



Massage Bien Etre Sérénité

Création

Magalie Richardin

75 Rue Michelet
37000 Tours

Tél : 06.60.61 8948

Via
Autonomia Portage
43 Rue D'Allschill
68220 Hegenheim

tél 03 89 70 11 46

PROGRAMME

Historique

Plantes et terrain alcalin et diététique
Livres de références

Chromathérapie, olfacto thérapie, aromathérapie

Pm :Flargance et huile essentielles

Préparation énergétique

Préparation Cabine
Table, serviette, papier, huiles essentielles

Préparation Thérapeute

Postures et matériels
Enracinement, tenue, hygiène et environnement

Anatomie

Squelette énergétique et relation avec son corps émotionnel

Musculature et ossature

Points gachettes au fil du muscle

pm :Travaux Pratiques(test énergétique)

Les chakras et les couleurs

exercices énergétiques
révisions et travaux pratiques

INTRODUCTION

HISTOIRE



Depuis 15 ans, Altearah, conçoit et fabrique une gamme de produits de soins cosmétiques bio composée d'huiles essentielles 100 % naturelles et biologiques, destinée aussi bien aux professionnels du bien-être et de la beauté qu'aux particuliers.

C'est à Bellegarde dans le Gard, dans un mas provençal au cœur d'un vignoble cultivé en agriculture biologique, que sont conçus tous nos cosmétiques.

Le laboratoire répond aux normes les plus exigeantes du marché du bien-être et respecte scrupuleusement la législation et les meilleures pratiques de fabrication.

Altearah revendique différents labels qui sont autant de gages de qualité : Ecocert, One Voice, Slow Cosmétique, Sud de France.

ENGAGEMENTS

Parce que les produits Altearah n'ont de sens que s'ils respectent le corps humain, ils sont entièrement composés de produits naturels, d'origine biologique.



Ils bénéficient de la certification Ecocert dont le cahier des charges en matière de cosmétique bio est l'un des plus exigeants.



Dans ce même état d'esprit engagé, Altearah dispose également de la certification ONE VOICE qui manifeste le refus de l'expérimentation des soins cosmétiques sur les animaux, et l'absence de matière première d'origine animale dans tous les produits.

L'adhésion de la marque à la charte Sud de France promeut le savoir-faire des entreprises de la Région Languedoc-Roussillon.

La marque est également Lauréate de la mention Slow Cosmétique pour la promotion des produits cosmétiques sains et naturels.

Toujours dans une démarche de respect de la nature et des hommes, les produits Altearah sont emballés dans un ESAT (Centre d' Aide par le Travail pour les personnes à facultés réduites).

Enfin, autant que possible, nos matières premières, sels, huiles essentielles et huiles végétales, sont achetées sur les lieux de production, dans le cadre du commerce équitable et dans un rayon de moins de 200 kms pour diminuer l'impact carbone.

CONCEPT EMOTION COULEUR



I Couleur = I Emotion

14 couleurs exprimées par 14 synergies d'huiles essentielles spécifiques, 5 gestuelles, une multitude de bienfaits.

Des soins réunissant L'aromathérapie, la Chromothérapie et l'Olfactothérapie

Des produits agissant à plusieurs niveaux et ayant pour unique but le bien-être global.

Une proposition cosmétique pleine de sens, d'attention à l'autre, de capacité à accueillir et ouvrir des possibles, à offrir des chemins à travers le soin, pour mener au Bien-être et à la Beauté.

Une démarche de soin profondément humaniste, authentique et positive, fusion de la technicité et de la sensorialité.

Vous avez envie de travailler avec une ligne de produits différents, actifs et vous garantissant une vraie différence....Altearah Bio est la marque qu'il vous faut. Laissez-nous vous guider et vous montrer que l'émotion couleur passe par notre ligne de produits et protocoles !

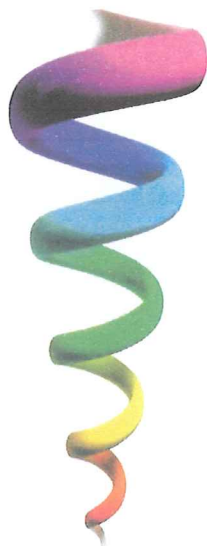
La peau est le reflet de l'âme... Laissez parler vos émotions.



EMOTIONS COULEURS

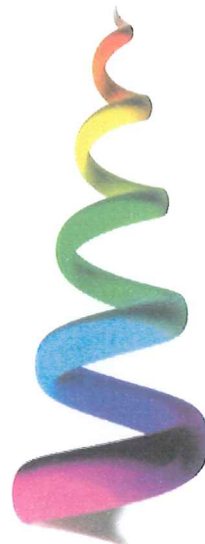
EMOTIONS NEGATIVES

Anxiété
Ressentiment
Frustration
Honte
Inquiétude
Tristesse
Agressivité
Pessimisme
Peur
Culpabilité



EMOTIONS POSITIVES

Courage
Espoir
Gratitude
Enthousiasme
Vitalité
Confiance
Optimisme
Estime de soi
Joie
Empathie



Les 14 couleurs Altearah : exprimées en parfum de soins, huiles corporelles, sérums, sels de bain et gommage, offrent 14 synergies olfactives aromatiques qui viennent instantanément rencontrer l'univers émotionnel : Ces senteurs touchent et font vivre des expériences profondes et intimes révélatrices des besoins et potentialités.

