :
Un jeune homme qui arrosait les terrains et les arbustes de pesticide a voulu vérifier s'il lui restait assez de pesticide dans son énorme baril. Il a soulevé le couvercle et allumé son briquet; les vapeurs se sont enflammées. Il s'est jeté en bas du camion en hurlant et s'est roulé dans le gazon. La voisine est sorti avec sa douzaine d'oeufs en criant "apportez-moi vos oeufs". On lui a tous apporté nos oeufs. Elle les cassait et séparait le blanc du jaune. Les femmes ont commencé à l'aider et elle mettait le blanc sur le visage du jeune homme.
Quand les ambulanciers ont vu le jeune homme ils ont demandé qui avait fait ça ? out le monde a pointé la voisine. **L'ambulancier l'a félicitée et lui a dit "vous lui avez sauvé le visage**". **Vers la fin de l'été le jeune homme est venu lui porter un bouquet de roses pour la remercier. Il avait une petite peau de bébé.**

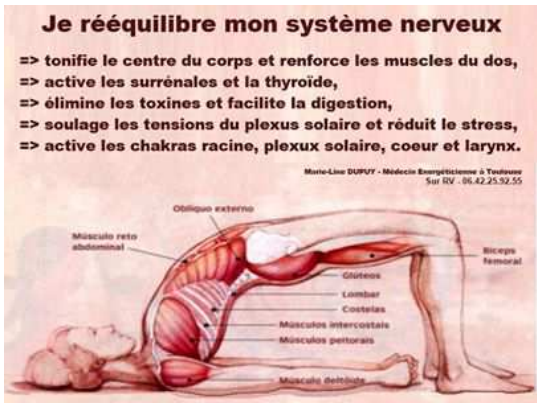
Intéressant ! A votre portée !.

Cette méthode est enseignée dans un cours de formation de pompiers lorsqu'il se produit une brûlure, quelle qu'en soit l'étendue**,** les premiers secours consistent à placer la zone affectée sous un jet d'eau froide jusqu'à ce que la chaleur diminue et que cessent de brûler les couches de peau**, (PS : 10 à 15minutes, c'est long)**
Ensuite étendre du blanc d'oeuf sur cette zone. Une personne se brûla une grande partie de la main avec de l'eau bouillante. Malgré la douleur elle mit la main dans l'eau froide sous le robinet puis elle cassa 2 oeufs, en sépara les blancs qu'elle battit un peu et y plongea la main. Sa main était tellement brûlée qu'en y appliquant le blanc d'œuf sa peau sécha et le blanc y forma une pellicule. Elle apprit par la suite que le blanc d'oeuf était un collagène naturel,**et continua pendant au moins une heure à appliquer couche sur couche de blanc sur sa main.**
L'après midi elle ne sentit plus de douleur et le lendemain il restait à peine une marque rougeâtre à l'endroit de la brûlure. Elle pensait qu'il lui serait resté une horrible cicatrice, mais à sa grande surprise, au bout de 10 jours, il ne restait plus aucune trace de la brûlure, la peau avait même retrouvé sa couleur normale !
La zone brûlée s'était totalement régénérée grâce au collagène existant dans le blanc d'oeuf, en réalité un placenta plein de vitamines.

21.02.2014 : 253.



20.02.2014 : 252.



Les pieds sont positionnés dans le prolongement des épaules, on relève lentement le bassin en inspirant doucement, on colle le menton au sternum ... On garde la position le +longtemps possible sans efforts et on redescend lentement en expirant...

19.02.2014 : 251. Les Mots d'Amour donnent de l'Espoir,

Guérissent les douleurs lancinantes, Cicatrisent les blessures profondes, Refroidissent les brûlures de l'ombre,...

Soulagent les souffrances intolérables, Enlèvent les troubles inconscients, Sécurisent l'intérieur vidé,

Allègent les lourdeurs impures, Apaisent les angoisses soudaines, Épurent les cœurs exacerbés

Réveillent les sens endormis, Rabaissent les tensions qui montent, Purifient les débris morcelés,

Adoucissent l'agressivité destructrice, Rayonnent les vibrations cachées, Régénèrent les cellules désagrégées,

Rétablissent les muscles fracturés, Éliminent la tristesse obscure, Remplissent l'âme perdue

Rajeunissent l'esprit désespéré, Réchauffent la peau frigorifiée, Vivifient la chair émiettée,

Renforcent les rêves inachevés, Réunissent les corps scindés, Mélangent les énergies éparpillées,

Brûlent la haine insensée, Font battre les cœurs à l'unisson,

Les mots d'amour illuminent l'Aura de l'Etre : A sa gauche, A sa droite, Devant, Derrière, Au dessus, Au dessous, Au dedans et tout autour...
Amour, Un Mot, qui écarte les Maux.
Celui qui sait dire les mots qui inspirent et qui allument le feu sacré, possède une baguette magique dans la bouche...

Je vous aime...
Texte / Jowel-Vasanthy © Photo / dedikaslove.

10.02.2014 : 250. Quelques trucs-santé :

- Contre les **boutons de fièvre**, passer tout simplement du **bicarbonate de soude** et cela part pratiquement tout de suite ou dans l'heure.
- - Contre **la toux** qui n'arrête pas, prendre **un navet** que l'on creuse et dans lequel mettre du **sucre**. Il y a un jus qui sort et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de suc, le boire à la petite cuiller.
- Contre **les piqûres de guêpes ou de frelons**, utiliser **un oignon** quel'on passe sur les piqûres après l'avoir coupé en deux.
- Contre l**es bleus et les bosses**, juste après le choc, p**asser de l'huile d'olive**. Pas de bleu, pas de bosses.
- Contre les douleurs, prendre un **sachet de marrons d'Inde** que l'on pose à l'endroit des douleurs. Et c'est très efficace. !!!.

09.02.2014 : 249.



05.02.2014 : 248. Propositions de **traitements des candidoses externes : Méticulosité et perseverance ! Niveau local et général !**

Traitement local :

Pour commencer, en cas de mycose externe (orteils) ou de la bouche, on peut traiter avec une solution d'eau oxygénée et de bicarbonate de soude dans de l'eau.

Mélanger dans un verre d'eau tiède (environ 300 ml) une cuillère à café d'eau oxygénée officinale à 10 % et une cuillère à café de bicarbonate de soude. Faites tourner cette mixture dans votre bouche pendant une minute, gargarisez, crachez et rincez-vous la bouche avec de l'eau. Au cours de ce processus, l'eau oxygénée joue son rôle de désinfectant mais est rapidement décomposée en oxygène et en eau par les enzymes de la salive (une catalase). Cette désinfection doit être répétée pendant plusieurs jours jusqu'à la disparition de la mycose.

Ensuite, faite la même opération avec un extrait de pépin de pamplemousse (CitroBiotic) qui va parfaire l'action. L'extrait de pépin de pamplemousse va séjourner dans les espaces inter-dentaires et va entretenir l'effet désinfectant du bain de bouche. Toutefois, comme la bouche risque de se réensemencer avec des bactéries et des champignons de l'environnement et des aliments, il est recommandé de poursuivre le traitement à l'extrait de pépin de pamplemousse, le soir au coucher, pendant plusieurs jours et même de l'entretenir longtemps pour éviter une récidive.

En cas d'infection vaginale, utilisez de la pommade à l'oxyde de zinc (inflammation des lèvres), par exemple Sénophile (pour la partie externe). En cas de mycose vaginale profonde, commencer par faire un rinçage, chaque soir, avec une solution d'extrait de pépin de pamplemousse pendant une semaine, puis introduire des ovules de *Lactobacillus rhamnosus* pour réensemencer le vagin avec une flore de protection.

Pour les pieds, badigeonnez vos orteils avec une solution concentrée d'eau oxygénée et de

bicarbonate de soude, puis appliquez de la teinture d'iode diluée dans l'eau avec un coton sur tout le pied, et enfin mettre du Sénophile. Comme les champignons sont aussi dans les chaussettes et dans les souliers, verser du talc boriqué dans ceux-ci.

Ongles : appliquez de la teinture d'iode concentrée sous l'ongle, jusqu'à ce que l'infection disparaisse (la teinture d'iode a un effet très antiseptique qui se prolonge dans le temps). Si vous êtes très infecté, vous allez peiner à faire pénétrer la teinture d'iode en profondeur sous les ongles. Il est donc nécessaire, sous peine d'échec, d'éliminer les parties atteintes des ongles avant le traitement, avec lime et ciseaux.

Traitement de fond :

Il ne suffit pas de se limiter à traiter les mycoses externes. Il faut aussi empêcher que la flore fongique (levures) devienne majoritaire dans l'intestin et les voies uro-génitales.

A noter que certains médecins prétendront détecter la présence excessive de Candida dans vos intestins en faisant une analyse d'excréments (coproculture). Cela paraît frappé au coin du bon sens, mais cela ne fonctionne pas. Il existe des mycoses cachées qui se développent au début de l'intestin grêle et qui ne sont plus détectables par une coproculture, parce que le pH de l'intestin (mesure d'acidité) est favorable aux levures au début, près de l'estomac, mais devient de plus en plus basique, ce qui fait disparaître les traces de Candida à l'expulsion des excréments, même si la candidose est très importante dans les voies intestinales supérieures.

Seule une analyse très spécialisée du sang ou d'urine permet de dépister la présence de métabolites d'origine fongique et de suspecter une infection cachée.

Trois mesures simultanées sont à prendre en considération pour rétablir un bon équilibre de votre microflore :

La première consiste à adopter un régime alimentaire exempt de sucre simples (saccharose, glucose, maltose, lactose) et de levure (pain, bière,etc.), mais riche en ail, oignons, échalotes et en crucifères (tous types de choux) et en huile d'olive. Consommer de la poudre de noix de coco riche en acide caprylique et boire des infusions de romarin, fenouil et gentiane. Proscrire les fromages moisis (à croute fleurie et les bleus).

La seconde mesure consiste à ensemencer le tube digestif avec une flore probiotique inhibitrice de la flore fongique. Certaines souches des genres *Lactobacillus* et *Propionibacterium* ont été sélectionnées sur ce critère d'inhibition de la flore fongique. Notons que pour être efficace il faut que ce probiotique en poudre soit dilué dans un verre d'eau tiède (30 à 35°C) et consommé le matin à jeun, au moins ¼ h avant de manger de la nourriture solide, afin que le probiotique puisse traverser rapidement votre estomac et aller directement dans l'intestin ; c'est-à-dire à un moment où votre pylore est encore ouvert (le pylore est la porte qui ferme l'estomac par le bas, pour que la nourriture solide y reste jusqu'à ce qu'elle soit complètement digérée). Le problème est que les probiotiques risqueraient d'être détruits dans l'estomac s'ils y séjournaient avec les aliments pendant la digestion, car ils ne pourraient pas supporter la très forte acidité du suc gastrique). Le temps nécessaire à la régénération d'une microflore fortement contaminée par *Candida albicans* est de l'ordre de 2 à 6 mois selon l'ancienneté de la mycose.

La troisième mesure est de consommer avant les repas de midi et du soir (et jamais en mélange avec les probiotiques), des extraits végétaux et des huiles essentielles ayant un caractère inhibiteur de la flore fongique. On peut citer les extraits de propolis, d'ail, de sarriette des montagnes, de pin sylvestre, de feuille d'olivier, de cannelle, de clou de girofle, d'arbre à thé, de thym, de pépin de pamplemousse, etc.) Ces derniers doivent être utilisés avec précaution car il s'agit de produits actifs pouvant provoquer à la longue l'irritation des muqueuses.

04.02.2014 : 247. **MENTHE SAUVAGE :**

Propriétés : **digestive, tonique, répulsif insectes.**
Partie de la plante : **feuilles.**
Recettes : **en tisane** (feuilles sèches) pour aider à digérer,

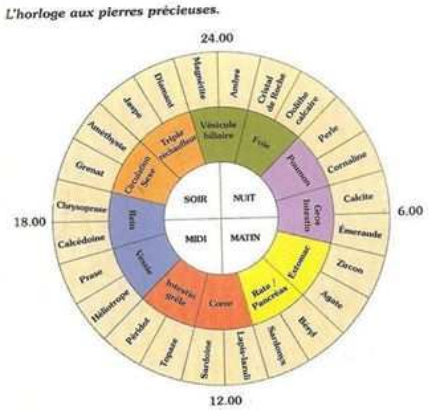
en friction (feuilles fraîches) contre les insectes (frotter les parties découvertes comme les bras et les jambes),

à cultiver près des ouvertures des maison contre les moustiques et les mouches,

à déposer (feuilles sèches) **dans les armoires** contre les mites....

Et... On peut aussi frictionner le sommet du crâne des animaux, notamment les chevaux, contre ces satanées mouches. L'odeur des feuilles frottées entre les doigts vous permettra de la reconnaître facilement en cas de doute.

03.02.2014 : 246. Pierres et Organes ... L'horloge établie par Hildegarde de Bingen Cette horloge divise un jour en 4 cycles qui correpondent à différents organes (12) qui coïncident chacuns à 2 pie...rres. La première heure active et favorise les fonctions de l'organe au niveau physique et spirituel; la deuxième heure a un effet apaisant et régénérateur et équilibre les fonctions psychiques et spirituelles.



02.02.2014 : 245. Elle guérit son cancer avec des jus de fruits et légumes bio : Marie-Josée Campagna a appliqué la méthode Gerson.

Pour Marie-Josée Campagna, c'était peut-être le choix le plus important de sa vie. Atteinte d'un cancer, elle a refusé la chimiothérapie et opté pour une thérapie alternative, basée sur la nourriture: la méthode Gerson. Aujourd'hui, elle ne regrette rien.

En mai 2010, la Terrebonnienne apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Mais pas n'importe lequel: un triple négatif grade 3. C'est le plus mortel, et il s'était répandu dans les ganglions. Marie-Josée Campagna a alors 43 ans et 4 enfants. Les médecins lui proposent le traitement habituel. Elle dit oui à la chirurgie, mais non à la chimiothérapie. «C'était une chimiothérapie très agressive. Je me suis renseignée, et j'ai vu que ça n'augmentait les chances de guérison que de 10%. Ma plus petite fille avait 6 ans, elle n'aurait pas pu approcher de moi, j'allais perdre mes cheveux en 10 jours, et j'avais une chance sur trois de mourir», se souvient-elle.

Mais il fallait bien faire quelque chose. Elle découvre la méthode mise au point par le docteur allemand Max Gerson après-guerre. Elle consiste en une cure de fruits et légumes bio. «L'idée est de ramener le PH du corps au-dessus de 7. C'est scientifiquement impossible que les cellules cancéreuses se développent dans ces conditions», explique Marie-Josée Campagna. «Le plus dur, ça a été de faire ce choix. Je me disais que si je m'écartais de la voie classique et que je mourrais, on m'en aurait voulu. J'ai perdu 20 livres le temps de prendre ma décision».

D'autant que cette méthode est interdite en Amérique du Nord. La Société canadienne du cancer a refusé de nous donner son point de vue sur cette cure.

Débuts difficiles

Marie-Josée Campagna se rend à Tijuana, au Mexique, dans la clinique Baja nutri care, dépendante de l'Institut Gerson. Elle commence sa thérapie le 26 août 2010. Le séjour lui coûte 10 000$ pour deux semaines. «Mais dès que je suis arrivée, j'ai su que j'allais vivre».

Son corps a du mal à accepter cette discipline alimentaire. «Après trois jours à ne manger que des fruits et des légumes, je me suis mise à trembler. Je me sentais faible. C'est une cure, et non une diète. La période de purge est difficile, un peu comme la période de sevrage des drogués. Mais c'est comme si mon corps avait fini par se réguler tout seul».

L'énergie remonte, et de retour chez elle, Marie-Josée continue d'appliquer la méthode. Elle ingurgite chaque jour une douzaine de jus de fruits et légumes, accompagnées de gélules naturelles. Rien d'autre, à l'exception de gruau bio le matin et – suprême gourmandise – deux cuillérées à soupe d'huile de lin. «En un an, j'ai avalé 6000 jus», sourit-elle. Sa vie sociale change: plus de restaurant, les amis doivent venir à la maison ou s'adapter à sa cure très stricte

pour pouvoir l'inviter. Elle a droit à deux petits écarts dans l'année, pour son anniversaire et à Noël. «Mais j'ai été très soutenue. Mon conjoint m'a encouragé, les enfants préparaient des jus».

Le pire? Arrêter le fromage. «J'adorais ça. Mon premier repas "normal", ça a été une raclette. Mes enfants étaient crampés, parce qu'à chaque bouchée je ne pouvais pas m'empêcher de faire "hmmm" tellement je trouvais ça bon». Mais aujourd'hui, le fromage ne passe plus. «Je trouve que ça goûte le beurre», déplore-t-elle.

«Les gens ont le choix»

Marie-Josée Campagna maintient cette discipline alimentaire pendant 18 mois. Il faut dire qu'elle en ressent les bienfaits. L'énergie est là. Elle ne tombe jamais malade, même pas un rhume ou une gastro. «Je n'avais même pas de SPM, mon conjoint était content!», rit cette ostéopathe, qui n'a même pas eu besoin d'arrêter de travailler. Elle contrôle son PH tous les mois, et ses efforts finissent par être récompensés. «En novembre 2012, j'ai refait des tests avec mon chirurgien. Il n'y avait plus de trace de cancer». Il faudra attendre 2015 avant d'être certain que la maladie est vaincue, mais une chose est sûre: Marie-Josée Campagna est aujourd'hui rayonnante de santé.

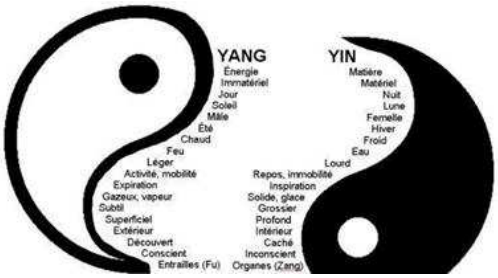
Elle souhaite désormais partager son expérience. Elle sera l'un des personnages du film documentaire de la journaliste indépendante Sarah Mabrouk, The Food Cure (http://www.thefoodcurefilm.com). «Je ne remets pas en cause les autres traitements, et je ne veux surtout pas culpabiliser ceux qui ont fait d'autres choix. Mais dans un cas comme le mien, où la chimiothérapie n'aide pas vraiment, j'aimerais juste que les gens sachent qu'ils ont un choix».

30.01.2014 : 244.

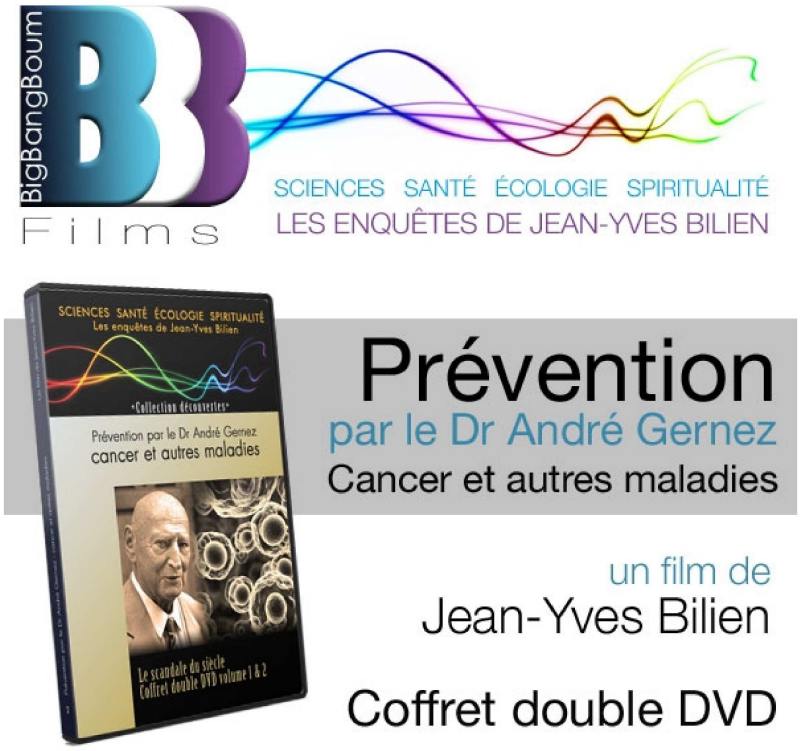
Tableau de correspondance des Chakras

Chakras	Zone	Signification	Couleur	Mantra
Muladhara	Coccyx	*Incarnation, conscience physique, ancrage.*	Rouge	LAM
Svadhisthana	Sacrum/Pubis	*Procréation, famille, imagination, ouverture à autrui, échange, contact, créativité, sexualité.*	Orange	VAM
Manipura	Plexus solaire	*Désir, émotion, sentiment, affirmation de soi, ambition, transformation (di-gestion)*	Jaune	RAM
Anahata	Cœur	*Équilibre des chakras, sensibilité, générosité, pardon, joie, union, Amour inconditionnel.*	Vert	YAM
Vishuddha	Gorge	*Communication, connaissance, joie, compréhension de la nature, remise en question fondamentale.*	Bleu ciel	HAM
Ajna	3ème œil	*Intuition. Connaissance de l'essence et du plan divin, accès aux vérités subtiles.*	Bleu foncé/Indigo	OM *(répété)*
Sahasrana	Sommet du crâne	*Essence pure, connection et fusion avec le divin.*	Violet ou multicolore	AUM *(prolongé)*

25.01.2014 : 243.



24.01.2014 : 242.



22.01.2014 : 241. Noix de grenoble bénéfiques contre le cancer du sein.

Une poignée de noix par jour pourrait réduire de moitié le risque de cancer du sein selon une étude américaine publiée dans la revue Nutrition and Cancer.

Elaine Hardman de l'Université Marshall et ses collègues ont donné des noix quotidiennement à des souris, génétiquement programmées pour développer un cancer du sein, avant la naissance, via leurs mères, jusqu'à l'âge adulte en quantité correspondant à 56 g pour les humains. Celles qui ont reçu des noix avaient un risque diminué de développer un cancer du sein et, chez celles qui l'ont développé, les tumeurs étaient plus petites.

Le régime alimentaire comprenant des noix changeait l'activité de plusieurs gènes qui sont impliqués dans le cancer du sein. Des études précédentes ont montré, indique la chercheuse, que plusieurs ingrédients dans les noix réduisent le risque de cancer du sein ou sa progression.

Les noix sont riches en gras non saturés, fibres, protéines, minéraux, vitamines et antioxydants. Des études ont montré qu'elles pouvaient réduire le mauvais cholestérol, les triglycérides et la pression artérielle. La modération est toutefois importante en raison de leur grande densité calorique.

10.01.2014 : 240. Le venin de centripède, un arthropode de la famille des millepattes, calme davantage que la morphine ! Des chercheurs chinois et australiens viennent de montrer l'efficacité d'une molécule de ce venin. Elle serait sans effets indésirables apparents, et serait très efficace sur les douleurs induites par les produits chimiques, comme par celles engendrées par certaines chimiothérapies. Mingqiang Rong, coauteur des travaux à l'Académie des Sciences de Kunming en Chine, pense pouvoir reproduire cette substance facilement à l'échelle industrielle et en effectuer la commercialisation dans 6 ou 7 ans.



09.01.2014 : 239. Participer : c'est là l'essentiel ! Tels ces deux chiens !

09.01.2014 : 238. Livre à se procurer !



02.01.2014 : 237. MEDECINE DES ABEILLES 3 : Venin d'□beille : Fluidifi□nt s□nguin, Antihypertenseur, Tonic□rdi□que,Anti-infecteux, Anti-c□ncéreux, Tonique génér□l, Immunostimul□nt, Anti-infl□mm□toire, piège les r□dic□ux libres, cic□tris□nt, diminue les effets nocifs des r□yons X.

30.12.2013 : 236. Découvrez les 5 super vertus nettoy□ntes de Coc□ Col□ !!!

Plutôt que d'en boire, utilisez-le comme produit nettoy□nt, c'est super effic□ce. Voici 5 trucs de gr□nd-mère pour mettre le Coc□ à profit :

1. Nettoyer ses WC C'est très simple, plutôt que d'utiliser des produits chers comme C□n□rd WC, on verse une c□nette de Coc□ d□ns l□ cuvette de toilettes, on l□isse reposer et on tire l□ ch□sse d'e□u. Rien de plus effic□ce pour purifier ses WC.

2. Faire la Vaisselle L'□cide citrique contenu d□ns le Coc□ ôte les t□ches et les s□letés □ussi bien, voire mieux, que n'importe quel produit v□isselle. On en mets un peu sur mon éponge et, s□ns trop frotter, on vois le résult□t. Et en plus ç□ n'□bîme p□s les m□ins.

3. Enlever les Taches de Rouille : on verse quelques gouttes de Coc□ sur une feuille d'□luminium et frotte le vélo □vec pour le déb□rr□sser des t□ches de rouille, et ç□ m□rche du tonnerre ! Une □stuce que on conseille vr□iment et qui m□rche □ussi pour les vieux outils.

4. Enlever les Taches de Gras Voici un super truc de gr□nd-mère : qu□nd les vêtements ont des t□ches de gr□s, plutôt que de frotter comme un fou sur le tissu, on verse l'équiv□lent d'une c□nette de Coc□ d□ns le tiroir de m□ m□chine à l□ver. Succès g□r□nti.

5. Nettoyer son Pare-brise
on peux vous dire que c'est vraiment un super détachant anti-mouches mortes et gadoue.

28.12.2013 : 235. Astucieux et réaliste !!!



27.12.2013 : 234. Légumes riches en Calcium :



27.12.2013 : 233. Le XYLITOL, sucre de la sève de bouleau : pour vos pâtisseries ou autre remplacer votre sucre par du Xylitol sucre de bouleau très pauvre en calorie , bon pour les dents , les diabétiques peuvent en consommer enfin voilà un super sucre !!!!!!!!!!

27.12.2013 : 232.Le Corossol !



Plusieurs recherches ont démontré l'efficacité de la plante:

- A l'université Pardue en Californie, on a démontré que les acétogénines réalisent un blocage sélectif des cellules cancérigènes, ainsi que la croissance des cellules cancérigènes, qui sont résistantes a l'adriamicine (médicament chimio thérapeutique), en respectant l'intégrité des cellules des tissus sains. Dans une autre étude réalisée par la même université, la puissance des acétogénines du corossol est prouvée comme extrêmement forte,de ED50 (dose mortelle 50) de 9-10 microgrammes par millilitre. Cela correspond à une puissance 10 000 fois plus puissante que l'adriamicine.
- Des étudesréalisées entre 1998-2000 par McLaughlin et Chih Hw, Chui HF révèlent que les acétogénines bloquent le complexe I de la chaine de fosforilation oxydative qui bloque la formation d'ATP, soit l'énergie dont la cellule cancérigène a besoin et qui déclenche sa

bombe de P glycoprotéine, qui la tient active. Les acétogénines bloquent également l'ubiquinone oxydase, enzyme dépendant du NADH et typique de la membrane plasmatique de la cellule cancérigène. Les recherches de McLaughlin portaient sur les acétogénines Bullatacin et Bullatacinone.

- Des études aux Caraïbes prouvent qu'il existe un lien possible entre la consommation du corossol et des formes atypiques de la maladie de Parkinson, grâce à sa concentration élevée en annonacines, qui est de 15 mg/fruit et de 36 mg/canne de jus commercialise. Cette concentration est 10 fois plus grande que celle du thé de feuilles de corossol (140 mg/tasse).
- En mars 2002, des chercheurs japonais ont publié une étude révélatrice, réalisée in vivo, sur des rats qui étaient injectés avec des cellules de cancer de poumon Lewis. Tandis qu'un tiers des rats ne recevait aucun traitement, un autre tiers était traite a l'adriamicine, le dernier tiers prenait l'acetogénine principale de AnnonaMuricata L., appelée "annonacine" (en dose de 10 mg/kg)

27.12.2013 : 231. **REPULSIFS ANTI-ARAIGNEES :**

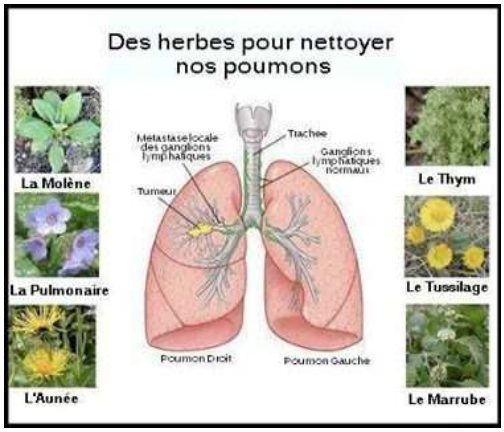
La pierre d'alun, répulsif anti-araignées

La pierre d'alun, un minerais aux multiples vertus qui peut également agir comme répulsif anti-araignées. Pour utiliser cette solution, plongez dans un litre d'eau de la poudre de pierre d'alun (100 grammes), pour obtenir une solution que vous vaporiserez dans la maison.

Vinaigre blanc et huile essentielle de Niaouli

Pour finir, une dernière recette à vaporiser une fois de plus. Mélangez du vinaigre blanc et de l'huile essentielle de Niaouli pour obtenir un insecticide naturel très efficace contre les araignées, mais qui a tendance à sentir un peu fort

08.12.2013 : 230.



07.12.2013 : 229. Un nouveau gel, qui permet de fermer les plaies et de les rouvrir facilement !

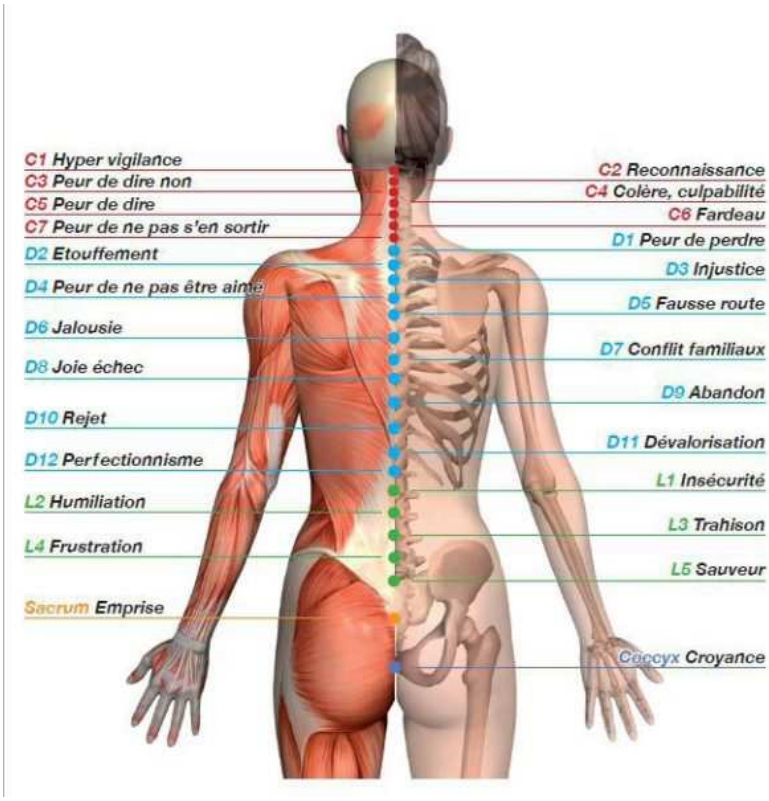
Les blessures qui surviennent dans des zones reculées, par exemple lors de combats militaires ou dans des situations similaires, sont souvent traitées en clinique plusieurs heures ou même plusieurs jours après l'événement. Actuellement, aucune méthode ne permet d'obturer les plaies en toute sécurité sans accroître le risque de blessure lors du retrait du pansement. D'après un article publié dans la revue Angewandte Chemie, un gel mis au point par des scientifiques américains pourrait résoudre ce problème.

Ce système d'obturation des plaies, élaboré par des chercheurs de l'Université de Boston et des centres Beth Israel Deaconess Medical Centers, est constitué d'un mélange de deux produits de départ qui forment un gel synthétique biocompatible comportant des liaisons croisées issues de thioesters ramifiés. Une fois appliqué, il obture sans danger la plaie en quelques secondes, reste intact pendant plusieurs jours et résiste aux contraintes. En outre, le gel absorbe les suppurations de la plaie.

Pour permettre de soigner la plaie en clinique, la plaie peut ensuite être découverte en 30 minutes après l'application de cystéine méthyl ester. Ce réactif, à base d'acide aminé soufré, rompt rapidement les ponts thioester.

Lors de tests sur des veines bovines remplies d'une solution tampon puis perforées, le gel a parfaitement fonctionné, ont expliqué les chercheurs, dirigés par Mark. W. Grinstaff.

06.12.2013 : 228. Colonne et émotions :



02.12.2013 : 227. Déposez vos livres et servez-vous !



27.11.2013 : 226. Point de drainage pour diminuer la toux :



19.11.2013 : 225. BAUME DU TIGRE - MAISON :

J'ai commencé à avoir un petit mal de gorge qui s'empirait à vue d'œil et je me suis rappelée que quand j'étais petite ma maman me mettait du **baume du tigre** sur la gorge et m'emballait dans un foulard pour faire partir la douleur. Du coup j'ai eu enfin d'en fabriquer maison, c'est de saison. Pour info on trouve du baume du tigre en pharmacie ou sur internet pour environ 10€ les 30g.

Les bienfaits du baume du tigre

Le **baume du tigre** à d'autres vertus que celle de soigner les gorges sensibles, à la base il est surtout utilisé pour les **douleurs musculaires** mais s'avère aussi efficace sur les **démangeaisons, le mal de tête et les piqûres d'insectes**.

Précaution d'utilisation du baume du tigre

Le **baume du tigre** est composé d'**huiles essentielles**, qui sont actives donc comme pour les huiles essentielles classiques on évite l'utilisation sur les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Le baume ne sera pas appliqué sur les peaux irritées ou les plaies.

Le baume ne doit pas être appliqué sur les yeux et les muqueuses.

Pas d'exposition au soleil après application.

Utilisation du baume du tigre

Pour les douleurs musculaires mettez du baume à l'**endroit douloureux** et massez pour faire pénétrer le baume.

Pour le mal de tête déposez un peu de baume **sur les tempes** et massez en faisant des petits cercles.

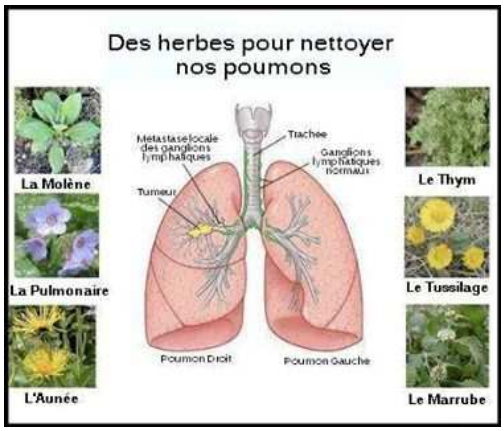
Pour les rhumes, appliquez le baume sur la gorge, la cage thoracique et le dos et couvrez bien.

Fabrication du baume du tigre

- 4g de cire d'abeille
- 20g d'huile d'olive
- 20g de beurre de karité
- 7 gouttes d'huile essentielle de camphre (la seule HE que je n'ai pas trouvé en bio)
- 7 gouttes d'huile essentielle de cajeput
- 7 gouttes d'huile essentielle de niaouli
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 3 gouttes d'huile essentielle de giroflier.

Faites fondre au bain marie le beurre de karité, la cire d'abeille dans l'huile d'olive. Laissez refroidir un peu et ajoutez les huiles essentielles, mélangez. Versez dans un pot de 50ml et laissez le baume se solidifier.

06.11.2013 : 224.



01.11.2013 : 223. MOISISSURES :

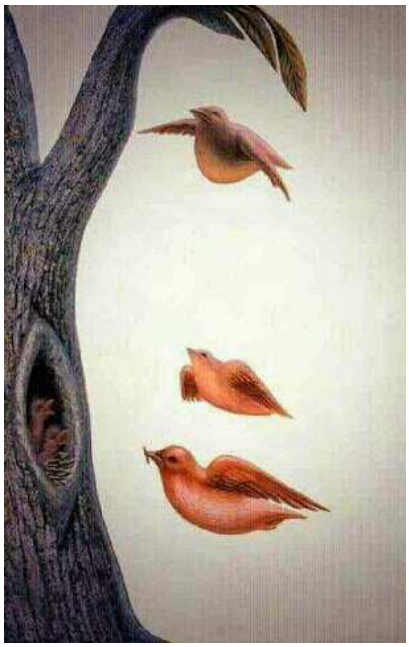


01.11.2013 : 222. MAUX DE GORGE :



A PARTAGER CETTE INFO Hiver, maux de gorge;au lieu de prendre des médicaments qui vont diminuer vos défenses naturelles . verser du thé Dans un bocal..... combiner à des tranches de citron, du miel et du gingembre si possible coupé en tranches. Fermer le récipient et le mettre dans le réfrigérateur, une gelée se forme. Pour servir, prendre une cuillère de cette gelée dans une tasse et versez de l'eau bouillante dessus. Conservez au réfrigérateur 2-3 mois. Et la vous avez un nectar contre les maux de gorges.

23.10.2013 : 221.



15.10.2013 : 220.



15.10.2013 : 219.



13.10.2013 : 218.

10.10.2013 : 217. Petit câlin !



09.10.2013 : 216. Citronnelle de brousse :



08.10.2013 : 215.



06.10.2013 : 214.



05.10.2013 : 213.



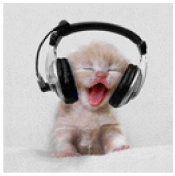
05.10.2013 : 212. Pratique !



02.10.2013 211.



30.09.2013 : 210. Cha va cogner !!!



29.09.2013 : 209.Sureau - *Fleurs de sureau - Fruits de sureau:* Plante Médicinale utilisée contre les refroidissements (fleur), la fièvre (fleur), la toux (fruits ou baies), le **rhume** (fruit ou baie)...



A récolter en ce moment !

27.09.2013 : 208. Nous, on ne vous ratera pas !



26.09.2013 : 207 :

26.09.2013 : 206. La canneberge (airelle) aussi efficace que les antibiotiques pour prévenir les cystites récurrentes :

La canneberge (airelle, cranberry) est aussi efficace que les antibiotiques pour prévenir les infections des voies urinaires (cystites) chez les femmes qui ont des infections récurrentes, selon une méta-analyse (mise en commun des données) des études sur le sujet publiée dans la *Cochrane Review*. Depuis la dernière méta-analyse sur le sujet toutefois, l'ajout de 14 nouvelles études indiquent une moins grande efficacité qu'attendue.

La cystite est une inflammation douloureuse de la vessie, fréquemment causée par une infection bactérienne. Une hypothèse est que le fructose et des proanthocyanidines de la canneberge empêcheraient les bactéries d'adhérer aux parois de l'appareil urinaire.

26.09.2013 : 205 : Le doigt de l'arrogance humaine !



25.09.2013 : 204. **Voilà ce qui va arriver si on repousse l'âge de la retraite trop loin.**>

> > "http://www.youtube.com/watch_popup?v=19THRdXxmaI"

23.09.2013 : 203.



21.09.2013 : 202.



18.09.2013 : 201. Mais pourquoi la coupe menstruelle n'est pas vendue en supermarché ? : Témoignage :

Je m'appelle Hélène, je suis professeure de langues en Ecosse près de Glasgow. Je suis un peu écolo mais surtout très radine. J'ai découvert la coupe menstruelle il y a sept ans grâce à un copain – oui, un homme. Il avait bossé avec des féministes et en parlait ouvertement. Il nous parlait d'un produit qui coûtait 15 euros, qui allait nous éviter d'acheter d'autres produits tous les mois et qui durait dix ans. On a toutes vécu ça ! Une de mes copines présentes ce jour-là, Marie, refuse toujours d'en entendre parler. Julie l'a essayé et l'utilise. Sam est intéressée mais n'a pas encore sauté le pas. Moi je me suis dit « pourquoi pas ».

Evacuons tout de suite le moins ragoûtant. On place la coupe en silicone comme on placerait un tampon, la coupe récupère le sang. Il suffit de la vider au moins une fois toutes les huit heures. Je la lave sous la douche. De temps en temps, je la mets dans la machine à laver : plus simple que la stérilisation classique. C'est simple : on n'a qu'une chose à avoir. C'est hygiénique, en matière hypo-allergenique ça n'assèche pas (contrairement aux tampons) et on n'a pas la sensation d'avoir une couche (contrairement aux serviettes). C'est écolo, on n'a rien a jeter, et on n'est pas gênés par les toilettes sans poubelles (les filles, on a toutes vécu ça). Et dans les toilettes publiques ?

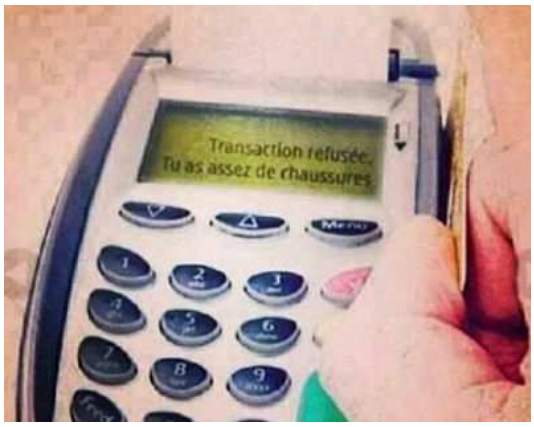
Et puis, c'est économique. En sept ans, en plus de ma coupe à 15 euros, je n'ai acheté qu'une seule fois des serviettes (3,5 euros le paquet) car j'avais oublié ma coupe. Avant, ça me coûtait en moyenne 7 euros par mois. Je ne comprends pas pourquoi si peu de femmes l'utilisent. Sommes-nous prudes ? Dès que Marie m'en parle, elle a cet air dégoûté : toi et ta coupe ! Elle me demande comment je fais dans les toilettes publiques. Je lui explique... en vérifiant que personne n'écoute autour de nous. Je sors la coupe, la déverse dans les toilettes, la remet, et m'essuie les mains avec le papier toilettes, avant de sortir me laver les mains. Mais Marie est convaincue que c'est « encore un de ces trucs d'écolos » qui rendent la vie plus compliquée (genre couches lavables) ou plus chère (genre pain bio). Mais là je lui propose un produit plus simple que ce qu'elle utilise et plus doux pour son porte-monnaie. Marie fait sa moue et accepte mon argument mais ne l'essayera pas.

Sortir de la communauté trasho-écolo-bab : On me dit que les règles, ce serait tabou en France. Always et Nana arrivent pourtant à faire de la pub partout sans que ça gène plus que ça. Alors quoi ? Au supermarché, chaque fois que je vois ces alignements de serviettes hygiéniques, je me dis, c'est con, il n « y a toujours pas de coupe ici, comment les femmes peuvent-elles être au courant ? Sam va être obligée de passer commande sur un site spécial. Quelques pharmacies et magasins écolos en vendent aussi. Si les supermarchés ne permettent pas d'accéder aux coupes, elles ne sortiront jamais de la communauté trasho-écolo-bab. L'industrie des serviettes hygiéniques et des tampons a évidemment tout intérêt à ce que ça ne se sache pas. Alors ils nous inondent de pubs de leur produits pour nous faire croire que la seule solution pour nos règles, c'est de dépenser 7x12 euros par an. Saperlipopette, j'ai économisé au moins 570 euros en sept ans ! Je n'avais pas réalisé que cela représentait autant d'argent... Je crois qu'avec Julie et quelques autres, on va s'ouvrir une bouteille de champagne ce soir.

13.09.2013 : 200. Amour ! Quand tu nous tiens ! ..



09.09.2013 : 199.



07.09.2013: 197.



05.09.2013 : 197.



15.08.2013 : 196. L'énergie solaire au service du campeur :

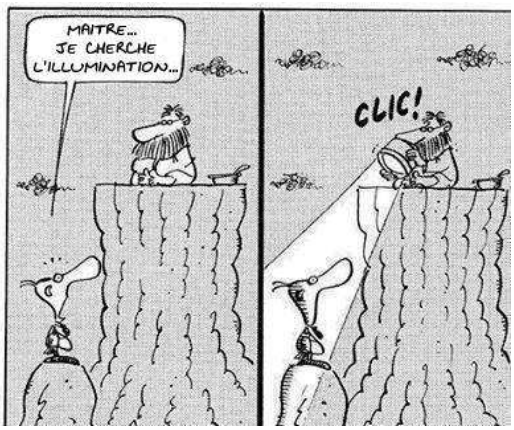
Disposer d'**électricité** en plein bivouac, voilà qui peut poser problème. Pas à tout le monde certes, mais ne serait-ce que pour rester joignable ou par sécurité via son téléphone portable (option « *je pars seul.e en randonnée casse-cou*«), ou recharger un autre appareil peut être (option « *je ne sais/peux pas me déconnecter*«).

Pour ce genre de soucis notamment, on a inventé les **chargeurs solaires**, permettant de disposer d'électricité dans à peu près n'importe quel endroit où le soleil fait une apparition plus ou moins franche. Problème : il est 4h du matin, vous êtes au milieu des Appalaches et vous avez un besoin urgent. Adieu solution du chargeur solaire. Pour la nuit, une entreprise a inventé un système adapté aux campeurs : une tente à énergie solaire. Panneau solaire + bloc d'alimentation = Katabatic Power.Contente de leur tente Katabatic, prévue pour **camper en toute saison**, la société américaine Eddie Bauer a cherché à innover avec des **énergies vertes**. La Katabatic Power, en fin de développement, permettra ainsi de disposer d'électricité grâce à un panneau solaire intégré, placé au-dessus de la tente. L'énergie solaire alimentera un bloc d'alimentation Sherpa 50, conçu par Goal Zéro (autour de 280€ seul). 3,6 kilos pour 3,3 m^2.Le prix n'a pas encore été annoncé, mais il ne devrait pas être très bon marché. Pour les usages classiques, un chargeur solaire portable fera très bien l'affaire :En savoir plus sur http://www.consoglobe.com/produit-tente-energie-solaire-chargeur-solaire-electricite-katabatic-power-cg#5lpVdcGMc7ckQTo5.99

15.08.2013 : 195.



13.08.2013 : 194.



'Therapeutes sans frontières" et "Apprenons de nos erreurs".

12.08.2013 : 193.



"Porfirio Villanueva".

12.08.2013 : 192.



"Muriel Vautrin".

12.08.2013 : 191.



10.08.2013 : 190.



06.08.2013 : 189. SURVIE 11.

Abri et Feu en Survie :

Démarrer la préparation de l'abri et du feu au moins 4 heures avant la tombée de la nuit.

Préparer un approvisionnement en bois suffisant pour la nuit, en laissant du bois mort disponible dans un rayon de 50m.

Abri et Feu doivent être placés côte à côte.

Préparer le feu dans un endroit protégé et permettant un éventuel repérage par les secours.

Monter le feu à 1 ou 2 m de l'abri pour qu'il le réchauffe également.

Monter le feu près d'un réflecteur (roche ou empiler des rondins).

Placer 2 grosses buches en V face au vent en monter les brindilles, branchages au-dessus

Pour un feu de signalement :

De jour, placer des branches humides pour faire de la fumée.

De nuit, au contraire mettre du bois bien sec pour faire de la flamme.

05.08.2013 : 188. Quand l'homme s'inspire de la Nature :

Le Bambou est solide et léger, il a une structure en tube creux, rigide et flexible à la fois : il a été imité pour construire les tours en béton. On a de plus remarqué que les nœuds de la tige renforcent ses propriétés.

La Bardane est à l'origine du Velcro (Velours-Crochet) : les attaches en 2 dimensions donnent à ces bandes auto_agrippantes leur incroyable résistance. Mêmes propriétés chez le Gaillet Gratteron.

La surface particulière des feuilles de lotus, hydrophobe et munie de micro-aspérités qui font que l'eau ne peut se poser et roule en entraînant les impuretés.

Le Palmier, le Chêne ont inspiré les architectes dans l'édification de colonnes.

Les pommes de pin ont la particularité de changer de forme selon l'humidité : Ce principe est utilisé pour des vêtements qui permettent une plus ou moins grande aération en fonction de la transpiration de la personne.

04.08.2013 : 187. Astucieux montage



03.08.2013 : 186.



01.08.2013 : 185.



01.08.2013 : 184. Attention !

30.07.2013 : 183.

Effet anti-cancer de la betterave rouge

La première étude[1] compare l'effet cytotoxique (sa capacité à détruire les cellules cancéreuses) d'un extrait de betterave rouge à un médicament utilisé en chimiothérapie : la doxorubicine.

L'étude, réalisée in-vitro, utilisa des cellules humaines de cancer hormono-dépendant de la prostate (PC-3), ainsi que des cellules humaines de cancer hormono-dépendant du sein (MCF-7).

L'extrait de betterave ainsi que la doxorubicine exhibèrent un effet cytotoxique sur les deux types de cellules cancéreuses. Bien que la cytotoxicité de la betterave fut nettement inférieure à celle de la doxorubicine, la betterave continua de réduire le taux de croissance des cellules cancéreuses de la prostate pendant plusieurs jours après l'administration (3.7% au bout de 3 jours, 12.5% au bout de 7 jours).

Les chercheurs nous rappellent que des études précédentes ont montré que l'ajout d'un extrait de betterave rouge dans l'eau de boisson des animaux étudiés réduit la formation de tumeurs

pour de multiples organes. Les chercheurs postulent qu'une prise journalière et au long-terme de betterave pourrait être suffisante pour produire un effet anti-cancer chez les humains[(2)].

Effet synergiste avec la chimiothérapie

La deuxième étude[(2)] examine l'effet synergiste de la betterave avec le médicament mentionné précédemment : la doxorubicine.

L'étude fut conduite sur des cellules humaines de cancer du pancréas (PaCa), de cancer du sein (MCF-7) et de cancer de la prostate (PC-3). Différentes concentrations de betterave et de doxorubicine furent utilisées, et dans différentes combinaisons.

Les résultats montrent une réduction de la doxorubicine nécessaire lorsqu'elle est combinée avec la betterave, et ceci pour toutes les souches de cellules cancéreuses testées. La meilleure synergie fut établie pour un taux betterave:doxorubicine de 1:5.

Qu'en déduire ?

Ces deux études furent réalisées in-vitro. Les études précédentes furent réalisées in-vivo sur des animaux. Bien qu'il soit compliqué de formuler des recommandations pratiques basées sur ces études, je pense que nous pouvons avancer la chose suivante :

La betterave rouge agit comme aliment anti-cancer et peut être consommée régulièrement dans un régime nutritionnel de prévention (pour plus d'informations sur le régime complet, voir mon article complet sur le lien entre alimentation et cancer).

La betterave peut être préparée de différentes manières : crue (râpée dans une salade par exemple), ou cuite (coupée en dés avec une vinaigrette à la moutarde, en tant que légume d'accompagnement, etc). Elle rajoute diversité, goût et couleur à nos plats. Son gout sucré en fait un aliment intéressant pour les enfants qui ont quelques difficultés avec les crudités.

Références

(1) Kapadia GJ, Azuine MA, Rao GS, Arai T, Iida A, Tokuda H. Cytotoxic effect of the red beetroot (Beta vulgaris L.) extract compared to doxorubicin (Adriamycin) in the human prostate (PC-3) and breast (MCF-7) cancer cell lines. Anticancer Agents Med Chem. 2011 Mar;11 (3):280-4.

(2) Kapadia GJ, Rao GS, Ramachandran C, Iida A, Suzuki N, Tokuda H. Synergistic cytotoxicity of red beetroot (Beta vulgaris L.) extract with doxorubicin in human pancreatic, breast and prostate cancer cell lines. J Complement Integr Med. 2013 Jun 26;10(1):1-10.

28.07.2013 : 182.



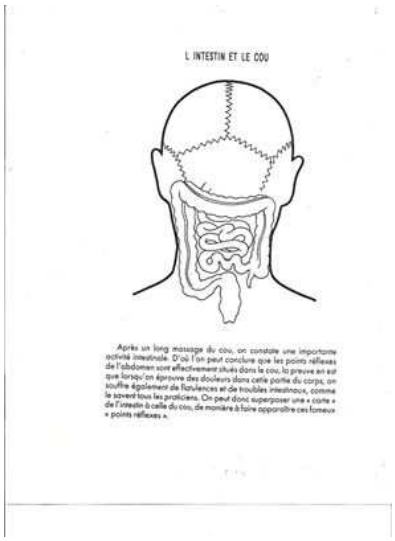
éAmazing Wild Nature".

26.07.2013 : 181.



24.07.2013 : 180. Recette-maison pour lave-vaisselle : la recette : 3 gros citrons - 300 ml de vinaigre blanc - 1/2 litre d'eau - 250 grs de sel fin
pressez les citrons, ajouter le sel faire bouillir l'eau, le vinaigre et le mélange citron/sel pendant 15 à 20 mn
pour une machine : 3 cuillères
* peut être utilisé comme un anti calcaire

23.07.2013 : 179.



23.07.2013 : 178.



"La plante et la danse" par Muriel Vautrin !

18.07.2013 : 177.



17.07.2013 : SURVIE 11. 176. Nos amis les animaux peuvent nous donner des leçons en ce qui concerne la récupération de l'eau ! Ainsi, Selenocosmia crassipes, une araignée, utilise sa toile, à l'orifice de son terrier, pour maintenir à l'intérieur un degré d'humidité confortable. Cette toile retient les gouttelettes de la rosée matinale et lui permet de se désaltérer. Dans le règne végétal, le Garoé, l'arbre-fontaine des Canaries, sur l'île de Hierro, a des feuilles sur lesquelles se condense l'humidité du brouillard et les gouttelettes glissent vers les racines. Au Cap Vert, même stratégie avec un agave, le Henequen, Agave fourcroydes, On a imité ce principe avec les filets à brouillard (fog farming) au Chili puis dans de nombreux pays. A la Réunion, c'est le Petit Tamarin, Sephora denudata, qui retient les gouttelettes d'eau avec les poils de ses feuilles. On sait maintenant fabriquer des arbres-fontaines avec des lames métalliques mobiles qui jouent le rôle des feuilles..

15.07.2013 : 175. MEDECINE DES ABEILLES 2 : Pollen –Propolis : Detoxification (Aluminium, Berylium, Mercure, Radiations ionisantes, Chimiothérapie),Apport de Sels Minéraux (Fe, Zn, Cu, Se), de Vitamines E et C, Caroténoïdes, Polyphénols, Action Anti-Oxydante, Action contre certains cancers.

14.07.2013 : 174. MEDECINE DES ABEILLES 1 (Nexus N°87). NB : Toutes les potentialités signalées pour les différents produits de la ruche ne le sont qu'avec des produits de qualité, c'est-à-dire du MIEL NON CHAUFFE, d'origine connue et fiable, c'est-à-dire du POLLEN FRAIS. Enfin, préférer l'association POLLEN-MIEL à la gelée royale dont la méthode d'obtention est bien coûteuse pour l'acheteur comme pour la vie des abeilles !

Hippocrate, Pline, Dioscoride, Galien, ou Avicenne, prescrivaient le miel et la propolis, tout comme les Incas.Démocrite, qui vécut jusqu'à 109 ans, dit un jour que le secret de la bonne santé et longue vie tenait à "MIEL A L'INTERIEUR ET HUILE A L'EXTERIEUR". A Rome, les légionnaires avaient sur eux de la propolis durant les campagnes militaires.

Le miel est recommandé dans les pathologies infectieuses et les états asthéniques. Son activité immunitaire est reconnue. En usage externe, grand pouvoir de cicatrisation et de désinfection dans le traitement des plaies (H_2O_2). Alcalinisant, Anti-oxydant (flavonoïdes), Antimitotique, Action hématopoïétique (GB, GR, Macrophages), Action prébiotique (oligosaccharides), Digestif, légèrement Laxatif,et Hépatoprotecteur, Favorise la fixation du Calcium, du Fer et du Magnésium,

13.07.2013 : 173.



10.07.2013 : 172.



23.06.2013 : 171. Eh oui ! C'est cela le système D !



23.06.2013 : SURVIE 10. RECAPITULATIF SUR L'EAU. 1.TROUVER DE L'EAU (4) : Etudier le relief, les convergences de pentes,la végétation, le type de végétation, les pistes d'animaux. 2.PRODUIRE DE L'EAU : Aquadome, Watercone, Four solaire, (6) Condensation végétale, Distillateur à partir de l'humidité du sol, Distillateur Soleil-Ombre, Récupération de la rosée, Eau de pluie, Brouillard. 3.PURIFIER L'EAU : (6) Ebullition, Distillaion, Filtration par bandana ou filtres, Désinfection solaire, Chlore, Iode, Pastille micropur.

23.06.2013 : 170.SURVIE 9 : PLANTES INDICATRICES D'EAU : Certaines plantes sont avides d'eau et adorent être les pieds dans l'eau, Elles vous permettront de trouver de l'eau qui se cache à leur pied ! Ce sont les plantes que l'on appelle neutro-hygrophiles et hydro-neutro-nitroclines. Parmi celles-ci, 1.la Baldingère ou faux-roseau, Phalaris arundinacea, 2.la Reine-des-Prés, Filipendula ulmaria, 3.la Ficaire, Ranunculus ficaria, 4.la Laîche lisse, Carex laevigata, 5.la Laîche paniculée, Carex paniculata, 6.la Scorsonère des Prés, Scorzonera humilis, 7.la Cirse des Marais, Cirsium palustre, 8.l'Iris faux acore, Iris pseudo-acorus, 9.le Jonc aggloméré, Juncus conglomeratus, 10.le Jonc diffus, Juncus effusus, 11.la Laîche pendante, Carex pendula, 12.la Salicaire officinale, Lythrum salicaria, 13.Scirpe commun, Scirpus sylvaticus... et, bien sûr, 14.le roseau, Phragmites communis. A noter que ce sont ces plantes qui sont utilisées si vous réalisez pour votre maison un système d'épuration par lagunage !

23.06.2013 : 169.SURVIE 8 : PURIFICATION DE L'EAU : Un autre système ingénieux : De petits besoins matériels quand même: deux bouteilles plastique transparentes et du duck tape. On met l'eau a distiller dans la première bouteille, on joint les deux bouteilles avec du duck tape de la manière la plus hermétique possible, on pose le tout sur le sol et on enterre la bouteille vide. On joue donc sur le différentiel de température entre les deux bouteilles !
Le soleil réchauffe et vaporise l'eau de la première bouteille et ensuite elle se condense dans la deuxième bouteille qui est a l'ombre.

22.06.2013 : 168. SURVIE 7 : PENSEZ AUSSI A LA SEVE DE BOULEAU !