Respirées, appliquées sur la peau ; parce qu'elles sont l'expression la plus subtile de la nature, elles révèlent et équilibrent, remettent en phase dans le but d'un Bien-être global.

L'EMOTION

L'émotion est un ressenti positif ou négatif, sans jugement :

- Elle est un indicateur de ce qui se passe en moi ici et maintenant
- Un pont entre le corps et l'esprit
- Un point d'entrée à mon évolution

Elle représente un champ d'investigation très riche et authentique pour le client comme pour le praticien

LES COULEURS

Les couleurs sont la vie, nous les recevons par la rétine et par la peau, nous les utilisons spontanément, naturellement et instinctivement chaque jour depuis notre plus jeune âge : coloriage, couleurs vestimentaires, alimentation, décoration, nature... Sans que nous en ayons conscience elles nous soutiennent, elles expriment des énergies, des émotions, des potentiels, elles nous équilibrent et nous font vibrer !

L'ENERGIE

L'énergie est une force en action. C'est une vibration qui sous-tend la vie.

Il existe différentes formes d'énergies : physique, métabolique, émotionnelle, psychique.

Elles peuvent dès lors indiquer le chemin, les solutions profondes permettant une prise en charge globale, personnalisée et sans cesse renouvelée des déséquilibres esthétiques et énergétiques



AROMATHERAPIE

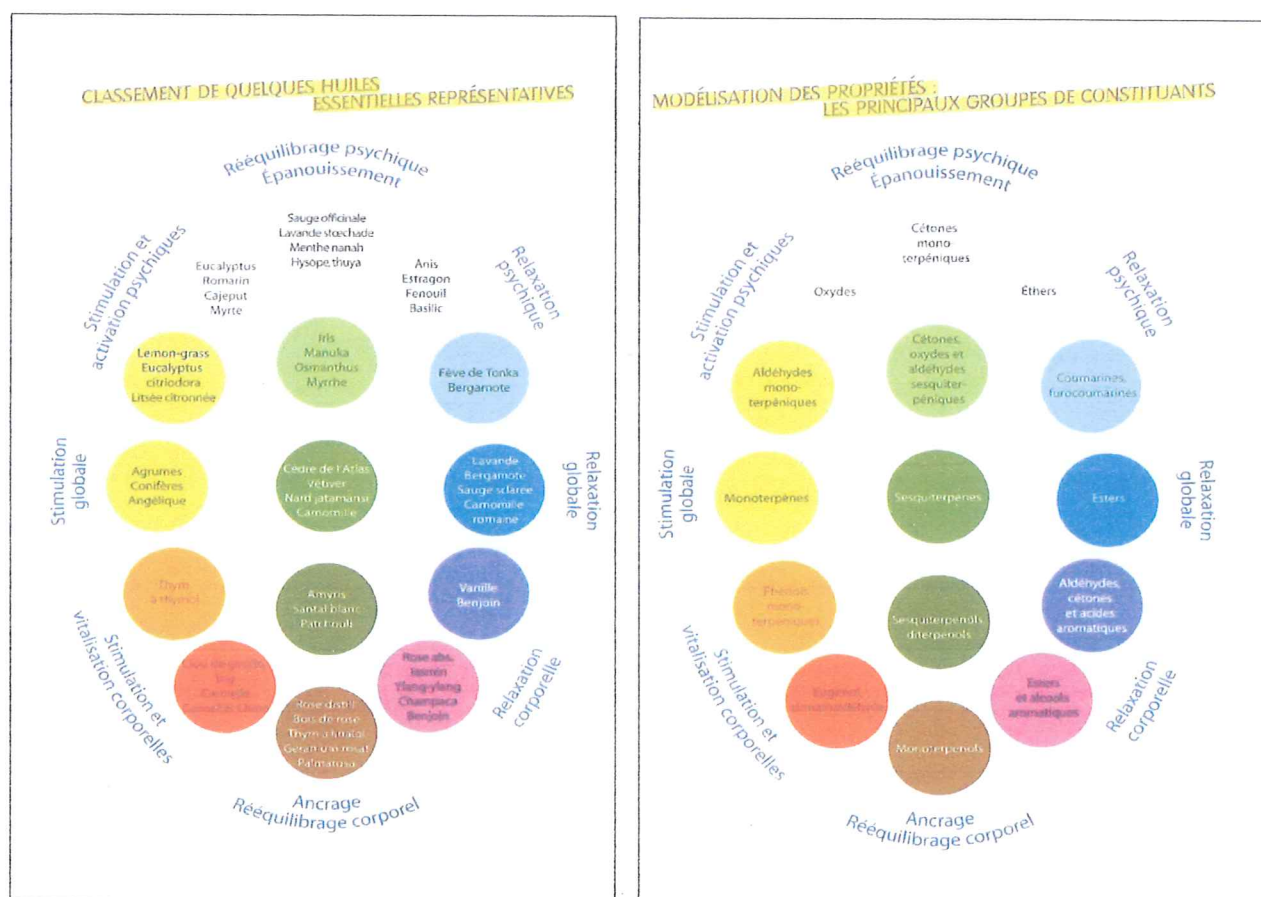
Les huiles essentielles ont des actions puissantes et prouvées scientifiquement, physiologiques, énergétiques et psycho-émotionnelles, aussi bien curatives que préventives. «L'aromathérapie se fonde sur la conception que l'être humain comme unité du corps, de l'esprit et de l'intellect.