En Europe du Nord (Scandinavie, Pays Baltes, Sibérie), l'écorce de bouleau, tressée en lanières, était utilisée à la campagne pour fabriquer des chaussures appelées lapti (лапти) en Russie. En Russie, elle a également servi de support d'écriture.
Le bouleau brûle vite sans que sa flamme ne soit trop chaude et laisse très peu de cendres. Il était apprécié des boulangers. C'était le bois de boulange.
En Europe du sud où leur croissance est rapide, le bois des bouleaux pubescents et verruqueux est considéré comme de peu de valeur. Dans les pays du nord où il croît plus lentement, on en tire un bois de belle qualité, d'aspect très blanc, doux et soyeux, qui se travaille et s'imprègne facilement. Ses propriétés mécaniques sont excellentes, son grain est fin et uniforme.
Le bois du bouleau jaune est utilisé en menuiserie sous le nom de merisier, celui du bouleau flexible sous le nom de merisier rouge.
En Amérique du Nord de l'Est du Canada a l'Alaska, à partir de la sève du bouleau est produit de l'eau de bouleau, de la bière (Birch beer), du vin, de l'eau-de-vie, du vinaigre et du sirop de bouleau (un sirop édulcorant similaire au sirop d'érable).
En France en 1896, le Journal des connaissances utiles indique dans un article du mois de mars que « les salières suspendues sous le manteau de nos cheminées de cuisine sont en bois de bouleau. Son écorce sert à tanner le cuir et à lui donner une belle couleur jaune ... » parmi d'autres usages comme de balais, de verges ou comme matière première du sabotier ou du charron pour les jantes.

La sève, les feuilles et l'écorce ont des vertus diurétiques et sont également utilisées dans le traitement des affections cutanées.
En herboristerie, le bouleau a de nombreuses vertus. On utilise les bourgeons ou l'écorce sèche en décoction et les feuilles en infusion comme dépuratif. La sève de bouleau appelée eau de bouleau est également utilisée dans de nombreux pays.
En phytothérapie on utilise la feuille de bouleau en poudre pour faciliter les fonctions d'élimination rénale et digestive. En gemmothérapie, on utilise les bourgeons, les chatons, l'écorce interne des racines et les radicelles de Betula verrucosa, ainsi que les bourgeons, la semence et la sève de **Betula pubescens**.

La sève de bouleau peut être récupérée et consommée : Choisissez un arbre en pleine force. Enfoncez une pointe de couteau dans l'écorce en appuyant. Lorsque vous retirez votre couteau, la sève s'écoule en goutte à goutte. Epointez une petite baguette que vous insérez dans le trou, celle-ci va éloigner le goutte-à-goutte du tronc et vous permet de récuperer la précieuse sève dans un récipient. Une fois votre récipient rempli, bouchez avec de la terre l'orifice et … remerciez cet arbre ! NB : il y aura beaucoup plus de sève au printemps, qu'aux autres saisons

Voir nos autres articles sur le bouleau.

21.06.2013 : 167. SURVIE 6 : Où trouver de l'eau :

Sans carte, **on trouve de l'eau dans les creux** (l'eau descend), entre plusieurs pentes, donc chercher à l'nedroit où plusieurs pentes convergent. Noter aussi les endroits où la végétation est plus verte. Remarquer les traces d'animaux, elles convergent vers les points d'eau. Les oiseaux, matin et soir, survoletnles points d'eau en tournoyant.

. Pour savoir si une source d'eau est potable, il faut regarder (autant que possible), d'où vient cette eau et **quel est son trajet si elle a été souillée** par des excréments, etc… Vous ne passez peut être pas votre temps à déféquer dans l'eau des rivières, mais des animaux peuvent l'avoir fait, en particulier si ils paissent en troupeaux quelques mètres plus haut.

1.Dans les sols rocheux

L'eau désagrège facilement le calcaire et y creuse des cavernes qui recèlent sources et suintements.

A, cause de sa porosité, la lave retient beaucoup d'eau .
Vous trouverez des sources le long des vallées qui traversent d'anciens écoulements de lave.

Quand un canyon désséché coupe à travers une couche de grés poreux, il y a là de l'eau qui suinte sur ses parois.
Dans les régions riches en granit, creusez un trou dans l'herbe verte et vous y verrez surgir de l'eau .

2.Dans les sols mous

L'eau y est ordinairement plus abondante et plus facile à découvrir que dans les sols rocheux.
Les nappes phréatiques font souvent surface dans les vallées et sur leurs pentes.
Les sources et les suintements se tiennent au-dessus de la ligne des hautes eaux des rivières,

après le retrait de celles-ci.
Avant de creuser pour trouver de l'eau, essayez de découvrir les signes qui en indiquent la présence.
Le fond d'une vallée au pied d'une pente raide, un coin de verdure ayant abrité une source à la saison des pluies, une forêt basse, le rivage de la mer et les plaines, voilà autant d'endroits où le niveau hydrostatique repose sous la surface.
Il n'est pas nécessaire d'y creuser profondément pour puiser de l'eau.
Au-dessus du niveau de la nappe phréatique, il y a des ruisseaux et des marais.
Ces eaux sont contaminées et dangereuses même lorsqu'elles se situent très loin de toute habitation.

3.Le long de la côte

Au bord de la mer, on peut trouver de l'eau dans les dénivellations entre les dunes, en creusant dans le sable humide.
Sur la plage, à marée basse, faites des trous dans le sable à environ 30 m au-dessus de la ligne atteinte par la marée haute.
Cette eau, quoique saumâtre, demeure suffisamment potable.
Passez-la tout de même à travers un filtre de sable afin d'en adoucir le goût salin.
Ne buvez pas l'eau de mer.
La concentration de sel y est si forte qu'elle extirpe tous les fluides de l'organisme et gêne le bon fonctionnement des reins.

4.Sur les montagnes

Creusez dans les lits désséchés des ruisseaux, car l'eau s'y cache souvent sous le gravier.
En terrain enneigé, faites fondre de la neige dans un récipient que vous placerez en plein soleil et à l'abri du vent.
Pour creuser, à défaut d'un équipement adéquat, utilisez des pierres plates et des bâtons

Pour **filtrer l'eau**, il est possible d'utiliser **un bandana** (propre, s'il vous plait), une **bouteille d'eau** et son **bouchon**. Faire en sorte de créer un filtre en utilisant la plus grande partie de tissu possible, non pas sur l'épaisseur du bandana mais sur sa longueur ! Alternatives possibles : le tampon hygiénique ou la ficelle.

Passé cette étape, **l'eau n'est pas directement potable**. Il faut encore la **purifier** avec une **pastille de purification chlorée** contre les bactéries ou en l**'amenant à ébullition** (pas la peine de faire bouillir longtemps).

5.A proximité d'une rivière :

Creuser un trou qui va se remplir progressivement d'eau plus limpide que celle de la rivière.

6.A partir du brouillard :

Tendre un filet en travers du brouillard qui va en permettre la condensation. Récupérer cette eau par un tuyau horizontal..

20.06.2013 : 166. SURVIE 5. Purification microbiologique de l'eau :

Il existe plusieurs procédés pour purifier l'eau impropre à la consommation. Le procédé peut différer suivant la nature de la pollution et de ce que l'on veut en faire. Ici, nous allons nous intéresser à la décontamination de l'eau pour sa consommation. Le procédé le plus connu mais aussi l'un des plus efficaces contre la pollution micro-biologique est de bouillir l'eau, mais il existe d'autres système comme la filtration, la désinfection solaire et les procédés chimiques comme le chlore, l'iode ou les pastilles désinfectantes. Nous allons passer en revue l'ensemble de ces procédés pour essayer de nous y retrouver et déterminer le plus approprié à notre voyage.

A.L'ébullition

Méthode la plus connue pour la purification de l'eau de consommation.

Le principe est simple:

- Filtrer l'eau au préalable si besoin est,

- Faire bouillir l'eau à gros bouillon pendant 5 minutes minimum; Ajouter 1 minute par palier de 300m d'altitude.
- Laisser refroidir l'eau à l'abri de nouvelles impuretés pouvant la contaminer à nouveau
- Stocker l'eau dans des récipients stériles

Inconvénient de l'ébullition:

- Utilisation de beaucoup de combustible (bois) cher ou difficile à trouver.
- Procédé qui dénature l'eau et en change le gout, ce qui est peu apprécié par les consommateurs.
- Risque de brûlure lors de la stérilisation ou le refroidissement
- Procédé assez long

En résumé ce procédé est relativement long et couteux malgré qu'il soit simple de mise en oeuvre. Il risque de décourager les personnes qui n'en voient pas le résultat immédiatement.

B.La filtration

Dans cette catégorie , il existe différents systèmes tous à peu près issue du même procédé.

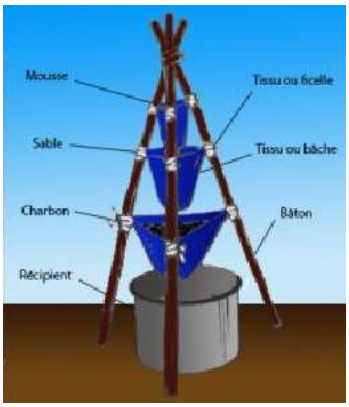
Le principe:

- Utiliser un pré-filtre de sable pour enlever l'essentiel des sédiments (récipient percé de tout petit trous pour laisser passer uniquement l'eau)
- laver du sable blanc pour retirer l'essentiel de ses impuretés.
- Mettre le sable blanc sur les 2/3 de la hauteur d'un récipient (céramique ou fer), qui servira de filtre lent.
- s'assurer que le tuyau par lequel l'eau sort soit juste au-dessus du sable

Inconvénient de la filtration:

- N'enlève pas toujours tous les organismes micro-biologique
- Elimine les protozoaires et les bactéries, mais pas les virus.
- Il est souvent nécessaire d'ajouter une étape au processus pour le compléter et détruire les virus
- Ajouter du chlore
- Compléter avec une filtration au charbon (ajout d'une couche)
- Méthode demandant un peu plus de moyens que l'ébullition et demandant une préparation
- Procédé assez long

Le sable détruit la grande majorité des bactéries et virus en développant une algue à la surface (comme celle que l'on peut voir au fond d'une rivière sableuse). c'est une méthode fiable qui éliminerait un fort pourcentage des organismes contaminant mais nécessitant une préparation et la mise en oeuvre de moyens plus important que l'ébullition.



C.La désinfection solaire

la méthode SODIS "SOlar DISinfection" voulant dire Désinfection Solaire utilise un procédé simple utilisant l'action des rayons UV du soleil pour détruire les germes infectieux responsables des maladies diarrhéiques.

Le principe:

- Prendre des bouteilles en plastique transparent, propres et intactes d'environ 1,5 litres
- Remplir la bouteille au 3/4 avec de l'eau et fermez avec le bouchon.
- Si l'eau est trouble, elle doit être filtrée au préalable (filtration simple à l'aide d'un linge)
- Secouez la bouteille vigoureusement pendant environ 20 secondes. Ceci permet à l'air de bien pénétrer dans l'eau et il réagira ensuite à la lumière du soleil, ce qui contribuera à la purification de l'eau.

- Compléter la bouteille en la remplissant jusqu'en haut
- Mettez la bouteille au soleil et protéger du vent du matin au soir, au moins 6 heures. (Les rayons UV du soleil détruisent alors les germes infectieux responsables des maladies diarrhéiques.)
- Après 6 heures d'exposition, l'eau peut être consommée.
- L'eau traitée doit être conservée dans la bouteille pour empêcher une recontamination

Inconvénient de la la désinfection solaire:

- Ne fonctionne qu'en présence de soleil
- Lorsque le ciel est couvert plus de la moitié, la bouteille doit être exposée au soleil deux jours de suite.
- Procédé assez long

Le traitement de l'eau par la méthode de désinfection solaire est simple d'utilisation et demande peu de moyens. Ce procédé nécessite un bon ensoleillement, il ne peut pas convenir à l'ensemble des situations mais à une grande majorité qui se trouve sous des latitudes ensoleillés.

D.Le Chlore

Le principe:

- Ajouter à l'eau 2 gouttes de javel pour un litre d'eau (doubler la quantité de javel si l'eau est très froide)
- Laisser reposer 30 minutes

Inconvénient du traitement au chlore:

- L'efficacité est réduite si l'eau est extrêmement froide, alcaline ou chargée de matière organique
- L'action de la javel diminue avec le temps, l'exposition à l'air et les fortes chaleurs.

E.L'iode

Le principe:

- Mettre 1 comprimé d'iode ou six gouttes de teinture d'iode à 2 % (vendu en pharmacie) pour 1 litre d'eau claire
- Laisser reposer au moins 30 minutes avant de boire (**Laisser agir plus longtemps si l'eau est froide ou trouble**)

Inconvénient du traitement à l'iode:

- Il est recommandé de ne pas utiliser l'iode pendant plus de 3 semaines par saison, en raison de risques potentiels pour la santé (problèmes thyroïdiens ou sensibilité à l'iode).
- Si l'eau est froide ou trouble (5 à 15° C), il faut laisser agir plus longtemps ou la faire chauffer préalablement.
- Pour pallier à cet inconvénient d'absorber de l'iode, la gourde "Aquapur Traveller" a un filtre qui libère de l'iode par l'agitation de la gourde , donc purifie l'eau des micro-organismes, et bloque ceux-ci ainsi que l'iode lors du passage par le filtre par aspiration.

F.Les pastilles désinfectantes

La purification à la chloramine (Hydroclonazone®), peu coûteuse, est moins efficace que les hypochlorites (Micropur® Forte) et surtout le DCCNa (Micropur®DCCNa, Aquatabs®).

Le principe:

- Filtrer et faire décanter l'eau à purifier.
- Ajouter une pastille de désinfection
- Attendre au moins une heure avant la consommation de l'eau purifiée

Inconvénient du traitement avec des pastilles:

- L'eau ainsi purifiée ne se conserve que quelques heures, sauf si l'agent désinfectant contient de l'ion argent (cation Ag+), bactériostatique très efficace (contenu dans les produits de la gamme Micropur®).
- Besoin d'un grand nombre de pastilles.
- Coût à l'achat.

19.06.2013 : 165. SURVIE 4. Dessalinisateur à énergie solaire : Un jeune étudiant italien a amélioré un système qui pourrait grandement faciliter la vie de plusieurs milliers de personnes n'ayant pas accès à l'eau potable. Un jeune étudiant italien a amélioré un système qui pourrait grandement faciliter la vie de plusieurs milliers de personnes n'ayant pas accès à l'eau potable.

Face à la crise mondiale de l'eau, Gabriele Diamanti, designer diplômé, propose un nouveau four solaire permettant de transformer l'eau de mer salée en eau potable. Baptisé Eliodomestico, son invention est simplissime, mais diablement efficace.

Concrètement, le four solaire tout en céramique fonctionne comme une machine à café « à l'envers ». Il suffit en effet de verser l'eau salée dans la pièce noire supérieure, eau qui sera ensuite chauffée par le soleil. Une fois le processus d'évaporation entamé, la pression cumulée poussera la vapeur à travers un tuyau dans la partie médiane, laquelle se condensera sur le couvercle de la cuvette en bas du dispositif pour enfin s'écouler dans une cuvette recevant le précieux liquide désalinisé.

19.06.2013 : 164. SURVIE 3.

L'Aquadome et le Watercone sont deux appareils permettant de purifier de l'eau, purification à la fois chimique et bacteriologique. Vous pouvez également utiliser des comprimés de micropure ou la faire bouillir pendant 5 mn, mais, là, la purification ne sera que bactériologique.

Cependant, le plus simple reste de récupérer l'EAU DE PLUIE, qui, elle aussi, est de l'eau distillée, ou plutôt, était, il y a une cinquantaine d'années, car, de nos jours, avec la pollution atmosphérique, elle contient des polluants. Mais, bon, difficile de faire les "difficiles" en situation de survie. Pour récupérer l'eau de pluie, tendre une bâche ou une toile imperméable, en lui donnant une inclinaison pour recueillir l'eau dans des récipients propres. Ou bien, creuser ou profiter d'un trou dans le sol, déployer la bâche par dessus, en coinçant les bords avec des cailloux, et recueillir l'eau au centre.

Autre source d'eau à notre disposition : la ROSEE . Rouler un tissu autour de ses jambes et marcher dans la rosée, puis essorer le tissu dans un récipient. Renouveler l'opération, c'est une source inépuisable ! La vapeur d'eau contenue dans l'atmosphère, plus chaude que le sol, se condense à mesure que le sol se refroidit. Plus le différentiel est élevé, plus il y aura de rosée. La rosée est un signe de nuits dégagées, donc de beau temps.

Autre système : le DISTILLATEUR : Il est possible de récupérer l'eau de condensation de la même façon, mais par en-dessous, que l'on récupère l'eau de pluie par un piège à pluie. Penser à placer un galet au milieu pour permettre l'écoulement de l'eau dans un récipient. L'humidité du sol va remonter avec la chaleur du jour. Augmenter l'humidité dans le trou en y plaçant des végétaux fraîchement cueillis, ou même en urinant dans le trou !

Enfin, encore un système : la CONDENSATION VEGETALE : Sur un arbre ou un buisson, entoure des extrémités feuillues da sacs en plastique. La chaleur du soleil va provoquer la transpiration du végétal, et l'eau va se condenser sur les parois du plastique.

.06.2013 : 163. SURVIE 2 : Sur le même principe, le watercone : ***Le Watercone, de l'eau potable à bas coût .***

Simple à utiliser, léger et mobile, le Watercone est un déssalinisateur à énergie solaire qui convertit l'eau salée ou saumâtre en eau douce.

"*Chaque jour 5 000 enfants meurent des suites de diarrhée causée en buvant de l'eau impropre à la consommation*" indique l'UNICEF. Avec un maximum d'1,7 litres par jour, le Watercone pourrait couvrir les besoins quotidiens en eau douce des habitants des pays - chauds / tropicaux - déficitaires en eau.

Le Watercone peut être considéré comme une étape dans le processus de condensation de l'eau avec un degré d'efficacité de 40% (GTZ Allemagne).

Basé sur une évaporation de 8,8 litres par mètre carré (rayonnement solaire moyen, à Casablanca, Maroc), le Watercone d'un diamètre compris entre 60 et 80 cm est en mesure de générer des rendements d'1,0 à 1,7 litres d'eau de condensation par jour (24 heures).

Grâce à l'irradiation solaire, l'eau se condense - apparaîssant sous forme de gouttelettes sur la paroi interne du cône, - et laisse de côté le sel et autres impuretés. Ces gouttes ruissellent ensuite vers une dépression circulaire à la base du cône. En dévissant le capuchon à l'extrémité du cône et en tournant ce dernier tête en bas, l'eau potable est recueillie.

Fait de polycarbonate, le Watercone résiste aux UV et peut être utilisé quotidiennement pendant 5 ans. Le matériau est non-toxique, non inflammable et recyclable à 100%..

Le prix de commercialisation du Watercone se situe aux alentours de 20 euros.

18.06.2013 : 162. SURVIE 1. L'EAU : Dessalinisateur Solaire Aquadome. Le **dessalinisateur solaire Aquadome** a été spécialement conçu pour **les radeaux de sauvetage** et les longues traversées en mer.
En cas d'urgence, il **permet de distiller de l'eau douce à partir d'eau de mer**, simplement grâce à l'énergie solaire.

Très léger, il peut produire plusieurs litres d'eau par jour selon l'ensoleillement: plus il fait chaud et plus le débit de distillation sera élevé. L'eau représente environ 65% de la masse du corps humain et le corps perd en permanence de l'eau: **en situation de survie**, la limite d'endurance du corps est souvent définie par **l'eau potable**. Une personne perdue en mer et par forte chaleur, ne tiendra pas plus de trois jours si elle ne possède pas **un moyen de s'hydrater correctement**. **L'Aquadome** est un produit unique qui fut créé pour répondre aux **besoins d'urgence en mer** et pour s'adapter à chaque **situation de survie**: -**Très simple d'utilisation**: il peut être utilisé par des personnes sans formations. -**Fonctionne sur mer ou terre**: un anneau de flottaison permet de le maintenir directement dans l'eau, hors du canot de sauvetage. -**Entretient minimal**: une seul intervention par jour est nécessaire pour vider le réservoir d'eau douce. -**Poids Minimum** et format compact: **l'Aquadome** est vendu dans une pochette pliée, facilement transportable, pouvant être rangée dans un petit espace. -Conservation: toute l'eau impure est distillée, il n'y a pas d'eau gaspillée. -Performance: **300 ml d'eau distillée par heure** maximum, recommandé pour une seule personne si la **situation d'urgence** dure plusieurs semaines. -Durée opérationnelle: peut-être utilisé indéfiniment à condition d'appliquer la procédure de rinçage décrite dans les instructions, après une longue période d'utilisation.
Un produit **très efficace**, muni d'un flotteur orange à haute visibilité, qui vous permettra **d'affronter toutes les situations de survie en cas de naufrage** et lors de longues traversées en mer.
Notice en Anglais Poids: 950 g Dimensionsde l'Aquadome plié: 33 x 24 x 4.5 cm Dimensions de l'Aquadome déplié: 75 x 75 x 58

cm .



Le principe en est simple :

Versez l'eau à purifier dans la soucoupe orange.

Exposer au soleil.

L'eau s'évapore et se condense sue les parois en plastique transparent.

L'eau ainsi condensée ruisselle le long des parois et est récupérée dans la rigole qui fait le tour de la soucoupe.

Nettoyer en enlevant le dépôt quand il devient trop important.

Vous pouvez trouver ce système chez "survivre.com" pour 275 euros.

17.06.2013 : 161. Un chargeur de téléphone portable au coin du feu :

ÉNERGIES - Recharger son téléphone avec un feu de bois ? L'idée peut paraître loufoque mais le système existe bel et bien. Non content d'offrir une solution pratique pour recharger son portable loin de tout système électrique, il s'agit aussi d'un système prometteur pour le développement des énergies vertes.

Nous verrons qu'il est possible de s'en inspirer et de le réaliser soi-même.

Le CampStove est disponible aux Etats-Unis et en Europe. Il suffit de quelques bouts de bois (brindilles, pommes de pin) pour créer un feu dans le récipient. Ce feu va alors produire de l'énergie et grâce à un port USB, permettre de recharger de petits appareils électriques.

"Notre produit génère de l'électricité à partir de la chaleur résiduelle du feu" explique Jonathan Cedar, fondateur de BioLite, une startup new-yorkaise qui emploie 25 personnes. "Cela permet de réduire les émissions de 90 % tout en rechargeant des téléphones mobiles et des lampes LED."

Une solution à l'absence d'électricité dans les pays émergents

Mais l'invention de Jonathan Cedar n'est pas seulement utile aux campeurs. BioLite vend également un modèle plus large appelé l'HomeStove dans les pays émergents et a déjà lancé des programmes pilotes en Inde et en Afrique Sub-saharienne. Disponible sur Internet pour 129,95 dollars, le HomeStove n'est vendu qu'au prix d'un téléphone cellulaire classique dans ces pays émergents.

"Nous travaillons avec des distributeurs locaux dans ces marchés qui connaissent vraiment leurs communautés, qui ont déjà un modèle de distribution pour les produits liés à l'énergie... c'est donc basé sur le partenariat."

Le marché visé par BioLite est énorme. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois milliards de personnes dans le monde cuisent quotidiennement à feu ouvert. Parallèlement, il y aurait selon la Banque mondiale près de cinq milliards d'utilisateurs de téléphones portables vivant dans des pays en développement.

Les produits conçus pour palier l'absence d'électricité et proposer une alternative aux lampes à pétroles, nocives pour la santé, sont en plein développement. La première pile à combustion de poche vient d'être conçue au Canada et distribuée au Kenya en début d'année. Même principe : la pile se recharge grâce à 30 minutes de cuisson et permet ensuite de générer de l'électricité via un port USB.

13.06.2013 : 160. Vermicomposteur :

Installer un vermicomposteur chez soi. Même sans jardin, vous pouvez composter une partie de vos déchets de cuisine biodégradables grâce à un vermicomposteur. Peu encombrant, bon marché et inodore, il permet d'obtenir en 2-3 mois un engrais liquide, le percolat (à diluer au 1/10è), et un excellent compost. Pour le fabriquer vous-même, il ne vous faut que 3 bacs empilables et un couvercle, le tout en plastique opaque. Percez une vingtaine de trous de 6 à 8 mm de diamètre dans le fond de 2 bacs, celui du bas recueille le percolat, les bacs supérieurs abritent les vers de terre qui passent de l'un à l'autre. Prévoyez aussi quelques trous pour l'aération, dans le couvercle

13.06.2013 : 159. Un peu de cosmétique !

Un dentifrice biodégradable : Dans un pot en plastique, mettre 6 cuillerées à soupe d'argile en poudre (blanche ou verte surfine, 2 cuillérées à café de bicarbonate de sodium, 6 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe poivrée et une grosse cuillérée à café de glycérine liquide. Tous ces produits s'obtiennent en pharmacie. Mélanger le tout. Si la pâte est trop sèche,

rajouter de la glycérine. Le dentifrice est prêt, reste à mettre le couvercle pour ne pas qu'il s'assèche.

11.06.2013 : 158. Vient d'être inventée !



08.06.2013 : 157. Fabriquer un petit four solaire :



"Thérapeutes sans frontières" et "Different solution".

07.06.2013 : 156. **Un savon contre le paludisme** : **Au Burkina Faso, deux étudiants de l'Institut international d'ingénierie de l'eau et de l'environnement d'Ouagadougou viennent d'inventer un savon préventif contre le paludisme. Ce produit serait financièrement abordable pour les populations pauvres concernées contrairement aux traitements existants.**

Ce savon, composé notamment de citronnelle et de karité, permettrait de repousser le plasmodium, le parasite transporté par les moustiques

20.05.2013 : 155. Un peu de détente !





---------- 

--

"JC Feller" et "L'Or il était une fois".



17.05.2013 : 153. **LE JUS DE GRENADE FERMENTE : 1.Anti-cancer.** Il est surtout connu pour la prévention, et même, l'accompagnement positif des **traitements** du **cancer de la prostate**. En effet, le **jus de grenade fermentée** s'est montré capable d'inhiber la prolifération des **cellules tumorales de la prostate** de 50 à 90% par le chercheur israélien Dr Ephraïm Lansky. Dans un essai clinique, **une étude pilote de phase II**, réalisé sur 48 patients atteints de **tumeur prostatique**, le **jus de grenade fermentée** (570mg de polyphénols) a prolongé le **temps de doublement** du taux de **PSA** (antigène spécifique prostatique), de 15,4 à 60 mois (Pantuck, 2006). Ce qui représente une **réduction spectaculaire de 44,6 mois de la progression tumorale**. Une équipe du Wisconsin a même pu montrer une action positive de l'extrait de grenade lyophilisé, préservant tous ses **polyphénols**, lorsque les traitements classiques ne sont pas efficaces. Depuis quelques années, de nombreuses études ont montré que la consommation de fruits rouges (mûrs, myrtilles, tomates…) et légumes (ail, curcuma…) est un facteur clé dans la **prévention du cancer**. Notamment grâce à leur teneur en **polyphénols**. **La grenade fermentée est le fruit santé le plus populaire dans la lutte contre le cancer de la prostate, mais aussi contre d'autres types de cancer tels que celui de l'intestin, de la**

peau, des poumons et du sein. Les résultats de recherches récentes qui confirment ceux d'études plus anciennes, montrent que la grenade fermentée combat les stratégies particulières des cellules hormono-réfractaires agressives du cancer de la prostate. Certains laboratoires proposent des produits efficaces à base de jus de grenade fermenté, cliquez-ici pour les découvrir. Un effet important des **polyphénols de grenade fermentée** en cas de **cancer de la prostate** avancé, est l'**inhibition de la métastatisation et de la néoangiogenèse.** Des études précliniques montrent que les **polyphénols fermentés de grenade** peuvent être un **complément judicieux à la thérapie du blocage hormonal et sont efficaces même au stade hormono-réfractaire**. Pas de guérison donc, mais u**n gain possible d'années précieuses** par un effet inhibiteur d'actions conjuguées des **polyphénols** de ce fruit. Les **polyphénols du jus de grenade** peuvent vraisemblablement aussi **augmenter l'efficacité des chimio- et radiothérapies** grâce à des mécanismes **anti-inflammatoires** spécifiques (inhibition de l'activation du NF-kappaB).

Une équipe internationale de chercheurs (Kim et al., 2002) a découvert que les **polyphénols de jus de grenade fermentés** peuvent prévenir en particulier le **cancer du sein** et **stimuler sa thérapie.** En effet, ils inhibent l'effet cancérigène et la formation d'**oestrogènes**. Dans le cas de **cellules mammaires cancéreuses** (ER+), les **polyphénols fermentés de jus de grenade** induisent une **inhibition de la croissance tumorale de 80%** sans avoir d'effet négatif sur les cellules normales. Les **polyphénols du jus de grenade fermenté** sont vérifiés deux fois plus efficaces que ceux du jus frais. Le **jus de grenade fermenté** (50 mg/ ml) a entraîné un **arrêt de la croissance tumorale** mesuré de 80%. Comparé au jus de grenade normal, le jus de grenade fermenté a eu un effet double : il a **freiné la croissance des cellules mammaires cancéreuses hormono-dépendantes et hormono-indépendantes** (Kim et al., 2002a). **Les polyphénols fermentés de grenade peuvent aussi bloquer l'aromatase**, enzyme clé de la synthèse de l'oestrogène, et diminuer ainsi la formation d'oestrogènes dans le tissu adipeux. Cet effet est également important pour le **carcinome de la prostate** car des taux d'oestrogène élevés favorisent aussi le développement du cancer de la prostate. De plus, on sait que les **urolithines**, métabolites de l'**ellagitanine**, ont un effet **inhibiteur dans le cas de cancers hormono-dépendants comme celui de la prostate et du sein**. Ces **urolithines** se **fixent sur le récepteur oestrogénique alpha, mais ne l'activent pas et ont ainsi un effet anti-oestrogène**. Il est prouvé que les **urolithines bloquent** de façon efficace la croissance des **cellules prostatiques cancéreuses** (Seeram et al., 2007). **Les effets anti-oestrogéniques et anticancéreux sont les plus évidents dans le jus fermenté** (Kim et al., 2002a ; Lansky et al., 2005a et b ; Albrecht et al.,2004). Une étude de Lansky et Kawaii (2004) a démontré les propriétés remarquables des polyphénols du jus de grenade fermenté contre la **leucémie** : grâce à eux, des **cellules leucémiques** sont redevenues saines (processus de **redifférenciation cellulaire**) ou ont été ramenées à la mort cellulaire naturellement programmée (**apoptose**). En outre, ils empêchent la création de nouveaux vaisseaux sanguins (**néoangiogenèse**) ce qui empêche encore la propagation de la **tumeur**.