Elle tient compte du fait que le mental et le psychisme interviennent non seulement dans presque toute maladie aiguë ou chronique, mais détermine aussi pourquoi tel organe est affecté plutôt que tel autre. » (1)

Les senteurs aromatiques peuvent via le cerveau, influencer sur de nombreuses fonctions corporelles et processus mentaux, psychiques et émotionnels, elles ont des vertus équilibrantes, stimulantes, relaxantes, ancrantes.

(1) « L'aromathérapie par Monica Werner et Ruth Von Braunschweig » page 6 éditions Vigot

Voir tableau de classification : mêmes auteurs et même livre : aromathérapie par Monica...P46 et 47



La peau vectrice des huiles essentielles

Principes actifs via la circulation sanguine

LA CHROMOTHERAPIE



Signifie littéralement : soigner par les couleurs.

Employée depuis l'antiquité, elle a pour principe de soigner une maladie ou de soulager une douleur par l'emploi de couleur appropriée.

De nos jours elle consiste à projeter une lumière colorée soit directement sur la zone atteinte via la peau, soit dans les yeux pour une maladie plus généralisée.

Cette science est aujourd'hui prouvée et reconnue. Ex : des études ordonnées par la NASA ont démontré que la couleur rouge accélère la cicatrisation, des hôpitaux utilisent aujourd'hui du matériel de luminothérapie et de chromothérapie dans les blocs opératoires.

« La couleur c'est la vie, car un monde sans couleur nous paraît mort. Les couleurs nous révèlent l'esprit et l'âme vivante de ce monde.

Elles sont les filles de la lumière et de l'ombre et, comme la flamme engendre la lumière, la lumière engendre les couleurs» *Art de la couleur de Johannes Itten édition abrégée de Dessain et Tolra p8*

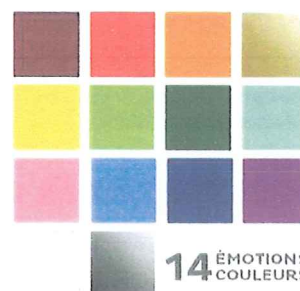
Les couleurs sont omniprésentes dans notre vie : la nature, notre décoration intérieure, la communication visuelle, nos couleurs vestimentaires et alimentaires ;

Nous entretenons avec elles une communication juste et instinctive et allons les chercher quotidiennement en les portant sur nous ou en les regardant, là où le regard s'attarde pour nous équilibrer, nous nourrir, nous dynamiser ou nous calmer.

Selon les pays, les cultures et les époques, elles prennent des significations symboliques différentes, ex : le Blanc en occident est symbole de pureté, en Asie il est associé au deuil.

Le concept Altearah reprend toutes ces valeurs associées dans une gamme de produits cosmétiques Couleurs, naturels et Biologiques pour les mettre au service de la Beauté et du Bien-être dans une approche holistique ;

Offrez à votre clientèle une expérience unique : « L'émotion Couleur »



OLFACTOTHERAPIE

Notre sens olfactif nous renseigne sur notre environnement de manière subtile et fiable,

- il peut nous renseigner sur un danger imminent mais aussi sur ce qu'un individu dégage réellement : on « flaire le danger », il y a des gens que l'on ne « peut pas sentir ».
- il soutient la reproduction des espèces végétales et animales au travers des phéromones,
- grâce à lui nos ancêtres savaient ce qui était comestible ou non, quel partenaire sexuel choisir et comment se diriger dans l'espace.

➤ **Notre sens olfactif est une voie directe d'information entre l'extérieur et l'intérieur.**

Lien direct avec

Le cerveau reptilien : dont le rôle est de gérer toute l'homéostasie du corps : respiration, rythme cardiaque, tension artérielle, échanges hydriques, gazeux, ioniques,

- de protéger la survie de l'espèce, « j'affronte ou je fuis », satisfaction des besoins primaires tels que l'alimentation, le sommeil et la reproduction.
- le maintien de l'éveil et de la vigilance
- de maintenir l'élan vital : désir et énergie de passer à l'acte

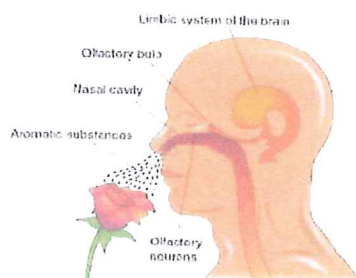
Et le cerveau limbique, siège de la mémoire émotionnelle durable et vivace. Il est responsable de la mémoire affective

- Gère certaines activités organiques et les repères dans l'espace et le temps
- Gère l'affectivité et la sexualité
- Le comportement parental

➤ **Structure et fonctionnement du système olfactif**

Le nez comprend 3 niveaux :

1. L'épithélium olfactif contenant des neurones olfactifs qui portent à une extrémité des cils qui traversent la muqueuse nasale et absorbent les molécules odorantes du monde extérieur,
2. à l'autre extrémité un axone (fibre nerveuse qui conduit les impulsions électriques) qui rejoint
3. le bulbe olfactif : dans lequel les axones rencontrent des récepteurs spécialisés qui communiquent au cerveau les signaux olfactifs, lequel répondra à ces informations en produisant de multiples réactions : sécrétion d'enzymes, d'hormones, impact sur le système respiratoire, sanguin, nerveux et neurovégétatif.