D'autres études démontrent des effets **contre les cellules cancéreuses de l'intestin et de la peau.** Dans deux études publiées en 2007, le **jus de grenade fermenté lyophilisé** a **réduit**, chez des souris atteintes d'un **cancer du poumon, la masse tumorale de 62%** (après 140 jours) **et de 66% (**après 240 jours) par rapport au groupe contrôle. On a constaté des effets semblables **sur des cellules pulmonaires cancéreuses humaines** sans effets négatifs sur les cellules saines. Les **polyphénols du jus de grenade** peuvent vraisemblablement aussi **augmenter l'efficacité des chimio- et radiothérapies grâce à des mécanismes anti-inflammatoires spécifiques (inhibition de l'activation du NF-kappaB)**. Les composants **antioxydants de la grenade peuvent en même temps réduire les effets secondaires des thérapies conventionnelles.** Les polyphénols spécifiques de la pulpe et du jus de grenade inhibent le développement des types de cancers hormono dépendants comme ceux du sein ou de la prostate, mais aussi des poumons, de l'intestin et de la peau. Ces polyphénols conviennent aussi très bien à la prévention du cancer du sein et bien certainement, de la prostate. Leur bioactivité est maximale dans la forme fermentée.

Synergie avec les thérapies classiques : radiothérapie ou chimiothérapie

La **médecine naturelle** peut être complémentaire à la médecine officielle **dans le traitement de maladies graves**. La grenade en est un bon exemple. Les **polyphénols de grenade peuvent vraisemblablement renforcer l'efficacité de la chimio et de la radiothérapie par inhibition de l'activation du facteur d'inflammation NF-kappaB et en atténuer les effets secondaires. La grenade fermenté à de formidables actions anti-inflammatoires bénéfiques lors de traitements conventionnels.** Les polyphénols de grenade combattent ce mécanisme de protection des cellules souches cancéreuses par inhibition de l'activation du NF-kappaB et peuvent ainsi **augmenter nettement l'efficacité de la chimio et de la radiothérapie.** Les composants antioxydants de la grenade peuvent aussi atténuer les effets secondaires des thérapies conventionnelles : lors d'une chimio- ou d'une radiothérapie, de grandes quantités de radicaux libres sont libérés. Les polyphénols de grenade activent les systèmes de protection antioxydants endogènes dans les cellules saines et peuvent ainsi les protéger contre les effets secondaires de la radio- ou de la chimiothérapie. **C'est la thèse défendue par le docteur L. M. Jacob dans sa thèse de doctorat : l'effet « pro-oxydant » du concentré fermenté de grenade lors de chimiothérapie et radiothérapie.**

2.Anti-inflammatoire. Les maladies inflammatoires chroniques induisent des processus inflammatoires qui génèrent un stress oxydant. Ceux-ci nous usent progressivement et

épuisent nos réserves en antioxydants. L'effet **anti-inflammatoire** du jus de grenade s'explique notamment par son action inhibitrice **sur plusieurs facteurs responsables de l'inflammation : a.Inhibition** de NF-kappa-B (démontrée dans 9 études (Khan et al., 2007-a et b, Syed et al., 2006 ; Huang et al., 2005 ; Ahmed et al., 2005 ; Afaq et al., 2005a et b ; Schubert et al., 1999 et 2002) et de TNFalpha, protéines régulant des centaines **de voies de signalisation proinflammatoires responsables des processus inflammatoires des maladies auto-immunes et de l'apparition et du développement de certains cancers. b.**Inhibition de la **COX-2** (**enzyme pro-inflammatoire**). On a constaté une inhibition de l'émission du COX-2 par des **polyphénols de grenade fermentés**, par exemple en cas de **cancer du gros intestin** (Adams et al., 2006) ainsi que des cellules du **cancer de la prostate au stade hormono-réfractaire** (Schubert et al., 1999). Les polyphénols de grenade fermentée inhibent la plupart des voies menant aux processus inflammatoires.

3.Protection des articulations. Des études pré-cliniques actuelles montrent que **les polyphénols de grenade fermentée peuvent combattre la dégénérescence inflammatoire du tissu cartilagineux en particulier dans le cas de polyarthrite rhumatoïde** (Ahmed et al., 2005 ; Shukla et al., 2008 a et b). Les polyphénols de grenade fermentée ont pu atténuer nettement le déclenchement et la gravité de la crise inflammatoire. Ainsi, la dégénérescence des os et des cartilages était plus faible chez les personnes qui consommaient du jus de grenade fermenté quotidiennement.

4.Pour le cœur et les vaisseaux. Les **maladies cardio-vasculaires** peuvent réduire prématurément la qualité de vie et représentent la cause de décès la plus fréquente. La cause des maladies vasculaires est l'**athérosclérose**. Un lumen vasculaire modifié par l'**artériosclérose** fait penser à l'état d'une vieille canalisation d'eau où le calcaire et la rouille rétrécissent le tuyau. La rouille est la conséquence de processus d'oxydation. Ce sont eux aussi qui sont responsables du dépôt de **cholestérol LDL sur la paroi des vaisseaux**. Une étude en double aveugle randomisée, contre placebo réalisée par l'université de Californie, publiée en 2005 par Sumner et alii dans le célèbre Journal of Cardiology, démontre que **l'irrigation sanguine du myocarde s'est améliorée de 17% grâce à la consommation quotidienne de 250 ml de jus de grenade fermentée** ce qui entraîne de facto une **diminution de moitié du nombre de crises d'angine de poitrine.** Par contre, au sein du groupe de contrôle, l'irrigation sanguine du myocarde a diminué, évolution négative, de 18%. Dans une étude de phase II randomisée contre placebo menée par Aviram et alii (2004), les participants ont bu quotidiennement pendant 3 ans 50ml de concentré de jus de grenade. Après un an, l'**épaisseur des dépôts vaso-constricteurs de la carotide avait diminué de 35%** chez les participants. Par contre, elle avait augmenté de 9% au sein du groupe de contrôle. Après un an, **la tension artérielle systolique a baissé de 12%** (21mmHg) chez les personnes enrôlées. Après une cure de 6 mois de jus de grenade, l'**oxydation du cholestérol LDL une des causes principales des maladies cardio-vasculaires a été réduite de 90% dans le sang.** Des patients **diabétiques** de type 2 souffrant d'**hypercholestérolémie**, ayant consommé 50ml/jour de jus de **grenade fermentée**, pendant 8 semaines, ont profité d'une réduction du taux de **cholestérol LDL et cholestérol total**, ainsi que d'une augmentation de la protection vasculaire (Rosenblat et al, 2006 ; Esmaillzadeh et alii, 2006). De plus, même si le jus de grenade est constitué d'une forte teneur en glucides (sucres), sous la forme fermentée, le sucre **n'augmente pas la glycémie ni le cholestérol ni les graisses**.

5.Pour les diabétiques. Même si le **jus de grenade fermenté** est naturellement constitué d'une forte concentration de glucides (65 g de fructose pour 135 g de jus, valeur 100 ml, soit une densité de 1,35), il montre, sur les **diabétiques**, un **effet bénéfique vasoprotecteur** et induit une **réduction du cholestérol**. Dans la **grenade fermentée**, les molécules de sucre naturel sont liées en grande partie à des **polyphénols antioxydants**. Une étude contrôlée, initiée par Rosenblat, Hayeck et Aviram en 2006 (Rambom Medical Center, Haifa), a démontré que le **jus de grenade fermentée** ne montre pas d'augmentation du taux de **glycémie**, du **cholestérol**, des **graisses** et des acides gras chez les **diabétiques**, mais a un effet tout à fait positif sur leurs **taux dans le sang** tout en diminuant nettement le **stress oxydant.** En outre, le métabolisme du **cholestérol total** semble être favorablement influencé. 22 **diabétiques** souffrant de troubles du métabolisme des **graisses** et d'**hypercholestérolémie** ont bu 30 ml de concentré de **jus grenade fermenté** par jour (Esmaillzadeh et al., 2006). Après 8 semaines, on a constaté une **diminution notable de la concentration en cholestérol LDL et du cholestérol total. Les triglycérides et la fraction HDL n'ont pas été modifiés.**

6.Prévention de Parkinson et Alzheimer. Selon les avancées actuelles de la médecine, l'**Alzheimer** et le **Parkinson** sont soit très rarement d'origine héréditaire, et toujours associés à un stress oxydant et un processus inflammatoire ou iatrogène. Une étude de Hartmann (2006) a démontré que le jus de grenade réduit de moitié le dépôt de la protéine bêta-amyloide dans le cerveau. Celle-ci joue un rôle décisif dans l'apparition de la maladie d'Alzheimer. On a découvert en outre que les **polyphénols de grenade** inhibent la production de TNF-alpha, un facteur pro-inflammatoire, au niveau du cerveau (Jung et al., 2006). L'état actuel des données laisse entrevoir un potentiel prometteur dans le domaine de la prévention des attaques d'**apoplexie**, du **Parkinson**, de l'**Alzheimer** et de la **sclérose en plaques**. Dans une étude *in vivo* de Loren et alii de 2005, l'incidence de **lésions cérébrales** chez le nouveau-né dues au manque d'oxygène pendant l'accouchement a été réduite de 60% par rapport au groupe contrôle par une consommation régulière de **jus de grenade.** Les lésions cérébrales dues à un manque d'oxygène qui apparaissent suite à des dégâts causés aux cellules par des radicaux libres jouent un grand rôle chez les nouveau-nés comme après des **attaques d'apoplexie**.

7.Pour aider à l'érection. La grenade fermentée aide à combattre les problèmes d'érection qui apparaissent avec le diabète ou avec l'âge. Le Medical Tribune, célèbre journal médical, résume cela en une phrase simple mais un peu crue : « La grenade protège le coeur et active le pénis ». En effet, les effets favorables de la grenade fermentée sur l'irrigation sanguine permettent une amélioration de la capacité d'érection chez les patients atteints de dysfonction érectile (Azadoi et al., 2005 ; Forest et al., 2007).Dans le Journal International de Recherches sur l'Impuissance, le Dr Forest (The Male Clinic, University of Southern California, Beverly Hills), a conduit une étude en double aveugle enrôlant 53 personnes souffrant de **dysfonction érectile**. Ils ont reçu pendant un mois soit un placebo, soit du jus de **grenade fermentée**, puis rien pendant 2 semaines, et les deux groupes ont été intervertis. Avec le jus de **grenade fermentée**, 25 d'entre eux ont enregistré une **amélioration de leur fonction érectile**. Cette étude amène les auteurs à prédire en conclusion des résultats supérieurs avec une durée plus longue de consommation du jus de grenade

8.Contre le virus de la grippe. Selon une étude récente, les **polyphénols de la grenade** ont des propriétés **anti-grippes**, inhibant la réplication du virus de la grippe A et donc, empêchant sa multiplication et progression. De plus, il améliore l'effet des médicaments anti-grippes (l'oséltamivir) en renforçant leur action pour le traitement et la prévention des **grippes** (Haidari et al., 2009, Bialonska D et al. 2009). La punicalagine, ce polyphénol antioxydant très abondant dans le jus de Grenade a en effet la capacité d'inhiber le virus de la grippe.

Mais sous quelle forme prendre les polyphénols de grenade afin de véritablement tirer avantage de leurs propriétés ?

Il faut privilégier la fabrication à **basse température grâce à la lyophilisation**, pour éviter le processus de polymérisation des **polyphénols**, qui les transforme en molécules attachées les unes aux autres, de grandes tailles, qui ne sont plus absorbables par l'**intestin**. De plus, le processus de **fermentation** permet de pré-digérer les **polyphénols**, en les découpant en molécules encore plus petites, **bio-disponibles** et encore mieux absorbables. La **fermentation**, métabolisant certains **polyphénols**, les rendent **bio-actifs** alors qu'ils ne le sont pas sans fermentation.

De plus, ces jus fermentés rendent la structure en polyphénol résistante à l'oxydation. Il est bien connu que la fermentation est utilisée depuis des millénaires pour conserver les aliments. Au final, les jus de grenade fermenté résistent à l'oxydation et sont donc stables pendant de longue durée de minimum 2 ans. Ceci est un avantage non négligeable par rapport aux jus de grenade non fermentés.

Ces jus fermentés fabriqués à basse température contiennent 23 fois plus de polyphénols du fruit que le jus concentré et ont des effets plus de 23 fois supérieurs aux jus non fermentés.



"Laure Manise " et "Christine Delevoye".

17.05.2013 : 152. L'AIL et ses propriétés ANTIBIOTIQUES. Une découverte significative de l'Université de l'État de Washington montre que l'ail est 100 fois plus efficace que deux antibiotiques populaires pour combattre des maladies causées par des bactéries responsables de toxi-infections alimentaires. Leur travail a été publié récemment dans le Journal de Chimiothérapie Antimicrobienne une suite des précédentes recherches de l'auteur dans Microbiologie Appliquée à l'Environnement qui a démontré de manière concluante qu'un concentré d'ail était efficace pour inhiber la croissance de la bactérie Campylobacter jejuni**. L'ail est probablement l'un des plus puissants aliments naturels. C'est l'une des raisons pour laquelle les gens qui suivent un régime méditerranéen ont**

des vies aussi saines et longues. L'ail est aussi très performant en laboratoire de recherche. « Ce travail me passionne beaucoup parce qu'il montre que ce composé a le potentiel de réduire des bactéries pathogènes de l'environnement et de nos aliments » a dit Xiaonan Lu un chercheur docteur en sciences et auteur principal de l'article. L'une des découvertes les plus intéressantes est que l'ail augmente le niveau global d'antioxydants dans le corps. Scientifiquement connu sous le nom d'Allium sativa, l'ail est célèbre dans l'histoire pour sa capacité à combattre les virus et les bactéries. Louis Pasteur a remarqué en 1858 que les bactéries mourraient quand elles étaient arrosées d'ail. Depuis le Moyen-Âge, l'ail a été utilisé pour guérir les blessures, broyé ou en tranches et appliqué directement sur les blessures pour inhiber la propagation de l'infection. Les russes nomment l'ail, la pénicilline russe. « C'est la première étape vers un développement ou une réflexion vers de nouvelles stratégies d'intervention », a dit Michael Kokel, co-auteur de recherches sur le Campylobacter jejuni pendant 25 ans. « Le Campylobacter est une des causes bactériennes les plus fréquentes des toxi-infections alimentaires aux États-Unis et probablement dans le monde » a dit Konkel. Quelque 2,4 millions d'américains sont atteints chaque année d'après le Centre américain de Contrôle et de Prévention des Maladies, avec des symptômes comme de la diarrhée, des douleurs abdominales et de la fièvre. Les bactéries sont également responsables dans presque un tiers des cas du déclenchement d'une maladie paralysante rare connue sous le nom de syndrome de Guillain-Barré. Le disulfure de diallyle est un composé organosoufré dérivé de l'ail et de quelques autres plantes de la famille Allium. Il est produit pendant la décomposition de l'allicine libéré quand on écrase l'ail. Lu et ses collègues ont observé la capacité du disulfure de diallyle à tuer les bactéries quand elles sont protégées par un biofilm visqueux (sécrété par la bactérie, NdT), ce qui les rend 1000 fois plus résistantes aux antibiotiques que les cellules bactériennes flottant librement. Ils ont découvert que le composé peut facilement pénétrer le biofilm protecteur et tuer les cellules bactériennes en se combinant avec un enzyme contenant du soufre, et de ce fait changer la fonction de l'enzyme et bloquer efficacement le métabolisme de la cellule. Les chercheurs ont découvert que le disulfure de diallyle était aussi 100 fois plus efficace que les antibiotiques appelés érythromycine et ciprofloxacine et qu'il agit souvent en un temps record. Deux travaux précédents publiés l'an dernier par Lu et ses collègues de l'université en Microbiologie nvironnementale et Appliquées et en Chimie Analytique ont montré que le disulfure de diallyle et d'autres composés organo-sulfurés tuaient efficacement des pathogènes d'origine alimentaire tels que le Listéria Monocytogénès et scherichia Coli O157 : H7. « Le disulfure de diallyle peut être utile pour réduire le niveau deCampylobacters dans l'environnement et pour nettoyer le matériel de transformation industrielle de l'alimentation, car on trouve dans les deux cas la bactérie dans le biofilm » a dit Konkel. « Le disulfure de diallyle pourrait rendre beaucoup d'aliments moins dangereux » a dit Barbara Rasco, co-auteur des trois derniers articles et conseillère de Lu pour son doctorat en sciences alimentaires. « On peut l'utiliser pour nettoyer les surfaces de préparation alimentaire et comme conservateur dans les aliments emballés comme les salades de pâtes et de pommes de terre, les salades de choux et de la charcuterie ». « Ceci ne prolongerait pas seulement la durée de consommation mais réduirait aussi la croissance de bactéries potentiellement nocives » a-t-elle dit. La substance naturelle peut aussi être obtenue sans l'introduction artificielle de produits chimiques dangereux qui perturberaient ses capacités de réduction des maladies.



Echappée ?



"Alan Quantic".

Un peu de bricolage !



"Extreme Silver Biloux".



"Griomanding Mdg".

Allez mamie, on t'emmène !



"Sagesse wisdow" et "Pensée du Jour".

08.04.2013 : 151. La propolis est une résine récoltée par les abeilles, dont elles se servent pour calfeutrer et aseptiser leur ruche. En 1989, des chercheurs polonais constatent qu'elle réduit la durée des symptômes du rhume plus rapidement qu'un placebo. D'où viennent les propriétés de la propolis ? Grâce à la forte présence de flavonoïdes (antioxydants), elle accélère le processus de destruction des virus et bactéries en améliorant la capacité des macrophages (globules blancs éboueurs) à les neutraliser. **Consommation :** « Utilisez un spray buccal à la propolis en solution hydro-alcoolique. 15 à 20 giclées/jour ou diluées dans un peu d'eau. A avaler en cas de rhume et/ou d'inflammations de la gorge », explique Dr Line Martin. En pharmacies et magasins diététiques.

08.04.2013 : 150. Ginseng. Une étude canadienne en 2005 a montré que la prise régulière de ginseng protègerait du rhume. Les chercheurs ont observé que cette racine réduirait également la durée des symptômes. D'où viennent les propriétés du ginseng ? Ce serait un stimulant du système immunitaire. Consommation : 100 à 200mg de ginseng sibérien, en gélules 3 fois/jour, en cure de 3 semaines maximum par mois sur au moins 3 mois. Pour plus d'efficacité, un dosage du cortisol sanguin permet de savoir si la prise a une utilité. **Prix :** 10€ les 90 gélules en pharmacies et magasins bios.

08.04.2013 : 149. Echinacea purpurea : Cette jolie marguerite pourpre aurait des effets préventifs sur le rhume et la grippe, selon l'OMS et l'ESCOP (groupe de scientifiques européens en phytothérapie). D'où viennent les propriétés de l'échinacée ? « Elle rend les globules blancs plus mobiles et augmente la capacité des macrophages (globules blancs éboueurs) à neutraliser les bactéries… et virus », explique le Dr Line Martin, médecin généraliste, naturopathe. « Elle contient aussi de l'échinacoside, aux propriétés antibiotiques. ». Consommation : 10 à 100 gouttes/jour (la quantité dépend de la corpulence et des symptômes) de teinture mère réparties en 2 ou 3 prises avec un verre d'eau – sur prescription d'un spécialiste. **Prix :** 19€ les 100ml en magasins bios ou pharmacies.

Sources

Remerciements au Dr Line Martin, médecin généraliste et naturothérapeute à Caen, auteur de l'ouvrage *Guide des antibiotiques naturels*, éd. Equilibre.

- *Etude de l'école médicale de Havard sur la canneberge et sa prévention sur les infections urinaires*. 1994 – Thorp MA, Kruger J, et al.

- *The antibacterial activity of acetic acid and Burow's solution as topical otological preparations*. J Laryngol Otol octobre 1998.

07.04.2013 : 148. Huile essentielle de Thym à thymol :



Immunostimulante, antiseptique, antibiotique, antiparasitaire, fongicide, l'huile essentielle de thym à thymol est efficace contre les infections bronchopulmonaires (bronchite) et des voies respiratoires (angine, sinusite). D'où viennent ses propriétés ? « Le thym à thymol rend la membrane de la bactérie perméable. Elle se disloque ce qui la tue », explique le Dr Line Martin, médecin généraliste, naturopathe. Consommation (sur prescription d'un spécialiste) : 2 gouttes 3 fois par jour* sur un comprimé neutre ou un sucre jusqu'à guérison. **Prix :** HE de thym à thymol 10€ (10ml) en pharmacies spécialisées ou magasins bios. * Les HE ne sont pas dénuées de risques. Cessez les prises au moindre effet secondaire et consultez si cela venait à s'aggraver.

06.04.2013 : 147. L'Arbre à thé antifongique.



Antifongique, antivirale et bactéricide à large spectre, l'huile essentielle de Melaleuca Alternifolia (arbre à thé) est active contre le streptocoque (bactérie responsable de l'angine ou des infections urinaires ou intestinales, par exemple). **D'où viennent ses propriétés ?** « Son efficacité est indéniable mais on ne connaît pas les raisons de son action », explique le Dr Line Martin, médecin et naturothérapeute. **Consommation (s□r prescription d'□n spécialiste) :** 3 à 4 gouttes par jour* en 3 prises avec 1 cuil. de miel, jusqu'à guérison. **Prix :** huile essentielle d'arbre à thé 6€ (10ml) en pharmacies spécialisées ou magasins bios * Les HE ne sont pas dénuées de risques. Cessez les prises au moindre effet secondaire et consultez si cela venait à s'aggraver.*

05.04.2013 : 146. Vinaigre de cidre contre les otites : Bon pour la tension, contre l'ostéoporose… le vinaigre de cidre est aussi un antimicrobien efficace contre les infections du conduit auditif. **D'où viennent ses propriétés ?** Selon une étude sud-africaine (1998), l'acide acétique qu'il contient serait un puissant antibactérien, notamment sur les staphylocoques à l'origine de maux d'oreilles. Consommation : En cas d'infection, faites un bain d'oreille avec un mélange moitié vinaigre de cidre – moitié eau chaude, 2 à 3 fois/jour, jusqu'à ce que la douleur et la fièvre disparaissent. **Attention :** consultez systématiquement votre médecin pour vérifier que le tympan n'est pas perforé (paracentèse spontanée) et éliminer tout risque de méningite.

03.04.2013 : 145. Ail contre les pneumonies : De récentes études ont montré que les composés de l'ail peuvent tuer 60 espèces de champignons et plus de 20 types de bactéries, dont le pneumocoque responsable de la pneumonie ou le staphylocoque doré… **D'où viennent les propriétés de l'ail ?** L'allicine, substance contenue dans le condiment, est un puissant antimicrobien. Son action au niveau des poumons est particulièrement forte car ce composé volatil s'élimine par cette voie, tuant bactéries et virus au passage. **Consommation :** 1 à 2 gousses d'ail crues hachées par jour pendant les repas, en prévention à vie. Malade, 4 à 6 gousses par jour jusqu'à guérison.

02.04.2013 : 144. Pépins de pamplemousse contre le candida : L'extrait de pépins de pamplemousse serait un antibiotique naturel, un antiviral, un fongicide et un antiparasitaire. Il combattrait 800 souches de bactéries et virus, et 100 champignons et autre parasites ! Il serait recommandé dans le traitement du Candida (champignon à l'origine de ballonnements, fatigue,

migraines, douleurs articulaires…). D'où viennent les propriétés des pépins de pamplemousse ? De leur richesse en bioflavonoïdes. 3 à 18 gouttes une fois/jour dans un verre d'eau la première semaine. Puis 2 fois/jour la deuxième, et 3 fois/jour la troisième pendant les repas. Il est conseillé de revoir un spécialiste après la cure. En magasins bios ou pharmacies.

01.04.2013 : 142. 9 antibiotiques naturels : **Les médecins se tournent de plus en plus vers les antibiotiques naturels, sans risque de résistance, ni effets secondaires. Ils pourraient, comme les antibiotiques classiques, neutraliser les bactéries et faire office d'antiviraux contre la grippe, le rhume, l'otite, l'angine et même les infections urinaires ! Rappelons cependant qu'en Naturopathie, le rétablissement de la qualité du terrain est prioritaire.**

Canneberge : contre les infections urinaires. D'où viennent les propriétés de la canneberge ? Une substance contenue dans la baie (proanthocyanidine) empêcherait les bactéries de se fixer dans la muqueuse. En 1994, une étude américaine de l'école médicale de Harvard a montré que la consommation régulière de cette plante réduirait les infections urinaires chez les femmes. **Consommation :** 1 gélule/jour le matin avec un verre d'eau pendant le repas en prévention. A vie si nécessaire pour celles qui ont des cystites à répétition. A la place, on peut aussi prendre un verre de jus de canneberge ou 250g de baies (même posologie). Si la répétition des infections persiste, consultez. **Attention :** pendant l'infection, la consultation chez un médecin est fortement conseillée.

31.03.2013 : 141. Sirop de bourgeons de sapin : 3 à 4 **poignées de bourgeons de sapin** + 1 lt d'eau + 1 kg de sucre brun + 3 gr d'acide ascorbique (= vitamine C), *en vente en pharmacie. Préparation :* Lavez et hachez les bourgeons de sapin, mettez-les dans la casserole. Ajoutez l'eau et le sucre. Cuisez le mélange jusqu'à consistance d'un sirop perlé (=cuire jusqu'à ce qu'une perle se forme au bout de la spatule). Laissez refroidir. Lorsque le sirop est tiède, ajoutez l'acide ascorbique. Couvrez le sirop avec un linge (serviette) et laissez reposer 2 à 3 jours puis filtrez et mettez en bouteille. Posologie : 3 cueillerées matin, midi et soir en cas de toux grasse.



20.03.2013 : 140.. Comment Stopper le Saignement d'une Coupure avec du Poivre ? P**our stopper le saignement d'une petite coupure : En y versant du poivre en poudre !!Je vous entends déjà : « Mais ça doit piquer ! » Et bien non, et cest bien ça toute la magie, c'est que ça marche et cest garanti sans douleur !** En **verser une généreuse tartine sur la blessure.Non seulement, ça ne pique pas mais cela,stoppe le saignement : le poivre agit comme une barrière qui fait coaguler le sang. En séchant cela va former une petite croûte qu'il suffira de rincer à l'eau au bout dune petite heure. Sans oublier de bien désinfecter la plaie. Cette méthode peut sappliquer à toutes sortes de petites blessures, coupures, écorchures Par contre, attention ne vous avisez pas de verser un autre condiment dessus. Une idée reçue veut que le sel aide à la cicatrisation. Faux ! Le sel est corrosif et va donc irriter la plaie et... Piquer ! Cette astuce ne s'applique pas qu'aux coupures superficielles. Les mamans du Maghreb l'utilisent également sur leurs bambins quand ils s'écorchent les lèvres car c'est un endroit du corps hyper vascularisé qui saigne donc beaucoup.**

19.03.2013 : 139. Un gars est dans une DDE complètement envahie de souris, notamment son bureau. Il fait passer un dératiseur qui, après avoir fait le tour de la question, lui dit : - Je vais vous laisser un chat pour quelque temps. Ce sera plus simple. Le chat est donc laissé pour quelques jours dans le bâtiment et, très vite, on ne voit plus aucune souris. Le fonctionnaire, très content des services du chat, demande au dératiseur s'il peut l'adopter définitivement. > Comme le dératiseur est d'accord, le chat reste dans les locaux. Quelques mois plus tard, les souris font leur réapparition dans le bâtiment.. Le gars rappelle le dératiseur et lui demande ce qui a pu se passer. Le dératiseur répond : - C'est le chat... Maintenant qu'il est titularisé...





"Mirdin Merlin" et "Thera Coach" "Nathalie Nath Clément".

19.03.2013 : 138. **Bougies** : Pour empêcher les bougies de couler, il suffit de les tremper toute une nuit dans un récipient d'eau. **Bougies toujours** : Pour qu'une bougie se consume moins vite, placez quelques grains de gros sel àla base de la mèche.