LES PRODUITS ALTEARAH

GAMME PROFESSIONNELLE CABINE

TESTEURS PARFUMS DE SOIN (Format 30 ml)

Composition : subtil mélange d'alcool de blé bio et de 10% d'huiles essentielles bio pour la complexe couleur.

Parfums naturels mais aussi d'olfaction, les Parfums de soin se respirent plusieurs fois par jour en un rituel de bien-être associant les effets d'une respiration profonde à l'action de la couleur. Leur action est immédiate et intense.

Rituel bien-être : vaporiser 3 fois le Parfum de soin dans ses deux mains jointes et ouvertes, frictionner ses mains pour faire évaporer l'alcool et respirer profondément plusieurs fois, en étant attentif aux images et sensations qui surviennent.

A utiliser en début et/ou fin de protocole ou en parfum d'ambiance.



HUILES DE MASSAGE (Flacon-pompe 250 ml)

Composition : Huile de sésame Bio, Huile de noyau d'abricot Bio, Huile de tournesol Bio et complexe d'huiles essentielles

Huile de sésame Bio :

- Riche en vitamine F, oméga 6 et oméga 9
- Les carences en oméga 6, entraînent une sécheresse intense de la peau et des allergies.

Les oméga 6 entrent dans la composition des céramides et participent à la reconstitution des lipides épidermiques. Ils favorisent la cohésion des cellules de la peau entre elles.

- Adoucissante, nutritive, régénérante
- Anti-oxydante
- Peaux desséchées, irritées, desquamations, eczéma, psoriasis
- Peaux mures, rides, ridules
- Excellente pour les douleurs articulaires.



Huile de Noyau d'abricot Bio :

- Riche en vitamine A,
- Anti-oxydante
- Photo protectrice
- Riche en vitamine E, améliore la fonction barrière de la peau
- Améliore la micro circulation
- Freine le vieillissement, anti-inflammatoire, assouplissante, adoucissante,
- Reconstruit le film hydrolipidique, régénérant, favorise l'éclat et tonus de la peau.

Huile de tournesol Bio :

- Riche en acide gras linoléique : régulateur du système nerveux, endocrinien.
- Anti athéromateuse, hypocholestérolémiante, rééquilibrant des sécrétions glandulaires, protectrice du système nerveux
- Riche en acides gras essentiels : Omega 6, vitamine E
- Adoucissante, nourrissante et hydratante pour l'épiderme.
- Très fluide, c'est une excellente huile de massage, elle est indiquée pour les peaux sèches et très sèches.

Mode d'application en cabine :

Ces Huiles peuvent être utilisées en massage complet mais également en enveloppements.

Indications pour Enveloppements :

Pourpre : régénérants, revitalisants énergétiques et tissulaires, amincissants. Ils font baisser la tension nerveuse.

Rouge : vitalisants, dynamisants, amincissants

Orange : relaxants, amincissants, drainants, anti rétention

Or : apaisants, échauffants, équilibrants

Jaune : detoxifiants, dynamisants, libérateurs

Vert : oxygénants, drainants, régénérants

Emeraude : oxygénants, restructurants, calmants et tonifiants.

Turquoise : fluidifiants, anti-stress, antispasmodiques, relaxants

Rose : énergisants, recentrage

Bleu : relaxants, apaisants, tonifiants

Indigo : régulation de l'endormissement, concentration, clarification mentale

Violet : harmonisants, alignement, équilibrants

Blanc : purifiants, clarifiants, vitalisants

Argent : réparateurs, dépolluants profonds, raffermissement, anti-âge

Indications pour modelage :

Pourpre : Modelage régénérant, en cas de douleurs dorsales, articulaires, lombaires
Réchauffe et revitalise au niveau énergétique, ressourçant physique et psychique.