18.03.2013 : 137. Santé et produits de nettoyage: Le petit guide vert du bio-ménage : L'Association Santé Environnement France (ASEF), qui réunit près de 2 500 professionnels de santé, et l'association Bbvert viennent de publier *Le petit guide vert du bio-ménage!*. Le guide donne des conseils sur le choix et l'utilisation la plus sécuritaire de différents produits de nettoyage, mettant notamment en garde contre la nocivité de l'eau de javel (à réserver pour des usages nécessaires), indique des produits moins toxiques ainsi que des produits naturels à utiliser pour les diverses tâches de nettoyage et d'entretien (dont le nettoyage de moisissures, comment se débarrasser de mites, ...) et la lessive. Il informe des différents moyens pour l'assainissement de l'air intérieur, indiquant par exemple quelles sont les meilleures plantes dépolluantes. Télécharger le guide sur le site de l'Association Santé Environnement France

17.03.2013 : 136. Economique et écologique, la lessive à base de cendres de végétaux : Les cendres des végétaux contiennent de la potasse, qui comme la saponine, a le pouvoir de

dissoudre les graisses. C'est cette lessive qui, pendant des siècles, a servi comme réactif basique dans la fabrication des savons. Simple et pratique à préparer : 3 gobelets de cendre pour un litre d'eau (21 pour 7 litres d'eau) laissez reposer 24 h ensuite filtrer à l'aide d'une caisse grillagée et d'un tissu - en dessous, les bouteilles qui permettent de récupérer le fameux liquide. le linge n'a pas d'odeur, il sent simplement ... le linge propre ! on peut aussi ajouter quelques gouttes d'huile essentielle sur un bout de tissu placé dans le tambour ou mettre dans l'armoire des petits sachets de lavande. Des économies d'énergie en plus car elle est efficace même à basse température (pratiquement tout à 40 °C). Et pas de risque d'allergie, même pour la peau fragile des bébés ! Le linge est souple, pas besoin d'adoucissant.



"Thérapeutes sans Frontières" et "Cathy Var"

07.03.2013 : 135.Thérapeutes sans frontières :





"Anny Lapierre"





"Sagesse Wisdow" et "Made in Humanity' "Allo la Terre".



"Chemin d'Eveil" et "Cathy Var".

05.03.2013 : 134. 

134.

Originaire d'Amérique du Sud, le corossol est aussi cultivé dans d'autres régions tropicales. (Afrique de l'Ouest, Madagascar, Ile de la Réunion, Guadeloupe, An...tilles ..) .Son arbre appelé Guanabana ou Graviola offre des fruits exquis et des feuilles, qui détruiraient de nombreuses cellules cancéreuses. Un puissant anti-cancer ... La nature nous surprend de plus en plus. Les vertus de ce fruit sont méconnues par la majorité de la population dans le monde et notamment par les personnes qui sont atteintes du cancer. Pourtant, le corossol, encore connu sous le nom de Graviola ou Guanabana, est un fruit dont les vertus sont scientifiquement prouvées. L'écorce, les fruits, les feuilles et les racines agissent sur les cellules de notre organisme. Les feuilles de l'arbre peuvent détruire les cellules cancéreuses et agissent dix mille fois plus que la chimiothérapie et cela sans effets secondaires . Toutes les parties de cet arbre sont utilisées dans la médecine naturelle, rien n'est perdu puisque l'écorce, les racines, les fruits, les feuilles et les pépins sont tous bénéfiques pour la santé de l'être humain. D'après les recherches effectuées au sein de l'Université américaine de « Purdue » (http://www.lib.purdue.edu/) , les feuilles de l'arbre du corossol possèdent des propriétés qui détruisent des cellules cancéreuses. Elles sont réputées pour guérir le cancer des ovaires, du sein, de la prostate, des poumons, du foie et des intestins. (étude publiée dans le Journal of Natural Products) Ces études ont été faites dans les années 70 et les résultats de ces études sont restés secrets .. l'industrie pharmaceutique n'a pas réussi à synthétiser les molécules actives et guérisseuses et on ne peut faire breveter ce qui est issu de la nature … donc impossible pour eux de faire de bénéfice sur l'exploitation de cette arbre. Des « bruits » auraient été répandus accusant cette plante d'être responsable de cas de maladie de Parkinson .. démentis ensuite par des études prouvant que c'était l'aluminium des sols qui en était responsable … Toujours est-il que cette plante fait partie de la pharmacopée ancienne de quelques peuples. Puissant développeur et dynamiseur du système immunitaire, il pourrait aussi être la solution pour la guérison des infections graves comme le SIDA … Le Corossol, le fruit magique : Le corossol est le fruit du corossolier (annona muricata, de la famille des annonaceae). Il mesure jusqu'à 30 cm de long et peut peser jusqu'à 4 ou 5 kg. Son aspect extérieur est d'un vert sombre, son écorce piquée d'épines. Sa chair est blanche et pulpeuse avec des graines noires (indigestes). Au Brésil, ce fruit est appelé graviola, sapotille dans l'île de La Réunion (qui vient du nom du fruit en Inde : Sapadille) appelé encore soursop en anglais, guanabana en espagnol ou mang-cau au Vietnam ou thu-riankhaek en Thaïlande. Le corossol est un fruit énergétique ayant une forte teneur en glucides. Il est riche en vitamine C, laquelle facilite l'absorption du fer (présent également dans le corossol). Il contient également : - des fibres, - des minéraux : potassium, calcium et magnésium… le corossol est recommandé dans des cas : - d'insomnie, - de dépression - de troubles nerveux. C'est en outre un agent antimicrobien pour les infections bactériennes, parasitaires et fongiques. Il est aussi bon pour le cœur et stimule la digestion. (regardons sa forme !!) La saveur sucrée du corossol permet de le consommer nature sans ajout de sucre. Il se déguste aussi en salade de fruits, jus ou sorbets et même cuit comme en Indonésie en flan ou gratin. Pelé et débarrassé de ses

graines, le corossol peut aussi être cuisiné. (Je rappelle que la vitamine C est extrêmement fragile et disparait 24h après la cueillette ou récolte et surtout à la lumière du jour ; donc toujours privilégier les fruits et les légumes frais et locaux voire .. du jardin !) Origine : Le corossolier est exclusivement originaire des forêts tropicales : Caraïbe, Amérique Centrale et du Sud, mais il est très abondant en forêt amazonienne principalement au Brésil et au Pérou où de nombreuses industries exploitent essentiellement son fruit mais aussi les autres parties de la plantes. Il tolère les sols pauvres mais ne supporte pas les basses températures. Description : Le corossolier est un arbuste ou petit arbre de 3 à 10 m de hauteur. Les feuilles, d'un vert brillant, sont oblongues-lancéolées, de 10-17 x 2-7 cm, les jeunes à pubescence ferrugineuse en dessous. Les fleurs apparaissent sur de gros pédicelles (de 15-20 mm de long) opposés aux feuilles. Les 6 pétales sont jaunes, charnus et épais. Les 3 pétales externes sont largement ovales, aux bords rapprochés, sans se superposer. Il fleurit toute l'année. L'Annona muricata peut être cultivé en pot. L'annona muricata a un tronc cylindrique. Son feuillage est constitué de feuilles oblongues vert luisant. Une bonne odeur se dégage des feuilles lorsqu'on les écrase. Les fleurs sont jaune vert et ont une odeur fruitée. L'annona fleurit toute l'année en milieu tropical et au printemps et au début de l'été dans un climat plus doux. C'est un arbuste caduc, c'est-à-dire qu'il perd ses feuilles en période de repos. La plante prendra de 3 à 4 ans avant de produire des fruits. Zones de rusticité 10-11 (1°C/35°F,4°C/40°F) en hiver. La plante meurt quand la température descend sous 0°C. Les annones requièrent une situation abritée et ensoleillée. Ce sont des plantes non rustiques. La plante pousse bien en plein soleil. Arrosez une fois par semaine et abondamment. Tâchez aussi de couper les branches mortes ou trop basses. Gardez-la loin du froid et du vent. L'annone est cultivable en pot. Germination : Plantez les graines dans une bonne terre de jardin fertile et bien drainée. Lors de la croissance, installez un tuteur. Il peut être utile de le laisser même après la croissance. L'utilisation d'engrais (naturel) une fois par semaine est recommandée pour aider la croissance. La plante affectionne le soleil. La germination prend de 15 à 30 jours, ceci pourrait être plus long, ne vous découragez pas

05.03.2013 : 133. 4 affirmations à travailler pour être bien ! : Soyez prudent avec les affirmations. Si vous ne savez pas les construire, elles peuvent se retourner contre vous. Répéter des affirmations unilatérales entraine souvent le contraire, tout comme un régime calorique extrêmement faible peut encourager une crise de boulimie. Par exemple, si vous vous dites : « je suis bonté et amour, incarnation de la compassion, je suis une rivière d'énergie et de pure lumière qui coule sans fin... » C'est un fantasme. Si vous répétez une affirmation exagérée jour après jour, vous risquez de réveiller la bête en vous. Détendez-vous. Vous êtes humain. Lorsque vous créez une affirmation, soyez réaliste.

Voici quelques affirmations saines à considérer :1. J'apprends à me connaître et à m'accepter tel que je suis. Aussi étrange que cela puisse paraître, se connaître est un processus qui prend toute une vie. Êtes-vous prêt à aller de l'avant et à vous accepter tel que vous êtes ? Si oui, commencez tout de suite. nsuite, pour vous aider dans vos efforts, demandez aux gens qui vous connaissent et qui vous aiment, de mettre à jour ce que vous pouvez améliorer.

2. J'apprends à être heureux dans un monde imparfait : Même si nous sommes conscients de ce qui ne va pas dans le monde, nous ne devons pas abandonner notre quête du bonheur. Le monde est loin d'être parfait, tout comme nous, mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas y être heureux. Pour le Dalaï Lama, tel est le but de la vie : être heureux dans un monde imparfait.

3. Je peux me libérer des comportements et attitudes qui me rendent malheureux. Nous nous accrochons souvent à ce qui nous rend malheureux. n tant qu'individu ou en tant que communauté, nous devons reconnaître cette étrange vérité. L'auto-sabotage est un mode de vie pour beaucoup d'entre nous. Il détruit constamment nos chances de succès. Pour y mettre fin, il faut identifier ce qui nous pousse à rester inconsciemment attachés à des émotions ou à des comportements négatifs. Dès que nous réalisons ce qui se passe réellement - que nous pouvons désirer consciemment une chose et nous accrocher inconsciemment à une autre - alors nous pouvons nous libérer.

4. Je peux me connecter avec une puissance supérieure à moi-même. Si nous ne reconnaissons pas un pouvoir qui nous est supérieur, alors nous nous mettons dans le rôle arrogant de créateur de l'univers, détenant tout pouvoir et seul maître de notre destinée. Nous savons pourtant que nous n'avons pas créé l'univers, que nous avons une puissance relative et que nous ne pouvons pas prédire avec exactitude ce qui va nous arriver demain. Alors, connectez-vous à une puissance supérieure - appelez-la comme vous le voulez - cela ne vous aidera pas à prédire votre avenir, mais vous gardera aligné avec une plus haute énergie.

02.03.2013 : 132.Fabriquer son produit à vaisselle avec du savon d'Alep ou de Marseille : Râpez un pain de savon dans une casserole remplie d'eau. Pour que le savon fonde, remuez à feu doux. Incorporez une cueillerée à soupe de bicarbonate de soude et plusieurs cueillerées à soupe de vinaigre blanc et de cristaux de soude. nsuite, laissez refroidir. Si vous voulez que votre produit à vaisselle soit parfumé, ajoutez-y quelques goutes d'huile essentielle de votre choix. Mélangez et versez-le dans un flacon. nfin, secouez-le avant de l'utiliser..

24.02.2013 : 131.Des chercheurs ont analysé les données cliniques disponibles dans la littérature, et ont conclu avec un intervalle de confiance de 95% qu'il y avait une corrélation entre la consommation de thé vert et des effets de prévention du cancer. Lire la suite: http://clicks.aweber.com/y/ct/?l=AJYS.&m=1lfHXabCUdh0KP&b=enaChw3tB7vgicxjSm8CZA

24.02.2013 : 130.Les abeilles et les fleurs communiquent grâce au courant électrique : **C'est ce que révèle cette semaine une étude menée par les scientifiques de l'École de sciences biologiques de l'Université de Bristol. Les fleurs émettent un faible champ électrique qui signale aux insectes pollinisateurs la présence de nectar dans leur corolle.** C'est ce que dévoile une nouvelle étude publiée dans la revue Science Express et menée par les scientifiques de l'École de sciences biologiques de l'Université de Bristol. *"Quand un bourdon s'approche d'une fleur, on voit les grains de pollen sauter sur lui avant qu'il se pose. C'est étonnant"*, rapporte Daniel Robert, de l'université de Bristol. Le chercheur est arrivé à déterminer que ce phénomène était dû **aux différences de potentiel électrique entre la plante et l'insecte. Le bourdon est chargé positivement alors que la fleur émet un faible champ électrique chargé négativement.** Le champ électrique fonctionne comme un signal que la fleur donne au bourdon. Quand une fleur (chargée négativement) reçoit la visite d'un bourdon (chargé positivement) pour aspirer son nectar, elle perd automatiquement une bonne partie de sa charge électrique. Si elle est chargée électriquement, cela veut dire que la fleur a du nectar. Sinon, elle n'en a plus et il ne sert donc à rien de venir la butiner. *"La fleur ne peut pas décevoir les insectes. Elle a intérêt à ne pas mentir. C'est notre hypothèse"*, explique Daniel Robert. *"On ne sait pas encore comment l'insecte perçoit ce signal. Cela fait partie de nos prochaines recherches"*, ajoute le chercheur. Pour parvenir à cette conclusion, les scientifiques de l'École de sciences biologiques de l'Université de Bristol ont observé plus de 200 abeilles pendant la collecte de pollen de pétunias. Yahoo actualités.

23.02.2013 : 129.. Une fourchette électronique pour aider à maigrir : Les gens souhaitant maigrir pourraient bientôt être aidés par une fourchette intelligente qui alerte en vibrant quand on mange trop vite, présentée cette semaine au salon high-tech International CES de Las Vegas par la société française Slowcontrol. «On démontre de plus en plus que manger vite est mauvais, que ça contribue à faire grossir», indique à l'AFP Jacques Lépine, inventeur de l'ustensile. Celle qu'il présente se distingue peu d'une fourchette ordinaire. Mais son manche, un peu plus gros que la normale, cache un système électronique avec des capteurs «qui détectent à chaque fois que la fourchette est portée à la bouche», explique M. Lépine. «Si vous allez trop vite, l'électronique est programmée pour déclencher une alarme»: la fourchette se met à vibrer. Une fois chargé, l'appareil peut tenir pendant deux semaines à raison de trois repas par jour et de 10 vibrations par repas. Il passe même au lave-vaisselle, à condition de retirer sa partie électronique.

22.02.2013 : 128. Vicks Vaporub : Pour arrêter la toux de nuit d'un enfant (ou d'un adulte), mettez généreusement du Vicks Vapo-Rub sous les pieds, au moment du coucher, et ensuite couvrez-les de petits bas. Même la toux la plus persistante et la plus creuse s'arrêtera dans les cinq prochaines minutes et l'effet durera pendant plusieurs heures. C'est très efficace, et c'est plus naturel ! De plus, c'est extrêmement calmant et réconfortant, et ils dormiront profondément. Même chose pour les adultes ...et, Cela marche aussi pour les animaux, en particulier le chat !

18.02.2013 : 127. LEGUMES : Avec le temps et la pollution, des **métaux lourds** se sont accumulés dans votre organisme. Ils augmentent votre risque de cancer et d'autres maladies (dépression, maux de crâne, allergies, mycoses...). Pourtant, certains légumes, consommés régulièrement, aident votre corps à se débarrasser des métaux lourds : ce sont les légumes crucifères, c'est-à-dire les légumes de la famille des choux mais également les radis, le cresson, le colza.

11.02.2013 : 126. *Le citron, de qualité biologique, congelé et ses bienfaits (anti cancer) : Une fois que vous avez exprimé le jus de votre citron, ne jetez pas les "peaux" ! Congelez-les !*

Une fois que le citron est congelé, utiliser votre râpe et râper le citron entier (pas besoin de l'éplucher) et le saupoudrer sur le dessus de vos aliments. Saupoudrez-le sur votre

whisky, salades, crème glacée, soupe, nouilles, sauce à spaghetti, riz, sushi, plats de poisson, etc. Le goût de tous les aliments sera rehaussé de façon inattendue.Très probablement, vous ne pensez au citron que pour sa vitamine C. Pas plus. Quel est l'avantage majeur de l'utilisation du citron entier autre que pour prévenir les déchets et ajouter un nouveau goût à vos plats? Eh bien, les zestes de citron contiennent jusqu'à 5 à 10 fois plus de vitamines que le jus de citron lui-même. Et oui, c'est ce que vous auriez gaspillé. Mais à partir de maintenant, en suivant cette procédure simple de congeler le citron, puis le râper sur le dessus de vos plats, vous pouvez consommer tous ses nutriments. Il est également bon à savoir que les zestes de citron sont régénérateurs de santé dans l'éradication des éléments toxiques dans le corps.C'est un élément clé pour rendre vos aliments plus savoureux qui vous aidera à vivre plus sainement et plus longtemps! C'est le secret de citron! Mieux vaut tard que jamais! Le citron est un produit miraculeux pour tuer les cellules cancéreuses. Il est très puissant .Cette plante est un remède prouvé contre de nombreux cancers. Il est également considéré comme un anti-microbien ainsi que contre les infections bactériennes et les champignons, efficace contre es parasites internes et les vers, il régule la tension artérielle trop élevée et est un antidépresseur, tout en combattant le stress et les troubles nerveux.

:

BANANE : Ne mettez jamais vos bananes dans le réfrigérateur! Après cette lecture, vous ne regarderez jamais une banane de la même façon.

Les bananes contiennent trois sucres naturels : du saccharose, du fructose et du glucose associés à de la fibre. Une banane donne une augmentation instantanée, soutenue et substantielle d'énergie. La recherche a prouvé que seulement deux bananes fournissent assez d'énergie pour un effort de 90 minutes en séance d'entraînement.Pas étonnant que la banane est avec un certain nombre de fruits le leader mondial des athlètes. Mais l'énergie fournie par une banane n'est pas la seule façon qui peut nous aider à garder la forme. Elle peut également aider à surmonter ou empêcher un nombre substantiel de maladies, ce qui en fait un fruit à ajouter à notre alimentation quotidienne. La dépression : Selon une récente enquête menée par MIND, chez les personnes souffrant de dépression, beaucoup ont estimé se sentir bien mieux après avoir mangé une banane. La raison en est que les bananes contiennent du tryptophane, un type de protéine que le corps se transforme en sérotonine, connue pour vous détendre, améliorer votre humeur et généralement vous faire sentir plus heureux. **Glycémie :** Oubliez les pilules - manger une banane. La vitamine B 6 qu'elle contient réglemente les taux de glycémie, ce qui peut affecter votre humeur...
Anémie : Riche en fer, la banane peut stimuler la production de l'hémoglobine dans le sang et aide en cas d'anémie. Pression sanguine : Ce fruit tropical unique est extrêmement riche en potassium et pauvre en sel, le rendant parfait pour combattre la tension artérielle.. Tant et si bien que l'US Food and Drug Administration vient de permettre à l'industrie de la banane de faire valoir officiellement que ce fruit a la capacité de réduire le risque d'hypertension artérielle et de réduire les accidents vasculaires cérébraux. **Cerveau :** 200 étudiants d'une école anglaise ont bénéficié d'une aide pour leurs examens cette année en mangeant des bananes au petit-déjeuner, à la pause et au déjeuner dans le souci de renforcer le pouvoir de leur cerveau. La recherche a montré que le potassium contenu dans ces fruits peut aider l'apprentissage en rendant les élèves plus alertes. **Constipation :** Riche en fibres, la banane peut aider à restaurer l'action normale du côlon, en aidant à surmonter le problème sans recourir à des laxatifs. Gueule de bois : l'un des moyens les plus rapides de guérir une gueule de bois est de faire un milk-shake banane, sucré avec du miel. La banane calme l'estomac jusqu'à l'épuisement les niveaux de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et hydrate de nouveau votre système. L**es brûlures d'estomac :** La banane a un effet antiacide naturel dans le corps, si vous souffrez de brûlures d'estomac, essayez de manger une banane pour les apaiser. **Nausées matinales :** Des collations de banane entre les repas contribuent à maintenir les niveaux de sucre dans le sang et à éviter les nausées matinales. **Les piqûres de moustiques :** Avant d'utiliser la crème pour piqûres d'insectes, essayer de frotter la zone affectée avec l'intérieur d'une peau de banane. Cela réduit l'enflure et l'irritation. **Les nerfs :** Les bananes sont riches en vitamines B qui aident à calmer le système nerveux. **Le surpoids et au travail :** Des études à l'Institut de psychologie d'Autriche ont trouvé que la pression au travail conduit à forcer sur des aliments comme le chocolat et les frites. Sur 5000 patients hospitalisés, les chercheurs ont trouvé que les plus obèses sont ceux qui ont des emplois stressants.. Le rapport a conclu que, pour éviter la panique induite par les fringales, nous devons contrôler nos niveaux de sucre dans le sang par les collations contenant des hydrates de carbone toutes les deux heures pour maintenir le niveau constant. Les ulcères : La banane est utilisée dans un régime alimentaire comme nourriture contre les troubles intestinaux en raison de sa texture douce.... Il est le seul fruit cru qui peut être consommé sans augmenter le stress. Il neutralise également l'hyperacidité et réduit l'irritation de revêtement de la muqueuse de l'estomac. **Le désordre affectif saisonnier (SAD) :** La banane peut aider ceux qui souffrent de désordre affectif saisonnier car elle maintient l'humeur naturelle par accroissement de tryptophane. > > **Fumeurs et l'usage du tabac :** Les bananes peuvent également aider les gens à essayer d'arrêter de fumer. Le B6 et B12 qu'elles contiennent, ainsi que le potassium et le magnésium

qui s'y trouvent, aident le corps à récupérer des effets de la nicotine. Stress : Le potassium est un minéral essentiel, qui contribue à normaliser le rythme cardiaque, Envoie l'oxygène au cerveau et votre corps réglemente le bilan hydrique. Quand on est angoissé, notre taux métabolique augmente, ce qui réduit notre des niveaux de potassium. Celui-ci peut être rééquilibré par une collation à base de banane riche en potassium. ***Les accidents vasculaires cérébraux :*** D'après les recherches publiées dans le Journal de Médecine de Nouvelle-Angleterre, manger des bananes dans le cadre d'une alimentation normale peut réduire le risque de décès par accidents vasculaires cérébraux de près de 40%! **Verrues :** Si vous voulez tuer une verrue, prenez un morceau de peau de banane et placez-la sur la verrue, avec le côté jaune. Tenez-la avec soin la peau en place avec un scotch ou le ruban chirurgical! Ainsi, une banane est vraiment un remède naturel pour de nombreux maux. Lorsque vous la comparez à une pomme, elle a quatre fois plus de protéines, soit deux fois l'hydrates de carbone, trois fois le phosphore, cinq fois plus de vitamine A et en fer, deux fois et les autres vitamines et minéraux. **PS: Les bananes doivent être la raison pour laquelle les singes sont si heureux tout le temps!** Voulez-vous faire briller rapidement vos chaussures? Prenez l'intérieur de la peau de banane, et frottez directement sur la chaussure à polir avec un chiffon sec. Vous voulez que le feuillage de vos plantes brillent ? Nettoyez-les avec l'intérieur de la peau de banane. La peau de banane à enfouir aux pieds des rosiers qui sont très friands de cet aliment naturel, les roses n'en sont que plus belles. Fruit étonnant! Non ?

10.02.2013 : 125. Un hôpital français s'équipe de cuivre pour combattre les infections nosocomiales : Les services de pédiatrie et de réanimation de l'hôpital de Rambouillet (Yvelines) ont été équipés de robinetterie, poignées, mains courantes, barres de lits, plateaux roulants, prises électriques, etc. en cuivre et alliages de cuivre, un matériau qui a des propriétés antibactériennes. L'hôpital espère ainsi diminuer la transmission de bactéries multirésistantes et d'infections contagieuses, comme la bronchiolite et la gastro-entérite, rapportent Le Figaro et France Soir. Des études ont déjà montré en laboratoire que les bactéries les plus résistantes, telles que les staphylocoques, placées sur des surfaces en cuivre sont rapidement détruites. Les ions de cuivre en surface sont intégrés dans le métabolisme des bactéries et conduisent à la formation de molécules qui perturbent leur respiration. Quelques hôpitaux à travers le monde ont ensuite testé des équipements de cuivre. Notamment, à l'hôpital de Southampton (Angleterre) en 2007, des équipements de cuivre présentaient au moins 90% moins de germes pathogènes que ceux en inox qu'ils remplaçaient. Aux États-Unis, l'installation d'équipements en cuivre dans trois services de soins intensifs a réduit de 40 à 70% le taux d'infections nosocomiales, a montré une étude du Dr Michael Schmidt présentée en juillet dernier à la *Conférence Internationale sur la Prévention et le Contrôle des Infections.* L'aspect esthétique suscite toutefois quelques interrogations, rapporte France Soir. En s'oxydant, le cuivre prend une teinte terne, qui peut donner l'impression que le matériau est usé ou taché. Mais il continue à détruire les bactéries à 99,9 %, explique Olivier Tissot, directeur du *Centre d'information du cuivre* et promoteur de cette expérimentation. En France, les infections nosocomiales, dites associées aux soins, sont la principale cause d'évènements indésirables chez les personnes hospitalisées et contribueraient à 2,8% des décès hospitaliers (4.200 décès par an), rapportait le Bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'Institut de veille sanitaire (InVS) en avril dernier. Si l'expérience de l'hôpital s'avère concluante, les instigateurs du projet suggèrent que des équipements de cuivre soient installés dans les écoles ou les transports en commun.

09.02.2013 : 124. Hypertrophie bénine de la Prostate (HBP) : Après 50 ans, deux hommes sur trois souffrent de troubles urinaires liés à une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Cette maladie se caractérise toujours par une modification de la façon d'uriner. En effet, lorsque le volume de la prostate augmente, elle comprime l'appareil urinaire et peut provoquer plusieurs problèmes : l'augmentation de la fréquence des besoins d'aller aux toilettes, les difficultés à uriner, la diminution de la force du jet urinaire. Les extraits d'herbes médicinales sont de plus en plus utilisés en combinaison pour traiter les problèmes caractéristiques de l'HBP, avec des résultats positifs. ProActif est un supplément complexe qui renferme des extraits de plantes choisies (myrte, ortie, bruyère, genièvre, courge, cassis, cyprès, palmier nain) ainsi que la gluconate de zinc et le lycopène qui agissent à la fois sur les problèmes d'obstruction et d'inflammation de la prostate. ProActif est présenté sous forme liquide et agit rapidement, et de façon constante, pour soulager les symptômes reliés à l'hypertrophie bénigne de la prostate. **Le palmier nain** (Serenoa repens) contient des molécules bioactives qui réduisent le taux de DHT (dihydrotestostérone) prostatique responsable à l'hyperplasie (gonflement) de la prostate. En outre, l'extrait de cette plante attenue les troubles urinaires (envies fréquentes d'uriner, difficultés à uriner) et entraîne une diminution du volume de la prostate hypertrophiée. **L'ortie** renferme des propriétés dépuratives, diurétiques notamment en cas d'incontinence urinaire. Elle contribue à la diminution de l'hypertension artérielle, du volume sanguin et donc de la pression sur la

vessie. Elle soulage aussi les œdèmes de la prostate et de la vessie, lutte contre l'hypertrophie prostatique. L'ortie est traditionnellement reconnue pour ses qualités toniques, astringentes et diurétiques. Elle active le fonctionnement des reins permettant ainsi de vider complètement la vessie, augmenter l'élimination et éviter les sources d'infections vésicales. L'ortie contribue à une diminution de 60% de l'urine résiduelle.*L'efficacité du palmier nain et de l'ortie pour traiter les troubles urinaires qui accompagnent l'HBP a été reconnue par la Commission Européenne.*

*L***e genièvre** est efficace en cas de lourdeur, d'oppression ou d'impatience urinaire. Elle favorise une bonne diurèse, potentialise l'élimination des toxines et autres intrus du système urinaire. Désinfectante, elle favorise la purification au niveau urinaire.**La courge** atténue l'inflammation et inhibe la croissance du tissu prostatique à l'origine des troubles de la miction. La bruyère est un antiseptique et sédatif des voies urinaires. La cassis possède une action diurétique et éliminatrice des déchets de l'organisme. **Le zinc** contenu dans le liquide prostatique, inhibe la prolifération microbienne et pourrait réduire l'inflammation de la prostate. Lors de l'éjaculation, l'organisme perd de fortes quantités de zinc et cet important oligo-élément doit être remplacé. La prise de supplément en zinc réduit le volume de prostate hypertrophiée à 74%. **Le lycopène** est un caroténoïde (pigment rouge) doté d'un fort pouvoir antioxydant. Le supplément de lycopène pourrait contrer la progression de l'hypertrophie bénigne de la prostate (Journal Nutrition, janvier 2008). Les chercheurs supposent également que le lycopène pourrait réduire de façon considérable le risque d'apparition de cancer de la prostate.

07.02.2013 : 123Ashitaba :



Des études ont montré que l'ashitaba (un légume à feuilles vertes d'Extrême-Orient) peut contribuer à améliorer la santé ainsi qu'aider à traiter un certain nombre de problèmes médicaux. Il s'agit notamment de l'**immunité**affaiblie par les infections bactériennes et virales, l'**hypertension**artérielle, **l'hypercholestérolémie**, des **douleurs musculaires**, et du **diabète de type 1 et de type 2**. Il favorise également la détoxification du sang, du foie et des reins.

05.02.2013 : 122. **Les avocats et le cancer** : les avocats sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés anti-cholestérol et leur capacité à maintenir la santé cardiovasculaire. Mais il y a du nouveau : selon les derniers résultats de recherche du Dr Steven M. D'Ambrosio et ses associés à l'*Ohio State University*, aux États-Unis, il semble que les composés phytochimiques extraits de l'avocat Haas (variété à peau rugueuse et sombre) sont capables de **détruire les cellules cancéreuses** par voie orale ainsi que d'empêcher les cellules pré-cancéreuses d'évoluer en cancer.