Rouge : circulatoire, vitalisant

Orange : drainant, anticellulite

Or : équilibrant, recharge nerveuse, rayonnement

Jaune : dynamisant, positivant, fait monter l'énergie

Vert : oxygénant, drainant



LES COULEURS ALTEARAH BIO

COULEURS	EMOTIONS - ACTIONS
 Pourpre	Ressource mon Énergie Ressourcer son énergie vitale et recharger ses batteries
 Rouge	Stimule ma Vitalité Retrouver dynamisme et vitalité. Effet « Coup de Fouet ».
 Orange	Éveille ma Créativité Encourager sa créativité, se concentrer, éveiller sa sensualité.
 Or	Me donne Confiance Retrouver confiance en soi, se détendre, être soi-même, rayonner.
 Jaune	Exalte ma Joie Retrouver son tonus, sa spontanéité. Tourbillonner de joie.
 Vert	Libère ma Fraîcheur Retrouver de la fraîcheur, de la liberté... un nouveau souffle.
 Émeraude	M'Oxygène Respirer et se ressourcer.
 Turquoise	M'apporte la Sérénité Libérer sa tête et devenir serein. Antistress



	Rose	M'enveloppe de Tendresse Se reconforter, se cocooner, s'envelopper de douceur.
	Bleu	M'offre la Paix Retrouver le calme, faciliter la communication.
	Indigo	Dévoile ma Clarté Se détendre, voir clair, retrouver un sommeil paisible.
	Violet	Rétablit mon Équilibre Faire le point, trouver l'apaisement, aide à la méditation.
	Blanc	Révèle ma Pureté Purifier et régénérer le corps et l'esprit.
	Argent	Facilite ma Réparation Réparer, se restructurer après un choc.



Les sept chakras principaux

Le mot chakra est un terme sanscrit qui signifie "roue de vie". Les chakras sont les organes des sens des secteurs subtils. Ils sont, selon leur dimension et leur niveau vibratoire, responsables de ce que nous pensons et ressentons. Leur énergie vibratoire correspond à notre degré d'évolution spirituelle et détermine la qualité de ce que nous percevons. Cette qualité énergétique influence à nouveau en subtile interaction les fonctions et le développement de nos chakras. Chaque chakra se compose d'un certain nombre de "mémoires" ou "pétales de fleurs".

Puisque chaque chakra absorbe diverses énergies cosmiques, le nombre de pétales diffère.

La fabrication de nos produits utilisés à des fins thérapeutiques et visant au développement intégral harmonieux et à l'élargissement de notre prise de conscience est étroitement liée à la connaissance des chakras.

Les sept couleurs de l'arc-en-ciel correspondent aux 7 glandes principales du corps avec leurs centres énergétiques, les chakras.

1er Chakra

Le premier chakra se trouve entre les parties génitales et l'anus. De couleur rouge il est attribué à l'élément terre et symbolisé par un lotus à 4 pétales. Il gouverne l'odorat et les glandes surrénales.

2ème Chakra

Le deuxième chakra se trouve env. 2 cm sous le nombril à la hauteur du sacrum. De couleur orange il est attribué à l'élément eau et symbolisé par un lotus à 6 pétales. Il gouverne le goût et les glandes génitales (ovaires, prostate et testicules).

3ème Chakra

Le troisième chakra se trouve env. 3-4 cm au-dessus du nombril. De couleur jaune ou jaune doré il est attribué à l'élément feu et symbolisé par un lotus à 10 pétales. Il gouverne la vue et le pancréas.

4ème Chakra

Le quatrième chakra se trouve au milieu de la poitrine. De couleur verte, rose et magenta, il est attribué à l'élément air et symbolisé par un lotus à 12 pétales. Il gouverne le toucher et le thymus.

5ème Chakra

Le cinquième chakra se trouve au niveau du larynx. De couleur bleu clair et ou aigue marine, il est attribué à l'élément éther et symbolisé par un lotus à 16 pétales. Il gouverne l'ouïe et la glande thyroïde.

6ème Chakra

Le sixième chakra se trouve entre les sourcils. De couleur indigo il est symbolisé par un lotus à 96 pétales. Il gouverne l'intuition et la glande hypophyse.

7ème Chakra

Le septième chakra se trouve sur le dessus de la tête. De couleur violette, blanche et dorée, il est symbolisé par un lotus à 1000 pétales. Il gouverne la sur-âme ou le sur-moi et la glande épiphyse. Il représente le lien entre la conscience cosmique et la sagesse.

7. Chakra

6. Chakra

5. Chakra

4. Chakra

3. Chakra

2. Chakra

1. Chakra



Scheitel-Chakra

Stirn-Chakra

Hals-Chakra

Herz-Chakra

Solarplexus-Chakra

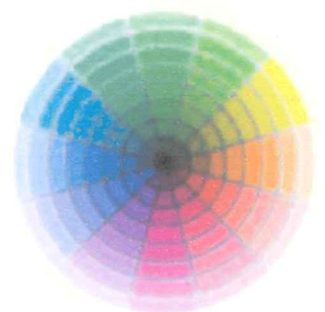
Sakral-Chakra

Wurzel-Chakra

Les couleurs

La lumière et les couleurs ne font qu'un. Sans lumière, la couleur n'existerait pas. Les rayons de lumière qui touchent la matière sont reflétés par celle-ci. Ce rayonnement apparaît alors à l'œil humain dans une certaine couleur selon sa longueur d'onde. La lumière fait partie des plus importants diffuseurs d'énergie et est donc essentielle à notre vie. Les couleurs sont des énergies vivantes, harmonieuses et naturelles et des sources de vitalité quand nous les utilisons à bon escient.

Les enseignements modernes sur les couleurs se basent sur les principes de la théorie des couleurs de Goethe. Goethe lui-même considérait ses recherches sur ce thème comme primordiales. Leur empreinte se retrouve d'ailleurs dans tous ses écrits. Il a constaté qu'il n'y avait que trois couleurs pures, le rouge, le jaune et le bleu, et que toutes les autres couleurs étaient des dérivés et mélanges de ces trois nuances de base. Quand on mélange ces couleurs en parts égales, on obtient des nuances mélangées du premier ordre ou couleurs complémentaires. Le rouge et le jaune donnent l'orange, le jaune et le bleu donnent le vert, le bleu et le rouge donnent le



violet. Le vert est la couleur complémentaire du rouge, le jaune celle du violet, le bleu celle de l'orange. Goethe a également divisé les couleurs entre les couleurs chaudes et froides.

"Nature ! Elle nous entoure, nous sommes un avec elle. Sans y être invitée elle nous intègre dans son cycle et danse avec nous jusqu'à ce que fatigués nous tombions dans ses bras ! D'elle naissent sans cesse de nouvelles créatures uniques, à chaque fois nouvelles et pourtant toujours semblables. Nous vivons au creux de ses bras et ne la connaissons pas. Elle nous parle jour et nuit et pourtant ne nous dévoile pas ses secrets. Nous l'influons mais ne pouvons la dominer."

Goethe - env. 1780

Les couleurs de nos produits et leurs signification

Le **ROUGE** symbolise la force, la santé et la vitalité. Il agit comme un stimulus et encourage l'action, aussi bien au sens positif qu'au sens négatif. Le rouge est la couleur de la Terre et de notre ancrage à celle-ci.

L'**ORANGE**, actif et tonifiant, renforce les sens, éveille les émotions et agit sur la santé en procurant une sensation de bien-être et de douceur.

Le **TOPAZE DORÉE** est la couleur du soleil, de l'équilibre des forces et de la plénitude.

Le **JAUNE** procure une chaleur modérée. Il est le symbole de l'équilibre et de la confiance en soi, stimule l'apprentissage, active notamment l'hémisphère gauche du cerveau et apporte de la lumière dans nos vies.

Le **JAUNE CITRON** a le même potentiel que le jaune si ce n'est que sa clarté stimule également l'esprit.

Le **VERT TILLEUL** fait sortir le potentiel qui sommeille en nous. Il représente la croissance. Chez les plantes, toute nouvelle pousse contient cette couleur.

Le **VERT SAPIN**, entre le jaune et le bleu, est la couleur de l'équilibre. Il renforce le système nerveux et stimule le cœur. La couleur verte a un effet apaisant et harmonisant.

Le **ROSE** est un mélange de couleurs, une sorte de violet relié à la Terre. Le rose symbolise l'amour et agit sur les émotions.

L'**AQUAMARINE** est la couleur de la communication. Il stimule le rétablissement après un choc et harmonise les symptômes qui en résultent, tels que par exemple frissons, asthme, problèmes de peau, peur et manque de confiance en soi.

L'**INDIGO** a le plus grand potentiel guérisseur. Il a un effet calmant et stimule l'intuition.

Le **LILAS** éveille nos potentiels cachés et l'active en douceur.

Le **MAGENTA** est une couleur de transition qui relie le rouge (Terre) et le violet (ciel). Son pouvoir d'action se situe entre les polarités, ce qui lui permet de stimuler les processus de transformation.

Le **VIOLET** agit en particulier au plan spirituel. Il symbolise la transition de la dimension matérielle aux autres dimensions.

L'**OPAL** agit sur la prise de conscience des structures situées entre le visible et l'invisible. Il aide à matérialiser des idées et à les mettre en œuvre.

Le **CRISTAL** symbolise la clarté et la transmission d'informations.

Chakra	peurs	Chakra équilibré	Chakra en ++++	Chakra en -----
1 chakra racine	De mourir De l'abandon De manquer (nourriture, maison)	Vitalité physique Sentiment de bien être Bien ancré Sexuellement affectueux Maître de soi	Tendance aux excès de plaisir physique et matériel, égoïsme Excès : de bien, de table, de boissons, obsession de sexe, colérique, autoritaire	Etourderie, manque de mémoire, distraction, ennui, paresse, Manque de combativité et dynamisme, instabilité, tendance à fuir la réalité
2 chakra sacré	D'être dominé Du viol D'être trahi Peur de l'abandon Peur de l'impuissance	En contact avec nos émotions Confiance aux autres	Hyperémotivité, agressivité, ambition excessive, nature manipulatrice, obsession pour la sexualité, nymphomanie, phantasme inassouvi, frustration	Timidité, manque d'assurance, de naturel, repli sur soi, froideur, frigidité, impuissance, refus des rapports sexuels, peur de l'autre, peu de goût à la vie
3 chakra solaire	Du rejet De la critique Du ridicule Obésité, calvitie, vieillesse De nos sentiments divulgués	Respect de soi et des autres Ouvert, détendu, joyeux, spontané, sans complexe Gout pour l'activité physique	S'érige en juge, forcené du travail, tout contrôler, avoir toujours raison, manque d'intérêt et d'estime pour les autres, irritabilité, impolitesse, Irrespect des autres, pas d'écoute	Manque de combativité, abandon des projets, soumission aux ordres et désirs des autres, manque de personnalité, nervosité, timidité, enfouissement de ses propres désirs
4 chakra du coeur	De s'engager De la solitude De devoir se protéger sur le plan affectif De la trahison	Compassion, ouvert, amical Besoin de s'occuper des autres	Exigent, excessif, possessif, d'humeur changeante, déprimé, générosité excessive dans le but d'être reconnu, excès de passion amoureuse non partagé et dévastatrice	Paranoïa, indécision, besoin d'être rassuré, incapacité à aimer, indifférence, déceptions amoureuses fréquentes, sentiment de solitude
5 chakra de la gorge	De perte matérielle D'abandon	Centré, combatif, bon orateur, Attirance pour la méditation et les arts	Arrogance, autosatisfaction, bavardage, manque d'écoute, veut toujours avoir raison, mauvaise foi, myt excessif, mythomane, mégalomanie	Timidité, bafouillage, bégaiements manque de naturel, menteur, problèmes de voix, bras ballant,
6 chakra 3 ^e oeil	De Se fier aux conseils D'un jugement	Détachement des possessions matérielles, de la mort Don de clairvoyance	Fier, manipulateur, égotique, intellectualisation excessive, tendance au mysticisme, irrationnel, Arrogance, rejets du corps et des plaisirs, dominateur, détient la vérité,	Rationnel, attachement aux choses matérielles, pas d'intuition, se sent inférieur, manque de personnalité Mouton, plaisirs physiques
7 chakra couronne	De perdre ses croyances Perdre son identité	Ouverture à l'énergie divine Accès à l'inconscient et au subconscient	Frustration et migraine	Indécision, disparition de l'étincelle divine