05.02.2013 : 121. ***Deux cuillères à soupe de graines de salba,***aussi appelées chia, contiennent plus de fibres qu'une dose de laxatif chimique Metamucil et vous apporte 3.050 mg d'oméga-3 - l'équivalent de plus de cinq gélules d'huile de lin, ou de dix gélules d'huile de poisson. Avec sa haute teneur en acide chlorogénique et caféique, ce super-aliment récemment découvert facilite également le métabolisme du glucose et le contrôle du poids parmi ses innombrables autres avantages pour la santé.

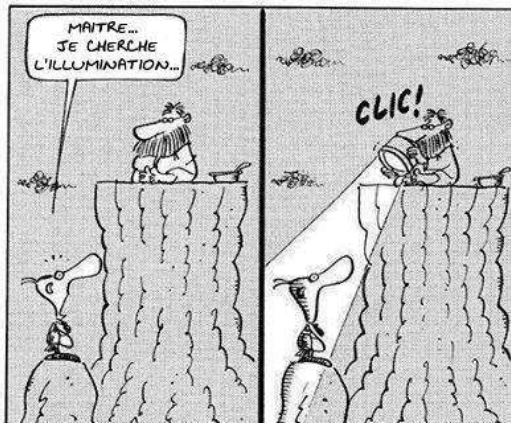
12.01.2013 : 120. **Les avocats et le cancer** : les avocats sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés anti-cholestérol et leur capacité à maintenir la santé cardiovasculaire. Mais il y a du nouveau : selon les derniers résultats de recherche du Dr Steven M. D'Ambrosio et ses associés à l'*Ohio State University*, aux États-Unis, il semble que les composés phytochimiques extraits de l'avocat Haas (variété à peau rugueuse et sombre) sont capables de **détruire les cellules cancéreuses** par voie orale ainsi que d'empêcher les cellules pré-cancéreuses d'évoluer en cancer.

12.01.2013 : 119. Le curcuma contribuerait expérimentalement à provoquer le suicide des cellules cancéreuses et les empêcherait de proliférer. Mais il est nécessaire de mélanger le curcuma à un corps gras (de l'huile d'olive par exemple) et à du poivre, pour que l' organisme puisse l'assimiler

11.01.2013 : 118. **La pomme contre l'ostéoporose** : la pomme contient de la procyanidine B-2, qui joue un rôle clé pour retarder les signes de vieillissement, prévient l'apparition de rides et stimule la croissance des cheveux. Des chercheurs français ont découvert qu'un flavonoïde appelé phloridzine, qui se trouve uniquement dans les pommes, peut protéger les femmes post-ménopausées de l'ostéoporose et peut également augmenter la densité osseuse. De nombreuses études ont également montré que manger des pommes peut aider à prévenir de nombreux types de cancer, l'asthme, le diabète, l'hypertension artérielle et la prise de poids !

11.01.2013 : 117. **Les bananes contre l'infarctus** : les bananes sont une excellente source de vitamine B6 et de vitamine C, de fibres alimentaires et de manganèse. Mais elles contiennent aussi beaucoup de potassium, un élément qui s'est beaucoup raréfié dans l'alimentation des populations occidentales depuis 30 ans. Le potassium est nécessaire pour conserver une pression artérielle normale et un bon fonctionnement du cœur. Manger une banane (pas trop mûre) par jour peut donc aider à prévenir l'hypertension artérielle et à protéger contre l'infarctus.

10.01.2013 : 116. OBJECTIFS 2013 : Avez-vous déjà fixé vos objectifs pour cette année ? Peut-être voulez-vous perdre du poids, prendre plus de temps pour vos enfants ou faire mieux la cuisine ? Si vous formulez vos objectifs de cette façon là, vous allez être frustré et déçu, car il s'agit objectifs impossibles à atteindre. Mais alors comment formuler vos objectifs ? Voici la solution ! la technique SMART qui a fait ses preuves… S = Spécifique , M = Mesurable, A = Atteignable, R = Réaliste, T = Temporellement défini. Prenons l'exemple du poids. Si vous voulez vraiment perdre du poids, je vous invite à formuler votre objectif de la façon suivante : Je perd 1 kilo par mois en 2013. Cet objectif est Spécifique, il concerne précisément votre poids. Il est Mesurable, car vous pouvez « mesurez » votre poids. sur une balance. Il est Atteignable, car il faut peu d'effort pour perdre 1 kilo / mois. Il est de toute évidence Réaliste. Il est Temporellement défini, puisque vous précisez « par mois ». Il vous suffit de relire cet objectif chaque matin à haute voix avec une main sur le coeur pour imprégner votre subconscient afin qu'il vous guide dans cette démarche. Et ainsi vous aurez perdu 12 kilos fin 2013 ! N'est-ce pas extraordinaire ? : Il est important que vous célébriez chaque mois le kilo que vous avez perdu pour vous encourager à continuer. Comment ? En vous faisant simplement plaisir ! Vous pouvez par exemple prendre un apéro avec votre conjoint que vous dédiez à cela. Vous pouvez aussi vous offrir un bouquet de fleur ou tout autre geste qui vous fait du bien. L'essentiel est que ce geste soit dédié à cela.



02.12.2012 : 115. Tisane contre les calculs rénaux : Bugrane racine 10gr, Busserole feuilles 10gr, fraisier feuilles 10gr, Genevrier baies 10gr, Bouleau feuilles 30gr, Pissenlit racine 30gr, Sabline arenaria sommités 30gr. Faire bouillir 2mn puis infuser 10mn une cueillerée à soupe du mélange par tasse. 3 fois par jour.

01.12.2012 : 114.**Accident nucléaire : bon à savoir : L'explosion d'une centrale nucléaire, type Three Miles Island, Tchnernobyl et Fukushima libère dans l'atmosphère une grande quantité de radionucléides radioactifs. Il en va de même des retombées radioactives après l'explosion d'une bombe atomique ou d'une « bombe sale ». L'un des composés radioactifs les plus communs est alors l'iode 131 (131I). Par chance, il existe un moyen rapide, très efficace, très bon marché, et sans effets indésirables graves, d'immuniser votre organisme contre l'iode 131, ce qui n'est pas le cas des autres composés radioactifs (césium par exemple). > Il vous suffit de prendre un comprimé d'iode, ou de vous passer un peu de teinture d'iode sur la peau, ou encore de la bétadine si vous n'avez pas d'iode dans votre armoire à pharmacie. De cette façon, vous saturez votre corps d'iode non radioactifet vous diminuez de 97 % votre absorption d'iode radioactif, et ce sans effets indésirables graves. > En effet, votre glande thyroïde est programmée pour emmagasiner et concentrer rapidement l'iode qui passe à sa portée. Si c'est de l'iode radioactif, votre thyroïde l'absorbera et vous serez exposé à des rayonnements internes, qui augmenteront votre risque de cancer de la thyroïde et de nodules bénins. Les enfants et les bébés sont encore plus vulnérables que les adultes. Mais si votre thyroïde est déjà saturée d'iode non radioactif, alors votre corps n'en absorbera pas plus. Et vous pouvez obtenir ce résultat en prenant un simple comprimé d'iodure de potassium. Si vous n'avez pas d'iodure de potassium chez vous le jour de l'accident, faites un badigeonnage de teinture d'iode à 2 % : 2 mL pour les adultes, pour les femmes enceintes et enfants de plus de 12 ans,1mL pour les enfants de 3 à 12 ans, Pour les nourrissons de 1 mois à 3 ans appliquer de la bétadine dermique à 10 % sur la peau (environ 1ml). Ces recommandations sont contre indiquées pour le nouveau-né de moins de 1 mois. Application cutanée à renouveler 3 jours plus tard. > Attention, il existe des dangers à la teinture d'iode, qui n'est pas un produit anodin. Il convient, avant de l'utiliser, de demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Il ne faut pas l'associer à des antiseptiques à base de mercure. > En cas de manque de teinture d'iode la Bétadine dermique peut être utilisée même chez l'adulte en doublant la dose.**

30.11.2012 : 113.**Profil santé du citron et de la lime :** Le goût **acidulé** d□ **citron** et de la **lime** stim□le les papilles g□statives, ce q□i est excellent po□r la **digestion**. Ils sont riches en **vitamine C** et renferment différents composés q□i préviendraient le **cancer**. **Les bienfaits du citron et de la lime** De nombre□ses ét□des indiq□ent q□e la consommation d'agr□mes, dont le **citron** et la **lime**, exerce □n effet favorable contre le cancer.**Cancer (prévention)**. Pl□sie□rs ét□des ont démontré q□e la consommation d'**agrumes** serait reliée à la prévention de certains types de cancers 3,4,18,33 , comme le cancer de l'oesophage, le cancer de l'estomac, le cancer d□ côlon, de la **bouche** et d□ **pharynx**. Selon l'□ne de ces ét□dess 33 , □ne consommation modérée d'agr□mes (soit de 1 à 4 portions par semaine) permettrait de réd□ire les risq□es de cancers to□chant le t□be digestif et la partie s□périe□re d□ système respiratoire. En ce q□i concerne le cancer d□ pancréas, les ét□des deme□rent controversées 32 . Une ét□de pop□lationnelle s□ggère q□e la consommation **quotidienne** d'agr□mes j□melée à □ne consommation élevée de thé vert (1 tasse et pl□s par jo□r) serait associée à □ne pl□s forte dimin□tion de l'**incidence des cancers** 31 . **Cancer (ralentir la progression)**. Les flavonoïdes, des composés antioxydants conten□s dans les agr□mes, ont démontré q□'ils po□vaient ralentir la prolifération de pl□sie□rs lignées de **cellules cancéreuses** 9,16,35 et dimin□er la croissance des métastases 34 . Ces propriétés po□rraient servir à l'élaboration de thérapies antit□morales 8 . D'a□tres composés conten□s dans les agr□mes (les limonoïdes) ont également démontré des effets anticancer in vitro o□ s□r des modèles anima□x. Ils po□rraient dimin□er la prolifération de cell□les cancére□ses 12,13 d□ sein 15 , de l'estomac 13 , d□ po□mon 13 , de la bo□che 12,17 et d□ côlon 18 . **Maladies cardiovasculaires**. Pl□sie□rs ét□des épidémiologiq□es ont démontré q□'□n apport rég□lier en flavonoïdes provenant d'agr□mes est associé à □ne dimin□tion d□ risq□e de maladies cardiovasc□laires 37 . Les flavonoïdes contrib□eraient à améliorer la vasodilatation coronarienne, à dimin□er l'agrégation des plaq□ettes sang□ines et à prévenir l'oxydation d□ « ma□vais » cholestérol (LDL). **Inflammation**. Pl□sie□rs ét□des ont démontré q□e les flavonoïdes des agr□mes avaient des propriétés **anti-inflammatoires**. Ils inhiberaient la synthèse et l'activité de médiate□rs impliq□és dans l'inflammation (dérivés de l'acide arachidoniq□e, prostaglandines E2, F2 et thromboxanes A2) 37 . **Hypercholestérolémie.** Les flavonoïdes et les limonoïdes des **agrumes** et de le□rs j□s po□rraient avoir □n potentiel de réd□ction de l'hypercholestérolémie. Des ét□des réalisées chez l'animal ont démontré q□e certains d'entre e□x abaissaient le cholestérol sang□in 10,11,19 . Cependant, ces ét□des n'ont pas été effect□ées à partir de composés extraits directement d□ citron o□ de la lime. La biodisponibilité des composés iss□s des agr□mes et le□rs mécanismes d'absorption devront être ét□diés chez l'h□main avant q□e l'on p□isse stat□er s□r le□r efficacité cliniq□e.

Autres. Parmi d'autres effets observés, deux limonoïdes présents dans les agrumes (la limonine et la nomiline) inhiberaient la réplication du virus de l'immunodéficience humaine (VIH), en plus d'inhiber l'activité de la protéase du virus 20 . De plus, certains limonoïdes du citron démontrent une activité contre certains **champignons** pathogènes 21 . D'autres limonoïdes 22 et certaines protéines 26 amélioreraient le système immunitaire chez l'animal. Ces résultats sont prometteurs, mais n'ont pas fait l'objet d'études cliniques contrôlées. Il est donc impossible pour l'instant de transposer ces effets chez l'humain. Plusieurs études prospectives et épidémiologiques ont révélé qu'une consommation élevée de fruits et de légumes diminuait le risque de **maladies cardiovasculaires** 28 , de certains **cancers** 29 et d'autres **maladies chroniques** 1,2,30 .

Que contiennent le citron et la lime? Le pouvoir antioxydant du citron et de la lime est considéré comme faible, car il est calculé en fonction d'une **portion normale**, qui est relativement petite. Néanmoins, le citron et la lime renferment divers composants qui peuvent avoir un effet favorable sur la **santé** et sur la **prévention** de plusieurs maladies. **Flavonoïdes** Le **citron** et la **lime** renferment différents types de **flavonoïdes**. Ces composés antioxydants permettent, entre autres, de neutraliser les radicaux libres du corps et, ainsi, prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. Les principaux flavonoïdes contenus dans le citron et la lime sont l'ériocitrine et l'hespérétine. Des expériences menées sur des animaux ont démontré que l'ériocitrine et l'hespérétine, extraits de l'**écorce** (peau) du citron ou de son **jus**, pouvaient diminuer ou prévenir l'augmentation des dommages reliés au stress oxydatif 5,6 . De plus, l'ériocitrine pourrait induire l'apoptose de cellules **leucémiques**. La partie blanche de l'écorce du citron est celle qui contient le plus de ces 2 flavonoïdes La nobiletine, un autre type de flavonoïde contenu dans les agrumes, aurait des propriétés antiangiogéniques. Elle contribuerait à ralentir la croissance des tumeurs et des métastases 34 . Enfin, selon une étude menée sur des cellules du pancréas, la capacité à inhiber la prolifération de **cellules cancéreuses** de la lime serait proportionnelle à son contenu en flavonoïdes ainsi qu'en limonoïdes 36 **Limonoïdes** Les principaux **limonoïdes** que renferment les agrumes sont la limonine et la nomiline. On les retrouve principalement dans les **pépins** 12 , mais aussi dans le **jus** 13 . Les limonoïdes possèdent une certaine capacité antioxydante 14 . Ils pourraient aussi entraîner l'apoptose de cellules neuroblastiques cancéreuses (cellules nerveuses embryonnaires, se différenciant ensuite en neurones) 16 . Des études laissent présager qu'ils pourraient prévenir certains types de **cancers** chez l'animal. Par exemple, l'obacunone, un type de limonoïde, s'est avéré efficace pour diminuer l'incidence de tumeurs du côlon 18 et pour diminuer le nombre de tumeurs de la bouche 12 .Mais il n'existe pour le moment aucune donnée quant à un effet similaire chez l'humain. L'action synergique de plusieurs limonoïdes entre eux, ou avec d'autres composés (comme les flavonoïdes), pourrait accentuer leur action sur les cellules cancéreuses. **Fibres solubles** Les agrumes sont riches en **fibres solubles**, principalement en **pectine**, que l'on retrouve dans l'écorce et dans la membrane blanche autour de la chair (albédo). Par leur aptitude à diminuer le cholestérol sanguin, les fibres solubles contribuent à réduire l'incidence des maladies cardiovasculaires 23 . Des chercheurs ont démontré que l'écorce de citron était efficace pour diminuer les **taux de cholestérol sanguin** et hépatique chez l'animal 24 . Cependant, en plus de la pectine, d'autres composés présents dans l'écorce du citron pourraient participer à ce processus. De plus, la pectine du citron, comparée à celle de 3 autres agrumes (pamplemousse, tangerine et orange), présente la meilleure capacité à inhiber la croissance de certaines **tumeurs cancéreuses** *in vitro* 25 . Par contre, ces données nécessitent davantage d'analyse avant de conclure à des effets bénéfiques de la pectine de citron ou de lime sur le **cancer** chez l'humain. **Protéines** Une équipe de chercheurs a découvert qu'un extrait de **jus de lime** pourrait améliorer la **réponse immunitaire** chez l'animal 26 . Cet effet serait attribuable à un ensemble de protéines présentes dans l'extrait de jus de lime. Ces mêmes composantes protéiques pourraient participer à l'arrêt de la prolifération de **cellules cancéreuses** observé *in vitro* 27 . V**itamines et minéraux principaux :** Le jus de lime cause une diminution de l'activité anticoagulante de la **warfarine** 38 Le citron et le jus de citron sont de **bonnes sources** de vitamine C. La lime est une **source** de vitamine C. Le jus de citron est une **source** de **cuivre**. La lime est une **source** de fer pour l'**homme** seulement.

Précautions On devrait éviter de consommer du citron ou de la lime, ou leurs jus, en même temps que des **médicaments antiacides**. En effet, plusieurs agrumes augmentent l'absorption de l'aluminium contenu dans les antiacides. Il vaut mieux espacer de 3 heures la prise d'antiacides et de fruits citrins ou de leur jus. Le citron, la lime, ainsi que leurs jus, devraient également être évités par les personnes souffrant de reflux gastro-oesophagien, d'oesophagite peptique et de hernie hiatale (en phase aiguë de ces maladies). Ces aliments peuvent causer une irritation de la muqueuse de l'oesophage ou causer des brûlures épigastriques.

Choix et conservation : Choisir La peau des **citrons** et des **limes** les plus **juteux** est fine et brillante, jamais grumeleuse. Les fruits doivent être fermes et lourds en main. Les **feuilles du combava** (le limettier de l'espèce *Citrus hystrix*) se trouvent fraîches, séchées ou congelées dans les épiceries orientales. Les feuilles séchées perdent rapidement leur arôme et présentent moins d'intérêt culinaire que les feuilles fraîches et les congelées. Parfois, on trouve aussi le **fruit du combava**, une limette à la peau bosselée. **Conserver** Les **citrons** se gardent 1 ou 2 semaines à la **température ambiante**, les limettes moins longtemps, car elles se dessèchent plus rapidement. En gardant citrons et limettes dans un récipient d'eau au **réfrigérateur** ou simplement dans un récipient bien fermé, ils se conserveront plus longtemps. Si l'on dispose de grandes quantités de ces fruits, on peut les presser et **congeler** le **jus** dans un bac à glaçons. **Limes et citrons confits**. Fendez les limes ou les citrons en quatre dans le sens de la longueur

en les gardant rattachés à un bout, remplissez-les de **gros sel** (environ 125 ml - ½ tasse pour 4 citrons), mettez-les dans un pot de type Mason en les tassant bien et couvrez de jus de citron (ou de lime). Laissez macérer environ 1 semaine, puis mettez au réfrigérateur. Les fruits confits s'y conserveront facilement 6 mois, même plus longtemps. **Écorces déshydratées.** Séchées à la température ambiante, elles se conservent très longtemps dans un pot à épices. Elles perdront une partie de leur saveur au séchage, mais contribueront tout de même à agrémenter un plat. La partie blanche étant plus amère, on peut ne faire sécher que le zeste, que l'on prélèvera avec un épluche-légumes ou un zesteur.

La petite histoire du citron et de la lime : Nom commun : citron. **Nom scientifique** : *Citrus limon*. **Famille** : rutacées. **Noms communs** : lime, limette. **Nom scientifique** : *Citrus aurantifolia*. **Famille** : rutacées. le **citron** s'est d'abord appelé « **limon** », terme emprunté à l'italien *limone*, qui venait lui-même de l'arabo-persan *limûn*. Le mot est apparu dans la langue française en 1351. De là vient le mot « limonade » qui, contrairement à « limon », existe encore aujourd'hui. Le terme « **citron** », né en 1398, est dérivé du latin *citrus*. Il a graduellement remplacé « limon » dans la langue populaire. C'est dans les écrits chinois qu'on fait tout d'abord référence au citron. Une première mention date de 1175, tandis qu'une description détaillée figure dans un ouvrage publié en 1178. Ces mentions, de même que certains autres éléments relevés par les historiens, indiquent que le **citron** a probablement été introduit en **Chine** entre le X e siècle et le milieu du XII e siècle. On ne dispose pas de preuves archéologiques permettant de déterminer avec certitude son origine, mais les chercheurs croient pouvoir affirmer qu'il vient de l'est de la région himalayenne, au sud de la Chine, plus précisément de la Haute Birmanie. Le **citron** était peut-être cultivé par les Grecs et les Romains, voire par les Égyptiens, mais on ne trouve guère de traces de cette culture, sinon sur des mosaïques de l'époque. Il pourrait d'ailleurs s'agir du **cédrat** (*Citrus medica*), son ancêtre probable, connu de longue date, tant à l'est qu'à l'ouest, pour ses propriétés médicinales. Au fil des invasions et des fluctuations climatiques, il se peut que le citron ait disparu du sud de l'Europe à quelques reprises pour y être réintroduit plus tard. Après les invasions barbares (350 à 400 de notre ère), ce sont les Arabes qui reprennent les rênes du commerce. Ils diffuseront le citron, l'introduisant en Afrique du Nord, en Afrique et en Espagne, de même que dans tout le bassin méditerranéen, à l'exception des côtes italiennes et françaises. Enfin, lors des Croisades au Proche-Orient, les Européens de l'ouest, de l'est et du nord découvriront les **agrumes** et développeront un goût pour ces fruits acides et juteux qu'ils rapporteront dans leur pays respectif. De là naîtront les premières serres, dites **orangeries**, dans lesquelles on cultivera d'abord des orangers et des citronniers, puis toutes sortes de plantes tropicales. **Lime et limette :** Le terme « **lime** » viendrait du provençal *limo*. Il est apparu dans la langue en 1555, tandis que « **limette** » l'a fait en 1782. Un grand nombre de noms vernaculaires (citron gallet, bou maïs, citrus-limette, citron-limette, citron-vert, limettier de Perse, limette d'Italie, limettier doux, lime acide) ont été donnés à ce fruit, selon les régions et les variétés. Le fruit qu'ils désignent appartient normalement à l'espèce *Citrus aurantifolia*, la vraie lime ou limette. Il peut également être rattaché à l'espèce *Citrus limon* (citron), *Citrus reticulata* (mandarine) ou *Citrus hystrix*, dite **lime kaffir** ou **combava**, un fruit à la peau bosselée. On emploie les feuilles de l'arbre ainsi que le zeste et parfois le jus du fruit dans la cuisine thaïlandaise.

Pelure ou écorce? La peau épaisse des agrumes se nomme écorce plutôt que pelure : une pelure de pomme, mais une écorce de citron. La **lime** désigne généralement le **fruit amer** et acide d'une variété de limettier. La **limette** fait plutôt référence à une variété dont le fruit possède une **saveur douce**. La première mention écrite de la **limette** daterait du XIII e siècle et serait le fait d'un auteur arabe. Comme c'est le cas pour le **citron**, ce sont probablement les Arabes qui, à cette époque, en ont introduit la culture en Inde, en Perse, en Palestine, en Égypte et en Europe. Le limettier viendrait de l'archipel indien où il pousse à l'état sauvage. Bien que proche du citron dans certains de ses usages culinaires, il s'agit d'une espèce botanique tout à fait différente (*Citrus aurantifolia*). D'ailleurs, il exige des températures plus chaudes pour s'épanouir. Il se croise spontanément avec d'autres espèces d'agrumes, ce qui a donné naissance à quelques hybrides, la **limonime** et la **limequat** étant les plus connues.

Citron et lime Le **citron** et la **lime** ont probablement été introduits dans le Nouveau Monde par Christophe Colomb, lors de sa deuxième expédition en 1493, tandis qu'il débarquait à Isabella (Haïti et République dominicaine) pour y constituer le premier établissement permanent. De là, les fruits gagneront rapidement l'Amérique centrale. À la même époque, les Portugais plantaient les premiers **arbres à agrumes** au Brésil. Au milieu du XVI e siècle, ces arbres poussaient dans toute l'Amérique du Sud. Puis, se ressemant à volonté, de grands **vergers** se sont établis pratiquement sans intervention humaine. Vers la fin du XVI e siècle, les premiers agrumes – citrons, limes, oranges – sont introduits dans la ville de St-Augustin, en **Floride**. Leur culture se répandra graduellement dans tout le sud-est des États-Unis et, plus tard, en Californie, à Hawaï et à Porto Rico. Aujourd'hui, le citron et la lime sont cultivés dans toutes les régions tropicales et subtropicales de la planète.

Le parfum puissant des huiles essentielles : L'écorce des agrumes renferme des **huiles essentielles** que l'on peut obtenir par pression ou par distillation. On les a toujours employées en **parfumerie** et dans la fabrication d'**insecticides** pour les potagers familiaux. Aujourd'hui, elles entrent dans la composition de bien d'autres produits : peintures, teintures, solvants, désodorisants et insecticides contre les puces des animaux de compagnie et les fourmis. Elles sont aussi incluses dans de nombreux nettoyants, savons pour la vaisselle et la lessive et désinfectants (les huiles ayant des propriétés germicides). On cherche d'autres usages industriels et domestiques à ces huiles. Elles sont plus **écologiques** que leurs équivalents

chimiques et elles proviennent des déchets de l'industrie agroalimentaire – les usines de transformation du jus, notamment.

Écologie et environnement : Zeste et résidus de pesticides : attention! Après la récolte, les **agrumes** sont généralement traités avec un **fongicide** dans le but de diminuer les risques de **moisissures**, en particulier durant l'entreposage. Des analyses ont révélé que le taux de résidus d'imazalil (un des fongicides employés dans l'industrie) était 2 ou 3 fois plus élevé dans les **écorces** que dans la pulpe. Il n'est pas rare non plus qu'un autre fongicide (le thiabendazole) soit appliqué en même temps que l'imazalil, afin de limiter la formation de moisissures pour lesquelles ce dernier est inefficace. En outre, les agrumes doivent subir un **lavage** qui les prive de leurs huiles et cires naturelles. Pour compenser cette perte, on les recouvre la plupart du temps d'une **cire** qui ralentit l'évaporation et permet, par conséquent, d'augmenter leur conservation, en plus de leur donner plus belle apparence. Bien qu'approuvées par les autorités, ces cires ne sont pas naturelles – ou si elles le sont, leur processus de transformation ne l'est pas. De plus, elles peuvent provoquer des allergies. Pour toutes ces raisons, si l'on ne peut se procurer des citrons ou des limes issus de l'agriculture biologique, il est recommandé de les **brosser** et de les **laver** avec un peu de savon de Marseille ou de savon liquide à vaisselle, et de les rincer ensuite à grande eau lorsqu'on veut consommer le **zeste**. Cette pratique n'éliminera pas tous les **résidus de pesticides**, mais elle en réduira tout de même la concentration.

29.11.2012 : 112.Huile essentielle de Menthe Poivrée :



L'huile essentielle de menthe poivrée *mentha piperita* est efficace contre les maux de tête, les nausées, la mauvaise haleine, la digestion difficile et l'hypotension... entre autres. C'est donc une petite pharmacie portative. Dans le cas de maux de tête, il suffit d'en déposer 2 gouttes sur l'index et de se masser les tempes et l'ensemble du front en faisant très attention de ne pas s'en mettre dans les yeux car cela provoque des brûlures (dans ce cas, rincez abondamment avec de l'huile, non de l'eau, et demandez conseil rapidement à votre pharmacien/médecin). Il n'est en général pas utile de diluer l'huile essentielle de menthe poivrée, mais certaines personnes particulièrement sensibles pourront ressentir des brûlures. Dans ce cas précis, mélangez la menthe poivrée avec une huile végétale de millepertuis (dans le cas des maux de tête) ou de l'huile d'olive que vous avez plus facilement à portée de main. Le résultat est rapide. Au bout de quelques minutes déjà vous ressentez les premières sensations de froid qui sont apaisantes. Pour compléter l'effet, si les applications de menthe poivrée ne suffisent pas, une autre huile essentielle a un effet fantastique (et le mot n'est pas exagéré) sur les maux de tête. Il s'agit de l'huile essentielle de gaulthérie, qui mélangée avec de l'huile végétale de millepertuis, a un effet rapide et très efficace. Dans les cas de mauvaise haleine, nausées (d'une efficacité incomparable) et de problèmes digestifs de tous ordres (vomissements, flatulence, digestion difficile...), mettez-en une à 2 gouttes sur du pain complet et mangez le tout (ne pas dépasser 3 prises par jour). L'effet est quasi immédiat et vous bénéficierez d'une haleine fraîche pendant plusieurs heures, ce qu'aucun « bonbon» ou autre « médicament » ne peut faire. Vous pouvez même effectuer un test intéressant : massez-vous la voûte plantaire en mettant de l'huile essentielle de menthe poivrée. Au bout de quelques minutes, vous aurez, Mesdames et Messieurs... une haleine de menthe ! Ceci pour vous montrer la puissance de diffusion dans le corps de l'huile essentielle de menthe (à quand ce numéro au cirque Zavatta ?). Contre la toux, il est possible d'appliquer en massage 2 gouttes de menthe poivrée sur le thorax pour libérer les bronches du fait de l'action du menthol contenu dans l'huile. L'huile essentielle de menthe poivrée possède aussi des vertus contre les traumatismes bénins par massage sur la zone concernée. Selon le magazine professionnel, Profession Kiné (5) « le mécanisme d'action du menthol, en déclenchant une sensation de froid, entraîne une analgésie (interruption de la douleur) locale significative d'ailleurs appréciée de tous les kinés du sport ayant à soulager rapidement les compétiteurs sportifs souffrant d'un traumatisme bénin. »**Précautions à prendre avant l'utilisation :** L'huile essentielle de menthe poivrée est formellement déconseillée aux femmes enceintes, ainsi qu'aux enfants de moins de six ans. Ne substituez pas des huiles essentielles à un traitement médical sans en avoir parlé au préalable à votre médecin. Manipulez toujours avec prudence les huiles essentielles pures. Elles brûlent facilement la peau, et plus encore les muqueuses (yeux, narines, etc.). A la moindre irritation, augmentez le niveau de dilution. Si vous avez un doute, adressez-vous à votre pharmacien ou herboriste le plus proche, qui saura vous donner des informations complémentaires. Il est conseillé de conserver les huiles essentielles à l'abri de la lumière pour éviter toute dégradation, à une température

constante aux alentours de 20°C, et dans leur flacon d'origine bien fermé. La conservation dans ces conditions est supérieure à 5 ans.

28.11.2012 : 111.**Extrait de pépins de pamplemousse et ses bienfaits :** *L'extrait de pépins de pamplemousse est la solution à beaucoup de désagréments grâce à sa richesse en bioflavonoides (diosmine, hespéridine.), et vitamine C qu'il contient. Son efficacité est valable dans bien des domaines : Augmente la résistance de l'organisme. Soutient le métabolisme. Idéal lors de changement de saison pour rester en forme. Anti-bactérien naturel. Il a été* découvert en jardinant par Jacob Harich vit en floride, médecin physicien, immunologiste et Prix Einstein. A ses heures perdues il devient jardinier, et en 1980, il remarque que les pépins de pamplemousse ne pourrissent pas sur son tas de compost.

Usage interne de l'extrait de pépins de pamplemousse :

L'extrait de pépins de pamplemousse est très efficace comme traitement des dysfonctionnements intestinaux et des rhumes. Il peut être pris avec d'autres compléments alimentaires (acerola, digestransit, levure de bière, magnésium) naturels et peut même soutenir les effets d'autres plantes médicinales.

Angine, Candida albicans, candidose, Gastrites, Infections gastro-intestinales, infections du système digestif, Inflammations en général, Laryngite, Refroidissements, Rhumes et grippe, tous problèmes dus à des champignons, Toux, ulcères (hélicobacter pylori).

***Usage externe de l'extrait de pépins de pamplemousse :**

- Bouche : maux de bouche, aphtes, lèvres gercées, herpès labial, maux de dents, gingivite, désinfection de la brosse à dents, dissoudre le tartre, hallitose (mauvaise haleine).

- Nez - Oreilles - Visage : Rhume, rhinite, sinusite, pharyngite, toux, enrouement, laryngite, maux d'oreille, hygiène des oreilles, inflammation de l'oreille moyenne, acné, boutons, impuretés de la peau, rasage, etc.

- Cheveux : Shampooing traitant, pellicules, démangeaisons du cuir chevelu, eczéma et diverses irritations du cuir chevelu, poux de tête, etc.

- Peau : Petites coupures, égratignures, petites brûlures, éruptions cutanées, dermatite, piqûre d'insecte. **Il participe grandement à la guérison de :** psoriasis, zona, eczéma sec, urticaire, ulcère variqueux sur les jambes, verrues, mycose.

- Pieds : Eczéma des orteils, hyper sudation (transpiration excessive), durillons, cors, cals, verrues plantaires, ampoules, etc.

- Ongles : Onychomycose, panaris.

- Organes génitaux : vaginite, infections vaginales à germes divers, parasites du vagin, soins des organes génitaux, maladies des organes génitaux masculins.

A TITRE PRÉVENTIF : En voyage, en camping et lors de randonnée ayez toujours avec vous le flacon d'extrait de pépins de pamplemousse (EPP), il pourra vous être très utile. Dans les pays où l'eau et la nourriture ne sont pas toujours fiables : **10 gouttes diluées dans le verre d'eau tous les jours pour prévenir l'installation de parasites□vers□etc.**

Une efficacité confirmée

"Aujourd'hui, de nombreux médecins ont déjà acquis une expérience reposant sur plusieurs années d'utilisation de cet extrait de pépins de pamplemousse qu'ils prescrivent notamment contre les maladies gastriques ou intestinales, des infections liées à des levures pathogènes, des rhumes, des infections de la gorge, du nez et des oreilles, des dermatomycoses, des gingivites et des vaginites.

Autre domaine d'application très importante :

l'extrait de pépins de pamplemousse intervient en tant que soutien du système immunitaire et protection contre la prolifération des infections chez les malades présentant les symptômes d'une déficience immunitaire chronique comme le Sida, la fatigue permanente ou les candidoses.

20.11.2012 : 110. Construire un four solaire : Il s'agit d'une boîte aux parois isolées à l'extérieur et réfléchissantes à l'intérieur. Elle est munie d'un couvercle vitré. Les aliments sont placés dans une casserole noire et le four est orienté face au soleil. La température varie en fonction de l'ensoleillement et peut atteindre 150 à 180°C. Testez-le ... en été !.

19.11.2012 : 109.**Eco-conception frugale :** Pour atteindre la meilleure efficience énergétique possible, les fabricants de processeurs informatiques jouent sur la finesse de gravure [plus c'est fin, moins ça consomme] et des cartes à plusieurs cœurs. Malgré cette approche, de nombreuses erreurs sont commises lors des calculs, notamment à cause de la finesse de gravure qui atteint les limites de la physique. Les processeurs doivent donc intégrer de nombreux mécanismes de vérification et d'élimination des erreurs. Ces traitements sont énergivores. Chercheur à l'université de Rice aux Etats-Unis, Avinash Lingamneni conçoit des microprocesseurs très rapides, très peu énergivores et… inexacts ! L'idée est simple : en tolérant des erreurs dans les calculs réalisés par le m icroprocesseur, le traitement est plus rapide et consomme moins d'énergie. Dans de nombreux domaines, ces erreurs sont imperceptibles par un être humain ou elles ne dégradent pas la qualité du résultat obtenu. Par exemple, dans le cas du décryptage d'une vidéo ou d'un son, l'être humain ne perçoit pas les erreurs commises par le processeur qui consomme jusqu'à 15 fois moins d'énergie ! De plus, le coût de fabrication d'un processeur «inexact» est également près de 15 fois moins élevé que celui d'un processeur classique. Un bel exemple d'innovation frugale. [Source : Nanocad.ee.ucla.edu].

18.11.2012 : 108.Des prisonniers pédalent pour éclairer la ville :



Les détenus de la ville de Santa Rita do Sapucai au Brésil ont la possibilité de réduire leurs peines tout en participant à une activité durable. Ils pédalent pour générer de l'énergie électrique et peuvent ainsi participer à l'éclairage de la région. Un cycliste volontaire peut produire en une journée suffisamment d'énergie pour allumer six lampes et éclairer une des places de la ville. L'idée du projet est d'arriver à un minimum de dix vélos dans la prison et de générer suffisamment d'énergie pour éclairer toute une avenue. Le directeur de la prison, Gibson Rafael Silva, affirme :" les détenus se sentent utiles en pédalant. Ils gagnent des jours de remise de peine et ils produisent une énergie propre pour la collectivité." ...!!!

18.11.2012 : 107.**Rechargée en 1 minute :** Des scientifiques sud-coréens ont développé un matériau permettant de recharger 120 fois plus vite les batteries. Les voitures électriques zéro émission pourraient être rechargées en une minute ! Ce qui mettrait fin au dernier problème qui freine leur commercialisation. [Source : Corea News] Paru dans l'Agenda Plus N° 241 de Octobre 2012.

17.11.2012 : 106.Le Vélo en carton :une idée en béton : Un homme a imaginé un prototype incroyable, qui pourrait bien révolutionner notre manière de nous déplacer en ville...un Israélien a réalisé un prototype extraordinaire : un vélo entièrement conçu en matériaux recyclés. Trois années de recherche ont été nécessaires à Izhar Gafni, un ingénieux ingénieur, pour mener à bien son projet auquel personne ne croyait. Après moult prototypes trop lourds, trop volumineux, il trouve enfin la bonne méthode qu'il emprunte à l'origami, l'art japonais du pliage du papier. Plié, collé, enduit, le carton devient solide et imperméable. Le résultat tient la route... Il est capable de supporter un passager de 200 kg ! Sans compter que cette bicyclette 100% développement durable vaut une bouchée de pain. Son concepteur affirme que sa production n'excède pas 10 euros, pour une commercialisation entre 40 et 70 euros. Ce Géo Trouvetou a peut-être trouvé la solution de demain...

23.10.2012 : 105.Conséquences d'une Plaque de cheminée fendue : Dans les périodes durant lesquelles le foyer est en dépression par rapport à l'habillage (périodes de bon tirage) l'air de

l'habillage pénétrera dans le foyer par les fentes et rendra difficile la maîtrise du feu. Dans les périodes où le foyer sera en surpression (mauvais tirage, démarrage du feu, ouverture de la porte etc.) C'est la fumée qui passera dans l'habillage et là... Danger et salissures. Il faut absolument changer la plaque. Une réparation ne tiendra pas.

23.10.2012 : 104. Un plastique à base de CO2 : Un institut Norvégien a développé un procédé permettant d'utiliser le gaz carbonique comme matière première dans la conception d'un plastique. Interessant puisque le CO2 est un déchet industriel voire à partir du méthane. Le plastique obtenu est particulièrement imperméable à l'oxygène et pourrait être utilisé en alimentaire ou pour protéger de la corrosion. De plus, il pourrait apporter beaucoup dans les problèmes environnementaux..

22.10.2012 : 103.Un robot laveur de vitres : Après avoir sorti une gamme d'aspirateurs-robots et de tondeuses-robots, la société E.Zicoms Robotics présente le tout premier robot laveur de vitres. Totalement autonome, il est capable de se déplacer aussi bien verticalement qu'horizontalement sur une surface vitrée grâce à un puissant système d'aimentation tout en pulvérisant une solution nettoyante.

21.10.2012 : 102.SECOURISME 8 : PILES BOUTON.

Urgence immédiate si un enfant avale une pile bouton : Une pile bouton avalée par un enfant peut non seulement entraîner une asphyxie mais aussi générer un courant électrique et libérer des substances chimiques pouvant endommager gravement les tissus en moins de deux heures, mettent en garde les spécialistes en traumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants (HME) du Centre universitaire de santé McGill. Ces piles contiennent des produits dangereux, comme du mercure, du zinc et de l'acide. Une fois ingérées, elles se corrodent rapidement et diffusent ces substances, lesquelles brûlent gravement les muqueuses et provoquent des lésions, qui peuvent aller jusqu'à la perforation. Ce ne sont pas seulement que les jeunes enfants qui peuvent avaler par accident une telle batterie. Par exemple, un adolescent qui avait ingéré par mégarde une pile en mâchouillant le bout d'un stylo-lampe de poche a été traité dernièrement à l'HME. Il a subi une brûlure de l'œsophage sur une longueur de 30 centimètres et une petite perforation, et a dû être hospitalisé durant 10 jours sous les soins de plusieurs spécialistes. La section traumatologie du site internet de l'HME sur la prévention des blessures mérite le détour. Une section notamment permet de faire le tour des pièces de la maison et de la cour pour vérifier si elles sont des endroits sûrs pour les jeunes enfants. Un quiz "Votre bébé est-il en sécurité" permet de tester vos connaissances.

21.10.2012 : 101.La Soupe aux Orties . Récoltez 500gr d'orties sans tiges ni fleurs (n'utilisez que les jeunes pousses au printemps et les nouvelles feuilles sur le haut des tiges en été. Lavez et égouttez les feuilles. Dans une casserole, faites-les revenir avec une noix de beurre, un oignon haché, du sel, du poivre, de l'origan, et couvrez d'un litre de bouillon. Pour une consistance plus épaisse, ajoutez une pomme de terre découpée en dés. Faites cuire 10-15mn puis mixez avec un peu de crème fraîche. Servez avec des croûtons aillés. Avec les feuilles, vous pouvez également faire des omelettes, des tartes, …

02.10.2012 100. Sirop de fleurs de sureau.



De mai à juin, le sureau noir (Sambucus nigra) se couvre de milliers de petites fleurs blanc-crème. Récolter 24 inflorescences ou grappes, les secouer doucement pour faire tomber les insectes. Dans une casserole, mettre les fleurs, sans tige ni feuille (elles ont mauvais goût), ajouter 2 kilos de sucre, le jus de 3 citrons et 1 litre d'eau. Porter le tout à ébullition. Laisser le sirop reposer 2 jours au réfrigérateur en remuant de temps en temps. Filtrer et verser dans de petites bouteilles en verre préalablement stérilisées. Ce sirop se conserve 1 an à l'abri de la lumière. Une fois la bouteille ouverte, il faut la conserver au réfrigérateur

01.10.2012 : 99. Bannissez les désodorisants industriels : ils sont polluants et allergisants. Le mieux est d'aérer un peu, même en hiver. Placez dans la pièce une coupelle de vinaigre avec des restes d'agrumes pendant quelques heures, faites bouillir un peu d'eau avec des herbes aromatiques, diffusez des huiles essentielles, … Le bicarbonate de sodium absorbe les odeurs du frigidaire comme du bac à chat. Dans les armoires, pensez aux sachets de lavande.

01.10.2012 : 98. Le Sureau Noir. Parfaitement adapté à notre climat, peu exigeant et poussant rapidement, le Sureau Noir (Sambucus nigra) a sa place dans tous les jardins et les haies diversifiées. Ses fleurs blanches qui s'épanouissent en ombelles en mai et juin, sont abondamment visitées par les insectes butineurs. Quant à ses baies, elles font le régal des oiseaux. En purin, ses feuilles repousseraient pucerons et rongeurs. Ses tiges, riches en moelle, offrent un site de nidification idéale pour certaines espèces de guêpes et abeilles solitaires. Nous verrons une recette de sirop de fleurs ou de baies. Attention, crues, les baies sont toxiques.

30.09.2012 : 97.SECOURISME 7 : Comment contrôler une crise de panique (attaque de panique)? :

Plus on est conscient de la façon dont surviennent les attaques de panique (aussi appelées crises de panique, crises d'anxiété ou crises d'angoisse), plus on peut être en mesure de les contrôler. D'abord, il faut savoir que la réaction naturelle de l'organisme à l'anxiété est d'accélérer la respiration qui devient également très superficielle. Ceci augmente le niveau d'oxygène dans le sang. Lorsque ce niveau dépasse un certain seuil, des symptômes d'anxiété s'installent. Ses symptômes contribuent en retour à augmenter l'anxiété ou l'angoisse. On peut atténuer tout cela en prenant le temps de se **concentrer sur sa respiration** pour la rendre plus profonde et surtout plus lente. Cela exige plusieurs minutes et de la concentration car, à ce moment, il est contre nature de respirer calmement puisque nous sommes anxieux. Mais le fait de mettre un peu de côté les pensées anxieuses pour se concentrer sur la respiration contribue aussi à ce que ce moyen fonctionne puisque ce sont ces pensées qui nous mettent dans cet

état. Il est essentiel d'apprendre à questionner les pensées qui génèrent l'anxiété, le découragement, etc.. Par exemples: Est-ce que les faits appuient cette croyance? Est-ce que ce scénario est très probable ?, etc.

29.09.2012 : 96.**Trois aliments contre l'Alzheimer : épinards, carottes et abricots :** Top Santé, septembre 2012, www.topsante.com. Des chercheurs de l'université d'Ulm en Allemagne viennent de montrer que certains fruits et légumes, riches en antioxydants, vitamine C et de bêta-carotène, sont capables de neutraliser les radicaux libres, impliqués dans le vieillissement des cellules et de prévenir ainsi l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Leur étude a consisté à analyser les différences entre un groupe de 74 patients atteints d'Alzheimer à un stade modéré et un groupe 158 sujets sains. Les participants, âgés entre 65 et 90 ans, ont été soumis à des différents tests (neuropsychologiques, sanguins, etc.) et ont répondu à un questionnaire détaillé sur leur mode de vie. Résultats : les patients atteints d'Alzheimer présentaient une concentration beaucoup plus faible en vitamine C et en bêta-carotène que les volontaires en bonne santé. Les chercheurs recommandent trois aliments ayant un effet protecteur particulièrement fort contre la maladie : les épinards, les carottes et les abricots. D'après eux, les antioxydants contenus dans ces végétaux ralentiraient la dégénérescence progressive des cellules du cerveau. D'autres travaux sont attendus pour confirmer cette piste.

.

.14.09.2012 : 95. Détacher naturellement : La première règle du détachage parait évidente, limiter au maximum le délai d'intervention. Deuxièmement, gratter délicatement si la tache est solide, ou absorber le surplus si elle est liquide. Ensuite, c'est une affaire de nature. 1.Les taches de graisse : Si la tache est épaisse, parsemez-la de fécule, frottez et tamponnez légèrement puis rincez. Patientez 5 mn puis rincez à l'eau chaude, massez avec de l'eau additionnée de 2-3 gouttes de liquide vaisselle. Rincez soigneusement.

13.09.2012 : 94. 6.Carence en Potassium : Les feuilles des plantes à fruits et légumes jaunissent ou brunissent en périphérie, puis s'enroulent. Le bord des nervures vire au rouge-violacé. Les fruits sont petits et peu sucrés. Apportez du compost et du PatentKali. 7.Carence en Fer : Le feuillage jaunit, les jeunes pousses en premier, les nervures restent vertes. Evitez les plantes sensibles en terrain calcaire.

12.09.2012 : 93. 5.Carence en azote : le feuillage peu coloré, jaunissant de façon uniforme sur des plantes chétives. Au verger, les fruits sont de petit calibre ou chutent prématurément. Apportez du lombricompost (potager, plantes vertes), du tourteau de ricin (gazon, arbustes), du sang séché (rosiers, fleurs), de la corne et du sang mélangé (arbres). Pulvérisez de purin d'ortie les feuilles des légumes.

. 11.09.2012 : 92.Vos plantes vous parlent : Leur aspect reflète leur état de santé. 1.Pas assez de soleil : elles s'étirent en longueur en direction d'une source de lumière, le feuillage est peu fourni. 2.trop de soleil : les feuillages brulent ou se dessèchent, des taches apparaissent sur les feuillages, les fleurs penchent la tête et fanent vite. 3.Pas assez d'eau : le feuillage demeure alangui, même quand la température baisse. Arrosez et paillez. Les légumes-racines sont fibreux (carottes, navets) ou piquants (radis). 4. Trop d'eau : le feuillage se ramollit et devient terne.

.

10.09.2012 : 91.SECOURISME 6 : Comment éviter l'hydrocution ?.



L'hydrocution est la conséquence d'un choc thermique entre la température corporelle et celle de l'eau. elle intervient souvent lors d'une baignade dans l'eau froide après une longue séance de bronzage au soleil, un repas copieux ou bien arrosé. La victime d'un tel choc peut faire une syncope et se noyer. Quelques règles simples : 1. Ne jamais plonger sans s'être mis dans l'eau au préalable. 2. Respecter un certain temps entre baignade et digestion. En cas d'hydrocution, allonger la personne. Si elle respire, la placer en Position Latérale de Sécurité (PLS) en attendant les secours.

15.08.2012 : 90.Energie 9.



"Les forces de la lumière noire vous comptent parmi leurs rangs à chaque fois que vous maudissez votre existence ou celle d'autrui. Elles engraissent par les regards de tristesse, d'impuissance, de peur. Vous les fabriquez, cellule après cellule, par les résistances souvent si futiles dont vous construisez les jours de votre vie. .. Ne considérez pas le diable autrement que comme une énorme énergie psychique mise en place par les couches successives de populations à la surface des mondes... L'Ombre est une énergie, mais l'énergie a souvent pour nécessité de s'incarner, actuellement sous la forme d'une organisation puissante aux immenses ramifications dans les milieux politiques, scientifiques, économiques et même religieux... La seule chance pour vos civilisations, c'est de vous libérer tous de "l'esprit de masse" que les idéologies cultivent savamment en vous... Et l'antidote définitif au soi-disant démon extérieur, fourchu et cornu, s'adresse en fait au démon intérieur de chacun." dans "Par l'Esprit du Soleil" de Anne et Daniel Meurois-Givaudan.

15.08.2012 : 89. Des taches de boue et d'herbe sur les vêtements. Boue : attendez qu'elle soit sèche et frottez énergiquement avec une brosse, coupez une pomme de terre crue et frottez le restant de la tache. Magie ! Mettez en machine aussitôt après. Herbe : appliquez un peu d'eau oxygénée sur la tache d'herbe avant de frotter avec un autre tissu de coton blanc. Attention pour les couleurs, testez le produit sur la doublure du vêtement...

14.08.2012 : 88.De la sauce tomate sur le pantalon. Couvrez immédiatement la tache d'eau chaude additionnée de savon vaisselle. Avant lavage en machine, rincez ce premier savon à l'eau tiède. Puis faites tremper dans une eau tiède additionnée de produit pour la lessive et de percarbonate de sodium qui générera de l'eau oxygénée (détache, blanchit, désinfecte, désodorise). Rincez et mettez en machine le vêtement humide.

14.08.2012 : 87.des taches de transpiration sur une chemise. Trempez la tache dans du vinaigre dilué à 50% avec de l'eau chaude. Attention, la soie nécessite un entretien délicat, de l'eau tiède s'impose.



13.08.2012 : 86.Comment faire partir une tache de graisse de vélo ?. Frottez immédiatement avec du savon de vaisselle et laisser tremper une heure dans un mélange préparé de 1 cès de bicarbonate de sodium avec 1 càs de savon de vaisselle et de l'eau très chaude.

10.08.2012 : 85.Energie 8.



Ne sois pas écrasé par les soucis du monde ou par les conditions de vie de tes compagnons humains. Si tu es écrasé, tu ne peux pas aider car, à ton tour, tu fais partie du chaos et de la confusion dans lesquelles se trouvent le monde... Alors que l'obscurité augmente dans le monde, ta lumière intérieure doit augmenter en puissance et en force.

10.08.2012 : 84. La lessive liquide. Rapez ou coupez au couteau un savon de Marseille. Dans un seau, versez 2 poignées de cristaux de soude et 2 poignées de copeaux, ajoutez 2 litres d'eau bouillante et mixez le tout. Ajoutez alors 2 litres d'eau froide et 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande. Transvasez en flacons. Utilisez cette recette après le détachage et sans le prélavage. Si le produit se solidifie un peu, mixez-le à nouceau.

.

.09.08.2012 : 83.Huiles essentielles à utiliser éventuellement Tea tree (melaleuca alternifolia) est un puissant antibactérien, fongicide, antiparasitaire et antiviral. Le Citron (Citrus limon) est un antibactérien, antiseptique et antiviral. La lavande aspic (lavandula spica ou latifolia) est un antiseptique, antibactérien, antimite. Le Pin sylvestre (Pinus sylvestris) est antiseptique. Aproscrire en présence d'enfants en bas âge ou de femmes enceintes. Mal tolérées par les chats. Arrêter si allergies cutanées ou respiratoires.

08.08.2012 : 82.Sel, Huile d'olive et citron. Le sel, comme le bicarbonate, a des propriétés légèrement abrasives et est actif contre la graisse. Il est utilisé comme détachant, absorbant ou pour nettoyer les plats particulièrement incrustés ou le four. L'huile d'olive; émulsionnée en parts égales avec du jus de citron (ou du vinaigre) fait un excellent produit d'entretien des meubles en bois. Le jus de citron peut également remplacer le vinaigre dans la plupart de ses utilisations, notamment pour le nettoyage de l'émail. C'est aussi un bons désodorisant.

07.08.2012 : 81.Energie 7.



Votre énergie va où va votre attention, autrement dit, vous chargez en énergie vos attentes et vos craintes et vous finissez par les créer !

.

.07.08.2012 : 80. Energie 6.



"Tout ce que nous pouvons faire, c'est de visualiser que notre énergie s'étend et élève le niveau des vibrations de l'autre. Cela lui permet de vaincre sa peur et d'entrer en contact avec les intuitions de son Moi Supérieur. Tenter de faire quoi que ce soit d'autre, c'est présumer que nous savons quel est son meilleur chemin de vie." (Shambhala).

07.08.2012 : 79.Energie 5.



Il est très important que nous évitions de visualiser la méchanceté de ceux qui vivent dans la peur. Certes, nous devons faire preuve de réalisme et prendre des précautions, mais si nous ressassons leur conduite ou imaginons qu'ils nous veulent du mal, nous envoyons alors de l'énergie à leur paranoïa. Cela peut leur donner l'idée de faire effectivement ce que nous redoutons. Il est donc essentiel de ne pas laisser nos esprits visualiser les choses mauvaises qui pourraient nous arriver parce que, ainsi, nous envoyons une prière qui crée ce que nous craignons le plus. Toujours dans "Shambhala".

06.08.2012 : 78. Le Bicarbonate de sodium, alcalin, est totalement inoffensif, et se présente sous forma d'une poudre blanche. Mélangé avec un peu d'eau et , éventuellement du savon liquide, pour former une pâte, il peut remplacer la crème à récurer. Il a aussi la propriété d'adoucir l'eau et de neutraliser la plupart des mauvaises odeurs. 1.Ainsi, pour nettoyer une casserolle très sale, saupoudrer une éponge de bicarbonate de sodium. 2. Pour enlever des résidus brûlés au fond d'une casserolle, faire bouillir dans la casserolle 2 càs de bicarbonate avec un fond d'eau. 3.décap'four minute : Humidifier le four et l'enduire de bicarbonate, laisser sécher, frotter à l'éponge et rincer.

06.08.2012 : 77. Les cristaux de soude (en droguerie ou grande surface). Il ne s'agit pas de la soude caustique. Un peu plus agressif pour les peaux sensibles, le carbonate de sodium, ou cristaux de soude, est traditionnellement utilisé pour l'entretien de la maison et du linge. très efficace contre la graisse et les résidus organiques,, il peut même, légèrement dilué dans de l'eau bouillante, aider à déboucher les tuyauteries. Il s'utilise dilué dans l'eau, avec des gants.

05.08.2012 : 76. " Energie 4.



Chaque hypothèse ou attente que nous élaborons à propos d'un autre être humain est une sorte de prière qui émane de nous et qui contribue à créer cette réalité chez la personne en question.. C'est pourquoi faisons aux autres ce que nous aimerions qu'ils nous fassent : la façon dont nous les traitons, dont nous pensons à eux, reflète exactement la façon dont ils nous traiteront .... c'est la contagion de la prière, positive ou négative. Ne formulez jamais de négatif vis-à-vis de quelqu'un ou de vous-même, car vous enclenchez une mécanique dont vous serez victime tôt ou tard"..(Shambhala). C'est l'explication du conseil du Christ : "Aime ton prochain comme toi-même" pour être en harmonie avec soi et les autres ... Religions et Naturopathie sont très liées !

05.08.2012 : 75. Entretien anti-calcaire. Pour prévenir et traiter les taches minérales, de type calcaire, la meilleure arme reste le vinaigre d'alcool, très bon marché et très efficace, en particulier si on l'utilise chaud et qu'on lui laisse le temps d'agir. Le vinaigre est, par ailleurs, antiseptique et permet d'assainir les surfaces comme les plans de travail. On le dilue généralement dans 50% d'eau. Avec lui, joints de caourchouc ou silicone ne risquent rien.

04.08.2012 : 74. Energie 3.



Effets de la prière. Les patients pour lesquels on prie régulièrement souffrent moins de complications et récupèrent plus rapidement, même lorsqu'ils ignorent que l'on prie pour eux : il y a donc une énergie qui est distribuée. D'autre part, la prière la plus efficace n'est pas énoncée sous le forme d'une requête mais d'une affirmation, de l' affirmation d'une intervention divine. L'accomplissement d'une prière est fonction de la foi en cet accomplissement. La prière doit donc exprimer la certitude, la conviction absolue ... Si la prière est une affirmation fondée sur notre foi et nos attentes, alors, toutes nos attentes peuvent avoir l'effet d'une prière, Nous sommes, en fait, perpetuellement en train de prier pour notre avenir et celui d'autres personnes, mais nous n'en avons pas vraiment conscience. La Science confirme donc que nous avons une influence mentale et spirituelle sur les évènements de notre vie, que nous sommes créateurs de notre vie !... Mais attention : en positif comme en négatif, pour nos espoirs comme pour nos craintes. En fait, nous créons ce vers quoi va notre attention, avec plus ou moins de force, donc de réussite ! Voir la fameuse petite histoire de l'Arbre à Souhaits que vous trouvez dans le cours !. Belle journée

04.08.2012 : 73.Energie 2.



"Nous sommes des êtres spirituels et nous venons sur terre pour élever notre énergie. Cependant ce monde propose surtout des plaisirs à nos sens, des distractions à notre esprit : tous sapent notre énergie et risquent de nous mener à la désintégration physique. Si nous croyons vraiment que nous sommes des êtres d'énergie, nous devons suivre une voie étroite au milieu de ces tentations. Toute maladie résulte d'une baisse de l'énergie vibrationnelle, car, lorsque notre énergie diminue, cela permet à certaines forces naturelles de désintégrer notre corps". Toujours dans "Le Secret de Shambhala" de James Redfield

04.08.2012 : 72. Energie 1.



Influence des champs d'énergie : Nous avons tous un certain niveau d'énergie, bas chez certains, haut chez d'autres, et cette énergie rayonne autour de nous, créant notre champ d'énergie. Tous les champs se mêlent et les plus forts l'emportent sur les autres : vous pouvez ainsi, par simple contact avec autrui, voir votre énergie chuter ou monter !. Cette dynamique inconsciente dirige notre monde. Ce phénomène permet de comprendre le comportement mystérieux des foules, pourquoi des gens honnêtes se laissent entraîner par une minorité d'individus effrayés ou en colère, cela explique l'hypnose ainsi que l'influence des médias sur les esprits faibles. Cela crée également ce que l'on appelle les normes (le normal peut-il devenir anormal ? et inversement ?), les mentalités nationales et les hostilités ethniques, religieuses, corporatisites, ... Il nous faut comprendre et maîtriser ces réalités. Si nous sommes en relation avec des gens, et que leur humeur déteint sur nous, que leurs attentes nous envahissent, nous devons prendre nos distances. Il nous faut refaire très consciemment le plein d'énergie afin de la répandre autour de nous jusqu'à ce que l'atmosphère redevienne plus sereine. Il nous faut également veiller à garder un champ d'énergie fort, quelles que soient les circonstances. Bien sûr, cela demande beaucoup d'entraînement, mais le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ? D'après 'Le Secret de Shambhala" de James Redfield. C'est toute la Philosophie de la Naturopathie que nous vous enseignons !.