Les aliments alcalins

Nos habitudes alimentaires ont considérablement changé depuis les aliments crus nutritifs, aux aliments hautement transformés très faible en valeur nutritive. En fait, notre fonction cellulaire optimale est à risque ! Sans le bon équilibre acide alcalin de nos fluides corporels nous augmentons le risque de contracter des maladies mortelles ou chroniques.

La clé pour retrouver le sang et le corps idéal PH de l'organisme est de créer un équilibre des acides et alcalines les aliments. Toutefois, en raison de mauvaises habitudes alimentaires, la plupart des Nord Américains ont le plus faible niveau de H neutre – mais comme notre H « normale » est légèrement alcalin, par exemple légèrement au-dessus neutre (7,2 à 7,3), notre consommation d'aliments doit également tenir compte de celle ci.

A cet égard, nous vous conseillons de consommer au moins 75_80 % de aliments alcalinisants, comme les produits à base de légumes verts, les choux et jamais plus de 20 à 25 % de neutre et aliments acidifiants, tels que la viande, rouleaux , fast food etc... En mangeant des aliments alcalins l'équilibre de notre corps sera transformé à partir de dangereusement acide à un terrain alcalin .

Extrait des études américaines du Dr Robert Young phmiracleliving.com

Légèrement alcalin

Lait d'amande, artichauts, asperge, choux Bruxelles, chou-fleur, consoude, choux rave, mâche, poireau, pomme de terre, pois, citrouille, oignon, rutbaga, butternut, cresson, chou blanc, noix de coco, pamplemousse, grenade, amandes, graines de fenouil, lentille, tofu, graine de sésame, herbe et épices, huile d'avocat, huile d'olive, huile de lin, huile de pépins de raisin, huile de chanvre, huile Oméga 3,6,9

Modérément alcalin

Eau de noix de coco, roquette, betteraves, poivre, laitue, carotte, ciboulette, coriandre, endives, gingembre, haricots vert, moutarde , radis, chou rouge, oignon rouge, navet, courgette, citron, rhubarbe, haricot, chia, quinoa

Fortement alcalin

PH 9,5 Eau , sel l'Himalaya

Brocoli, avocat , céleri, concombre, endive, ail, kamut, luzerne, chiendent, persil, épinard, lécithine de soja pur..

Très acide

Alcool, café et thé noir, jus de fruit sucrés

Eau distillée (soda, coca, sirop,)

vinaigre, levure, fruit secs, bœufs, poulet, œufs, poissons d'élevage, riz blanc, fromage, édulcorant artificiel, champignons

Modéré acide

Pain de seigle, de blé, complet, jus naturel filtré, pâte complètes, noix, poisson de mer

Légèrement acide

Riz, soja et lait de coco, dattes, nectarines, prunes, cerises, pastèque, haricots noir, chiches, sarrasin, millet, avoine, épeautre, protéine de chanvre, noix du Brésil, noix de macadamia, pécan, graine de citrouille, de tournesol, huile de tournesol.