03.08.2012 :71. Formule du liquide vaisselle écologique. Dans un flacon de 500ml, remplissez 1/5è du flacon de savon liquide écologique, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 1 càs de bicarbonate de soude et remplissez doucement d'eau... A vos éponges !

10.07.2012 : 70. Masque de beauté : Argile verte délayée dans une infusion de romarin + yaourt ou fromage blanc + miel : Laisser sur le visage environ 1/2h puis rincer ... Nettoyeur et régénérant !

.

09.07.2012 : 69.Blanchir l'émail de l'évier : Frotter avec du bicarbonate de soude, du jus de citron ou du décapant pour four. Pour détacher, utiliser un citron coupé en deux, saupoudrer de gros sel et frotter au vinaigre blanc chaud. Ne pas utiliser d'éponges abrasives qui endommagent l'émail.



09.07.2012 : 68.Chats et bacs à fleurs : Pour éviter que vos chats ne viennent jouer dans vos bacs à fleurs, passez un oignon frais tranché sur le rebord de votre bac. Si cela est inodore pour nous, ça ne plaît pas du tout aux minous. Cette astuce marche aussi si vous mettez un produit à base de menthe.

.

08.07.2012 : 67.Chat quémandeur : Votre chat a souvent tendance à vous réclamer de la nourriture quand vous êtes à table ? Pour y remédier, faites-lui renifler un morceau de citron au moment où il quémandera. Il est probable qu'il évite de recommencer.

08.07.2012 : 66.Si vos chatons ont des puces, frottez vos mains avec de l'essence de menthe ou de lavande et caressez-les : les puces n'apprécieront pas !



.11.06.2012 : 65. Conjonctivite de nos amis les chats. Qu'ils partent à l'aventure ou qu'ils se battent, les chats reviennent souvent les yeux pleins de larmes, atteints de conjonctivite. Pour le soigner, appliquez chaque soir sur ses yeux des compresses de camomille, imbibez-les bien puis laissez tomber quelques gouttes dans chaque oeil. Pour un résultat optimum, laissez les compresses une dizaine de minutes sur les yeux.

10.06.2012 : 64.Soins à nos compagnons à 4 pattes. Si son poil est un peu terne, versez dans sa gamelle un peu d'huile d'olive, son poil retrouvera douceur et brillance

.

09.06.2012 : 63. Pour avoir une haleine plus fraîche. Pour ne pas prendre de risque avec son haleine, misez sur le persil. Cette herbe fraîche rafraîchit l'haleine de par la chlorophylle qu'elle contient. Mâchez-en de temps en temps. Par contre, Un problème d'haleine persistant nécessitera un drainage de l'organisme.

08.06.2012 : 62. Conservation des carottes dans le bac à légumes. Pour les conserver plus longtemps, il vous suffit de retirer les feuilles qui ont tendance à deshydrater les racines et à en prendre sels minéraux et vitamines. Avant de les ranger, entourez-les dans du papier-journal.

08.06.2012 : 61. La ruche au secours des mains rêches. Si vos mains sont gercées par le froid ou l'eau, rien ne vaut un cataplasme régénérateur et adoucissant. Pour ce faire, mélangez 1 cuillerée à cafe de jus de citron, 1 cuillérée à café d'huile vegetale de macadamia et 1 cuillérée à soupe de miel liquide. Etalez sur les mains, laissez agir 20 mn, puis rincez à l'eau tiède.

26.04.2012 : 60. Sel parfumé.



Pour parfumer votre sel, faites macérer la plante de votre choix dans un pot en verre pendant 3 semaines. La plante choisie doit être légèrement désséchée afin de ne pas transmettre son humidité au sel, tout en donnant son arôme. Après 3 semaines, mixez la plante et ajoutez-la au sel. Vous pouvez choisir le romarin, la lavande, l'origan, le thym, ...

23.04.2012 : 59. Kiwis bien mûrs. Les kiwis que vous avez achetés ne sont pas mûrs ? Placez-les pendant une nuit dans un sac en plastique avec une poire ou une pomme : ils mûriront plus vite.

23.04.2012 : 58. Culinaire : Fromage bien conservé. Le fromage a souvent tendance à transpirer. Pour éviter ce problème, mettez un morceau de sucre dans votre boîte à fromages : il absorbera l'humidité et permettra au fromage de rester sec. N'oubliez pas de surveiller le sucre et de le remplacer s'il s'imbibe trop.

22.04.2012 : 57. Cuisine-Chapelure maison : Prenez une ou plusieurs biscottes suivant la quantité de chapelure désirée. Placez-les dans un sac plastique transparent, puis, à l'aide d'une bouteille, écrasez-les jusqu'à obtention d'une chapelure fine. Plus pratique, cela donnera un résultat plus doré qu'avec du pain rassis.

29.03.2012 : 56. Générer de la lumière au Rwanda. La société rwandaise Nuru Energy vient de mettre au point un ingénieux système pour recharger les lampes LED : c'est la force de pédalage : la personne est à demi-allongée dans un siège de bois, terminé par une planche sur laquelle est fixé le boîtier métallique contenant le générateur muni de pédales. Une séance de 20mn de pégalage recharge 5 lampes pour 25heures, soit une semaine.

11.03.2012 : 55. Travaux salissants. Pour avoir les mains bien propres après des travaux salissants, gardez les graines et les peaux des tomates (que vous aurez utilisées pour une recette) et frottez-vous les mains avec !

10.03.2012 : 54. Petits clous.



C'est toujours une galère de maintenir des petits clous lorsqu'on doit les planter. Une astuce toute simple pour ne plus avoir ce problème est de prendre un peigne et de glisser les clous entre ses dents.

08.03.2012 : 53. Colle naturelle. Pour fabriquer une colle naturelle, c'est très simple, versez 1/2 verre de farine dans une casserole, ajoutez-y une cueillerée à soupe de sucre et un verre d'eau. Ensuite, faites cuire à feu pas trop fort et remuez jusqu'à obtention d'une pâte consistante.

07.03.2012 : 52. Peindre proprement un plafond. Pour éviter d'avoir davantage de peinture sur l'avant-bras ou sur le sol qu'au plafond, coupez une balle de tennis en deux, percez un trou plus petit que le manche du rouleau ou du pinceau, et passez le manche dedans : la peinture sera ainsi recueillie dans la demi-balle.

06.03.2012 : 51. Contre la rouille de vos outils. Enfoncez la partie rouillée de l'outil dans votre compost : après 3 jours, la rouille devrait être totalement partie ! Toutefois, un outil très rouillé peut avoir besoin de plus de temps.

05.03.2012 : 50. Cloques dans le papier-peint. Si elles ne disparaissent pas au séchage, prenez une aiguille et piquez-les 2 ou 3 fois. Ensuite, en faisant une incision à l'aide d'une lame de rasoir, appliquez sous le papier un peu de colle à tapisserie puis passez un chiffon par-dessus :Résultat impeccable.

04.03.2012 : 49. Réparer un escalier qui grince. Saupoudrer les jointures de vos marches avec du talc ou de la farine et aspirez le surplus. Autre solution, mélanger du talc avec de l'eau et, à

l'aide d'un pinceau, badigeonner les jointures avec cette eau talquée. Autre solution encore : avec de l'huile de lin, faites-la bouillir, puis, à l'aide d'un pinceau, faites pénétrer entre les jointures : l'huile de lin va faire gonfler le bois, ce qui réduira tous les grincements. N'oubliez pas de bien aérer et de porter des gants pour ne pas vous brûler.

03.03.2012 : 48. Des meubles brillants : Pour faire briller vos meubles en bois, ensuisez-les régulièrement d'un verre d'huile d'olive mélangé à un jus de citron et quelques gouttes d'huile essentielle de citron.



02.03.2012 : 47.Fabriquez votre plaid !. Une bonne manière de donner une seconde vie à vos vieux pulls : découpez-y des carrés et cousez-les ensemble. Vous aurez ainsi un plaid chaud et original qui ne vous aura pas coûté un sou.

01.03.2012 : 46.Traces de déodorant : C'est bien connu, il est très difficile d'enlever une trace de déodorant sur un vêtement lorsque l'on vient de l'enfiler. pourtant il existe une astuce toute simple et vraiment efficace : il vous suffit de frotter la tache avec un bas en nylon.

28.02.2012 : 45. Casseroles encrassées : Si certains de vos fonds de casserole ou de poële sont brûlés ou encrassés, mélangez de l'eau à du bicarbonate de soude. Etalez-y une couche épaisse de ce mélange puis attendez 2 heures avant de rincer à l'eau chaude.

26.02.2012 : 44. Traces de stylo-feutre : Votre petite merveille a encore dessiné sur votre table de cuisine avec son feutre ? Pas de panique ! Il vous suffit de frotter avec une pelure d'orange pour faire disparaître les traces.

25.02.2012 : 43.Vêtements en laine. Si votre pull en laine préféré a rétréci au lavage, pas de panique ! Mettez 2 tasses de sel (500ml) dans de l'eau chaude. Une fois tiède, faites tremper votre pull dans ce mélange pendant 3 heures.

23.02.2012 : 42.Corde à linges : Pour avoir des cordes à linges toujours bien tendues, récupérez de vieux ressorts (de sommier par exemple) et fixez-les sur la corde à linge et le support, tendez la corde pour étirer le ressort de moitié de sa force puis fixez le ressort opposé. Lors du relâchement du fil, le ressort compensera !



22.02.2012 : 41.Pinceau desséché : Si vous avez oublié de nettoyer un pinceau enduit de peinture et qu'il s'est désséché, versez du savon noir liquide dans un pot en verre, trempez-y votre pinceau et laissez agir ... entre un et plusieurs jours.

15.02.2012 : 40. Poils de chien et balai : Pour éviter que la brosse de votre balai ne se couvre de poils de chien, entourez-la dans un vieux collant, que vous enlèverez une fois passé le balai. A noter que les collants en nylon sont aussi très efficaces pour enlever les toiles d'araignées sur les murs.

14.02.2012 : 39. .SECOURISME 5 :

Voir le site très bien fait de l'Hôpital de Montréal pour Enfants, HME Trauma, pour tout ce qui est blessure.

01.02.2012 : 38. Plantes vertes. Pour faire briller les feuilles de vos plantes vertes, versez un peu de bière, riche en éléments nutritifs, sur un chifffon doux que vous passerez sur le feuillage. D'autre part, ne jetez pas vos eaux de cuisson, surtout celle des oeufs car elle est particulièrement riche en Calcium et sels minéraux, utilisez-les pour arroser vos plantes, cela fera un excellent engrais.

31.01.2012 : 37. Rigolothérapie : "Le secret de la Paix Intérieure". Je t'envoie cette information car, pour moi, cela a été fabuleux : A la télé, je viens de regarder une émission dans laquelle un représentant du Dalaï Lama affirmait que, pour obtenir la Paix Intérieure, nous devions toujours finir ce que nous avions commencé, et qu'à cette condition, nous bénéficierions de davantage de calme dans nos existences. J'ai regardé autour de moi et j'ai fini une bouteille de vodka et une de whisky : Tou nimagin pa com je m sens mieu ! hic ! pourvou qué chela dourre ! hic !

27.01.2012 : 36.SECOURISME 4 : Que faire en cas d'accident ?.

1.Ecarter le danger avec prudence. 2.Secourir : a.Hémorragie = compression. b.Etouffement = Manoeuvre de Heimlich. c.Inconscience = Position Latérale de Sécurité. d.Pas de respiration = Bouche-à-bouche en pinçant le nez. 3.Alerter ou faire alerter(15=Samu, 18=Pompiers). 4.Parler, rassurer, couvrir pour réchauffer.

25.01.2012 : 35. SECOURISME 3. Brûlures :

Suite à une brûlure, placer sous un robinet d'eau froide ou bien dans l'eau froide pour refroidir les tissus et éviter ainsi que la brûlure ne gagne en profondeur et en surface. Dans un deuxième temps, casser plusieurs oeufs, séparer le blanc du jaune et étendre le blanc d'oeuf sur la brûlure : ceci aidera grandement à la cicatrisation, le blanc d'oeuf étant un collagène naturel, anti-âge bien connu en cosmétique, en fait, du placenta bourré de vitamines. Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers.

25.01.2012 : 34. Le Céleri : Comme le persil, très riche en Apigénine, anti-cancer et anti-inflammatoire. De plus,, la Luteoline, présente dans la carotte, le céleri, le poivron, est anti-oxydante, anti-cancer, et diminue les effets négatifs de l'âge sur le cerveau. Université de l'Illinois.

25.01.2012 : 33.Manger des graines en hiver : noix, noisettes, amandes, pignons, cachuètes (non grillées ni salées), à raison d'une dizaine par jour. Cela apporte des Omega3 et 6, fluidifie le sang, donne une bonne santé vasculaire et intellectuelle

17.01.2012 : 32. Pour retrouver la forme en ce début d'année, pensez au jus de citron pressé ; c'est un puissant nettoyeur du corps, il désengorge le foie et vous retrouvez peu à peu forme et bonne humeur. Prenez le jus d'un citron dans de l'eau tiède 1/2 heure après le repas de midi.

17.01.2012 : 31.Pour drainer les intestins, pensez au pruneau. Vous faites tremper des pruneaux secs dans de l'eau pendant 24h, ce qui leur laisse le temps de se gorger d'eau : ils sont ainsi beaucoup plus digestes que secs. N'oubliez pas de boire l'eau restante une fois que vous avez consommé les pruneaux.

09.01.2012 : 30.INCENDIE 10.



Placer des détecteurs de fumée diminue considérablement le risque incendie...Utiliser les Extincteurs : 1.Lire la notice.2.Se baisser et attaquer le feu à la base des flammes. Il y a 3 types d'extincteurs : A eau pour les feux de solides, à poudre pour les feux de liquides et de gaz, extincteurs CO2 pour les feux électriques et de gaz.

08.01.2012 : 29. INCENDIE 9. Incendie à l'étage ou à un étage inférieur : 1.Fermer les portes, les arroser et colmater le dessous avec des linges humides.2.Rester sur place et manifester sa présence aux fenêtres pour être vu des secours.3.En cas de fumée, se baisser vers le sol et respirer au travers d'un linge humide.

08.01.2012 : 28.INCENDIE 8. Incendie dans votre habitation ou à un étage supérieur : 1.Faire sortir tout le monde.2.fermer la porte de la pièce en feu.3.Une fois dehors appeler les pompiers (18).

07.01.2012 :27.INCENDIE 7. Risque incendie au jardin : 1.Ne jamais allumer un barbecue avec de l'alcool à bruler ou un autre combustible liquide. 2.Eviter de le placer à proximité de matériaux combustibles.3.Veiller à tenir les enfants éloignés.4.Ne jamais utiliser un barbecue à charbon de bois ou à gaz à l'intérieur.5.Prévoir un tuyau d'arrosage ou un seau d'eau à proximité.

07.01.2012 : 26. INCENDIE 6. Risque incendie au sous-sol : 1.Pas de stockage inutile de combustibles.2.Laisser les produits inflammables loin des sources de chaleur.3.Débrancher les appareils électriques non utilisés.4.Ne pas entreposer de papiers ou cartons près de la chaudière ou du chauffe-eau.

06.01.2012 : 25.INCENDIE 5. Risque incendie à la salle de bains : 1.Débrancher les appareils électriques à proximité avant d'utiliser l'eau.2.Pas de surcharges sur les prises électriques.3.Les prises électriques doivent être placées à plus de 60cm des points d'eau.4.Ne pas utiliser de rallonges électriques

06.01.2012 : 24.INCENDIE 4. Risque incendie à la cuisine : 1.Ne pas modifier l'installation électrique.2.Faire vérifier la puissance du compteur en cas d'ajout d'appareils.3.Entretenir régulièrement l'installation de gaz.4.Débrancher les appareils électriques non utilisés.5.Ne jamais laisser quelque chose sur le feu sans surveillance.6.Ne pas jeter d'eau sur de l'huile en feu.7.Veiller au bon état du filtre de la hotte.8.Pas de stockage de produits combustibles à proximité des sources de chaleur.

05.01.2012 : 23. INCENDIE 3. Risque incendie avec la cheminée : 1.Placer un pare-feu devant la cheminée.2.Utiliser du chêne ou du hêtre en bois de chauffage.3.Eviter les bois résineux ou mouillés.4.Ne pas utiliser d'alcool ou d'essence pour allumer le feu.5.Le meilleur ramonage reste le ramonage mécanique à faire une fois par an.

05.01.2012 : 22. INCENDIE 2. Risque incendie au salon : 1.S'assurer qu'une grille protège la lampe d'un halogène et l'éloigner de tout ce qui peut s'enflammer.2.Ne pas surcharger les prises électriques.3.Utiliser des prises multiples et non des dominos.4. Utiliser le moins possible de rallonges, surveiller leur bon état et ne pas les dissimuler sous les tapis.5.Eteindre le téléviseur avant de s'endormir et ne pas le laisser en veille.6.Assurer une circulation d'air autour du téléviseur et des appareils informatiques et audiovisuels



04.01.2012 : 21.INCENDIE 1. Risque incendie dans la chambre : 1.Ne pas fumer au lit. 2.Eteindre complètement les cigarettes. 3. Ne jamais vider un cendrier dont les cendres sont encore chaudes dans une poubelle. 4.Ne pas utiliser de bougie pour l'éclairage. 5.Ne jamais laisser une bougie sans surveillance et s'assurer qu'elle est correctement éteinte. 6.Ne pas faire sécher de linge sur un radiateur électrique. 7.Ne pas couvrir les radiateurs électriques. 8.Ne pas utiliser d'halogènes. 9. Si un téléviseur est dans la chambre, l'éteindre avant de s'endormir, et ne pas le laisser en veille. 10.Assurer une circulation d'air autour du téléviseur, des équipements informatiques et audiovisuels.11.Ne pas surcharger les prises électriques. 12.Utiliser des prises multiples et non des dominos.



15.12.2011 : 20. SECOURISME 2. INFARCTUS DU MYOCARDE :

Si une douleur dans la poitrine vous surprend, prenez DEUX ASPIRINES, appelez le Samu et asseyez-vous. Pendanr ce temps, INSPIREZ profondément et TOUSSEZ profondément, ceci pour apporter l'oxygène et pour stimuler le coeur.

15.12.2011 : 19. SECOURISME 1. Si vous soupconnez une ATTAQUE CEREBRALE chez quelqu'un (après une chute par exemple) :

Demandez lui de faire les 3 choses suivantes : SOURIRE, PARLER, LEVER les deux BRAS. Si elle ne parvient pas à en réaliser une, appeler les Urgences, il faut agir dans les 3 heures. Autre signe, la langue de côté.

11.12.2011 : 18. Literie : Pour enlever des taches . Taches en général : tamponner avec un coton imbibé d'eau oxygénée ou de vinaigre blanc. Pour le sang, utiliser de l'eau froide additionnée d'une aspirine. Sur les traces d'urine, frotter avec de l'eau gazeuse. Pour les mauvaises odeurs : saupoudrer le matelas de bicarbonate de soude. Passer l'aspirateur 20mn après et faire de même de l'autre côté.

11.12.2011 : 17. Moquette : Pour enlever les taches. Faire dissoudre 2 càs de sel dans 1/2 tasse de vinaigre, frotter, laisser sécher puis aspirer... Café : Eponger avec du papier absorbant, puis tamponner sans frotter avec un mélange 50-50 vinaigre blanc et eau, ou 50-50 vinaigre blanc et alcool à 90°... Vin rouge : Verser de l'eau gazeuse et absorber avec une éponge... Jus de fruit, soda : saupoudrer de la farine immédiatement, laisser sécher et brosser... Graisse : saupoudrer de terre de sommières, laisser agir une heure, aspirer puis frotter avec un chiffon humecté de trichloréthylène.

10.12.2011 : 16. Rajeunir avant les fêtes, c'est possible avec "Isobot Oxylift" des Laboratoires Médiécos, grâce aux perfluorohexanes C6F14 qui revitalisent en profondeur le métabolisme cellulaire. 90 euros les 15 ml.

04.12.2011 : 15. Beurre de Karité et peau : Préparation à utiliser sous la douche. Pour un pot de 100ml, faire fondre au bain-marie 17gr de karité bio avec 20ml de macerat huileux de vanille. Mélanger dans un autre récipient 50gr de sucre de canne bio, 8gr de miel bio, 30gttes d'extrait aromatique de vanille bourbon et 7gttes de VitamineE. Incorporer le mélange karité, lorsqu'il est bien fondu, à celui de sucre. Bien mélanger et verser dans le pot.

04.12.2011 : 14. Karité et cheveux : le karité nourrit et assouplit les cheveux secs, il rééquilibre et fortifie les cheveux gras. Préparation à appliquer pendant 15mn sur cheveux humides avant le shampooing. Faire fondre au bain-marie 10ml de beurre de karité, Mélanger ce karité à 15ml d'huile végétale de noix du Brésil et à 25ml de monoï. Mettre la préparation au congélateur quelques minutes, le temps que les bords blanchissent. Ajouter alors 3ml d'absolue de jasmin et 2gttes de Vitamine E. Mélanger au minifouet et mettre en pot.

04.12.2011 : 13. Karité et visage : Masque nourrissant : Mélanger 3 càs de beurre de Karité brute + 15gttes d'HE de Géranium + 15ml d'huile de germe de blé. En prélever une noisette, la chauffer entre ses mains afin de bien la faire fondre, et bien faire pénétrer en massant. site www.beurre-de-karité.net et www.aroma-zone.fr . Egalement "90 recettes de beauté-bio à faire soi-même par Sophie Macheteau aux éditions Vigot.

02.10.2011 : 12. Un bon jardin commence par une bonne terre : Pour connaître la nature de votre sol, remplissez un bocal avec 2/3 de terre et 1/3 d'eau, agitez et laissez reposer; ce qui permet à tous les composants de se déposer progressivement... Une bonne terre contient environ 60% de sable, 20% d'argile, 10% de calcaire et 10% d'humus. En fonction des différents dépôts obtenus, vous pouvez déterminer si votre terre est sableuse, limoneuse.ou argileuse. Les terres sableuses laissent filtrer l'eau et ne se tiennent pas, les limoneuses s'effritent facilement, les argileuses sont collantes, craquellent par temps sec et deviennent pâte à modeler quand elles sont humides.

02.10.2011 : 11. Le compost = l'Or du jardin : Le compost allège les sols argileux, maintient l'eau dans les terrains sableux, aère les sols limoneux et permet à la microfaune de se développer. Compostez tous les résidus de jardin (gazon, feuilles mortes, paille, broyats de branches ... sauf les aiguilles de pins, trop acides), et de cuisine (sauf viande, poisson et pelures d'agrumes). La proportion doit être de 20 parts de matériaux secs et carbonés (feuilles mortes, paille, ..) pour une part de matériaux humides et azotés (fruits, légumes). Aérez et humidifiez le compost régulièrement. Une fois une belle texture obtenue, répandre le compost sur le jardin; Enfin, toujours pailler le sol et laisser faire les vers de terre. "Une bonne terre pour un beau jardin" de Rémy Bacher et Blaise Leclerc aux éditions Terre Vivante.

27.09.2011 : 10. En panne de tondeuse ?, Louez une chèvre ! Où la trouver ? Sur www.e-loue.com, site spécialisé dans la location entre particuliers. Comptez de 15 à 30 euros par jour en fonction du nombre de chèvres, sachant qu'une chèvre broute environ 50m2/jour.

21.09.2011 : 9.Le passeport australien s'adapte aux transgenres : il comportera désormais 3 choix de sexe (homme, femme et indéterminé). Ceci est fait pour éradiquer les discriminations contre les personnes transgenres. Metro-Montréal.

18.09.2011 : 8. Un petit POULAILLER chez soi pour avoir des oeufs frais. Installation : Eviter un endroit en plein soleil ou en courant d'air, assurer un espace de plein air de 2m2 par poule, entouré d'un grillage de 2m de haut ne laissant pas passer d'oiseaux et que l'on ferme tous les soirs. Le poulailler ne doit pas être humide, ni trop froid ni trop chaud, il doit être surélevé et recouvert de lin ou de chanvre (pas de paille ni copeaux), avoir un pondoir et un perchoir, et ne doit pas avoir un toit en tôles. Mangeoir et abreuvoir, pour une semaine d'autonomie, sont à installer à l'extérieur. La nourriture se compose de déchets de cuisine (150gr/j), d'herbe tondue (peu) et de grains. Commencez par 3-4 petites poules (Ardennaise, Nègre soie,..) qui font peu de ravages et sont peu bruyantes. Si les poules viennent du commerce, ne pas consommer les oeufs les 2 premiers mois (médicaments). "Je veux des poules" de Patricia Beucher chez Larousse, et "Poules" de Célia Lewis chez delachaux et Niestlé. Poulaillers en vente chez Truffaut ou autres.

16.09.2011 : 7. Santé de la PEAU : masque hydratant et antioxydant. Mélanger 3 cuillères à soupe de yaourt (hydratant) + 1 cuillerée à café de jus de carotte (antioxydant) + 1 cuillerée à

café de miel de lavande + 2gttes d'huile d'abricot (peau mixte) ou jojba (peau sèche) ou germe de blé (peau dévitalisée). Appliquer et laisser 20mn. Rincer à l'eau très faiblement minéralisée puis à l'eau froide pour resserrer les pores. Terminer par l'application d'une fine couche d'un gel d'Aloé vera.

16.09.2011 : 6. Soin des CHEVEUX : Mélanger 2 cuillerées à café de gel d'Aloe vera + 3gttes d'huile de jojoba + 1gtte d'huile de sésame + 1gtte d'huile d'olive. Masser et garder toute la journée. Le soir, laver les cheveux à l'eau tiède avec un shampooing doux puis rincer à l'eau froide.

14.09.2011 :5. Fabriquer son LAIT DE BAIN RELAXANT : Mélanger 80gr de sel d'Epsom (sulfate de magnésium hydraté) à 40gr de lait en poudre. Ajouter 8gttes d'HE de Lavande et 8gttes d'HE d'Orange douce; Saupoudrer de fleurs de lavande et verser dans le bain.

14.09.2011 : 4. Soin-brillance des CHEVEUX : Laissez macérer pendant 2 semaines 10gr de fleurs de lavande dans 50cl de vinaigre de cidre dans un flacon en verre. Filtrez. Mélangez 5cl de ce vinaigre de lavande (on peut le garder 6 mois) à 50cl d'eau et utilisez cette préparation en rinçage. "La cosmeto au naturel" de Florence Dupaquier aux éditions Alternatives.

13.09.2011 : 3. Fabriquer soi-même ses SAVONS : le guide qu'il vous faut est "Mes savons naturels faits maison" de Michèle Nicoué-Paschoud aux éditions Robert Lafon, ou "Je crée mes savons au naturel" de Léanne et Sylvain Chevallier aux éditions Terre Vivante. A voir le site "Potions et Chaudron" où vous trouverez quantité de recettes.

12.09.2011 : 2. Chasser les MOUSTIQUES naturellement : Thym citron, géranium, pélargonium, citronnelle, mélisse, basilic à petites feuilles, menthe poivrée, eucalyptus, lavande ... à installer à proximité des portes et des fenêtres, en peits massifs ou en pots. Diffuser de la citronnelle, de l'eucalyptus citronné ou du géranium rosat. Dormir à l'abri des clous de girofle dont vous piquez une vingtaine dans une orange ou un citron que vous placez sur votre table de nuit. REPULSIF-MAISON à appliquer toutes les heures sur les peaux sensibles : 2ml de HE de citronnelle de Ceylan + 2ml de géranium rosat + 2ml d'eucalyptus citronné que vous diluez dans 30ml d'huile de noisette (Pénoêl et Franchomme). Pour apaiser les démangeaisons en cas de piqûre, couper la tête d'un poireau en deux et frottez sur l'endroit piqué (Dr Puget et R.Teyssot : Remèdes de famille.ed minerva).

09.09.2011 : 1. Les plantes contre la POLLUTION DOMESTIQUE : L'habitat moderne est un véritable concentré de polluants : peintures, vernis, meubles, moquettes, produits de vitrification, ... polluent l'air intérieur. Première chose : AERER régulièrement son domicile. Deuxièmement, consulter le site (www.plants-for-people.org/) qui vous propose une liste de plantes en fonction du polluant : Formaldéhyde (contreplaqué, moquettes, colles, tissus, enduits, peintures), Benzol (peintures, solvants), Trichloréthylène (diluants, retour de pressing), Dioxyde de Carbone (produits de combustion) ... sans oublier le Chlorophytum contre le tabac, un cactus contre les ondes électromagnétiques, un chrysanthème pour combattre les solvants, un ficus pour assainir les environnements pollués par les détergents, colles et mousses isolantes.

.

Tweeter 213 +1 1 J'aime 138

Devenez naturopathe ! Avec la formation de naturopathie holistique de bertrand boisson (professionnel exerçant dans les ardennes), cette formation par correspondance vous permettra de progresser à votre rythme, Vous travaillerez les cours à votre vitesse, vous aurez aussi la possibilité d'effectuer des stages. Ce site est aussi prévu pour que les internautes puissent avoir de la consultation en ligne ainsi que de la numérologie.