Aliments alcalins

Légumes : Artichauts, roquette, asperges, avocat, basilic, betteraves, brocoli, choux de Bruxelles, choux, laitue, poivre, carotte, chou-fleur, céleri ; ciboulette, consoude, coriandre, concombre, endive, ail gingembre, haricots verts, chou rave, mâche, poireaux, laitue, pomme de terre, persil, pois, citrouille, radis, oignons rouge, rutabaga, épinard, navet, cresson, panais, scarole, carde, aubergine, olive noire, pissenlit, radis noir,

Fruits alcalins : avocat, noix de coco, pamplemousse, citron, citron vert, grenade, rhubarbe, fraise des bois, figue sèche, ananas, banane, canne à sucre, goyave, papaye
Citron + eau chaude

Boissons : Lait d'amande, jus de légumes frais, tisanes

Graines, céréales et noix

Amande, blé, pois chiches, soja, raisin sec
toutes graines germées, gruau sarrasin, graine de carvi, graine de cumin, graine de fenouil, graine de chanvre, lentilles, graines de sésame, épeautre, châtaigne, fèves, wakamé

Graisse et huiles

Lin, chanvre, avocat, olive, onagre, bourrache

Aliments Acide

Viandes

Porc, agneau, bœuf, poulet, à part les poissons gras comme le saumon occasionnel

Produits laitiers

Lait, fromage, crème, yaourt, crème glacée

Autres

Vinaigre, blanc, pâtes, pain blanc et complet, biscuits

Boisson

Eau purifiée (distillée, osmosé et gazeuses)

Les aliments de commodité

Bonbons aux chocolats, repas au micro-onde, conserves, poudre potages instantanés, fast food

Fruits

Tous les fruits, en dehors de ceux qui sont énumérés dans la colonne alcaline.

Graine et noix : arachides, noix de cajou, pistaches.

Directives générales

s'en tenir à des salades, des légumes frais et des noix et des huiles saines. Essayez de consommer beaucoup d'aliments crus et au moins 364 litres d'eau propre, alcaline de l'eau tous les jours.

En général, éviter les viandes grasses, les produits laitiers, fromage, bonbons, chocolats, alcool, tabac. Les aliments emballés sont souvent pleins de « délinquants cachés » et les repas au micro

INCLUDEPICTURE "http://www.lasantedanslassiette.com/images/fiche-tisanes.png"

VOICI UNE LISTE DE PLANTES MÉDICINALES

La sauge est neurotoxique, à fortement déconseiller aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes, et épileptiques.



Liste de plantes, épices et condiments ayant des vertus médicinales, et recettes de quelques préparations basiques. Connues de nos ancêtres lorsque la médecine moderne n'existait pas, ces plantes, dont on oublie souvent les bienfaits, peuvent se révéler d'excellents remèdes alternatifs aux médicaments chimiques. Les infos présentées dans ce mémento sont *ultra résumées*, donc n'hésitez pas à vous renseigner davantage.

VOICI UNE LISTE DE PLANTES MÉDICINALES:



Anis

USAGE: Graines digestives, anti-gaz. À prendre comme digestif après les repas sous forme de graines (tradition en Inde).

CULTURE: Extérieur, récolte en été / automne après la floraison, laisser sécher les récoltes quelques jours.

Basilic



USAGE: Digestif, anti-gaz, antioxydant, protège contre les maladies cardiovasculaires. Très utilisé dans la cuisine méditerranéenne. Assaisonner les repas avec du basilic pendant tout l'été, préparer des sauces (pesto etc.)

CULTURE: Environnement ensoleillé et humide, sol riche. Plante très sensible au gel!

OBTENIR: Plants de basilic dans les jardineries.

Bouleau



USAGE: Sève de bouleau très nutritive, riche en minéraux, purgative (anti-toxines), un vrai fortifiant de printemps (vertus connues par les Amérindiens et en Europe de l'Est). Faire une cure après l'hiver en prenant un petit verre chaque matin pendant 3 semaines. Conserver la sève de bouleau au frais.

OBTENIR: La sève de bouleau est prélevée sur l'arbre à environ 1 m de hauteur (au printemps, lors de la montée de la sève). Certains magasins bio vendent peut-être de la sève de bouleau, selon la saison; il est toujours utile de se renseigner.

Coquelicot



USAGE: Pétales rouges ayant de nombreuses vertus: antirides, contre la toux sèche, apaisantes, narcotiques (le coquelicot est un cousin du pavot). Ne pas utiliser les capsules (bulbe contenant les graines une fois la fleur fanée) qui sont toxiques! Préparer un sirop de coquelicot ([voir recette](#)) pour conserver.

CULTURE: Lieu ensoleillé au sol humide. Planter en automne pour que la floraison dure plus longtemps durant l'année suivante.

OBTENIR: En été, dans les prés sauvages. Attention: les fleurs qui poussent dans les herbes aux abords des champs agricoles sont peut-être polluées par des pesticides!

Coriandre

USAGE: Sert à assaisonner les légumes, les céréales etc. Un bon additif de fibres alimentaires, de vitamines A, B6, C et K, et de nombreux minéraux. Analgésique, aphrodisiaque, digestif.

OBTENIR: Rayon épices dans les supermarchés.

Curcuma (Turmeric)



USAGE: Plante de la même famille que le gingembre, La racine, au goût assez doux, est réduite en poudre, utilisée la plupart du temps comme composant dans des mélanges d'épices comme le curry ou le ras-el-hanout. *Il existe un nombre astronomique de vertus médicinales*: anti-inflammatoire stimulant l'immunité contre diverses maladies, digestif, antidouleur, anti-cancéreux, anti-oxydant, anti-cholestérol, stimule le corps à la perte de poids. Considéré par des chercheurs indiens comme aussi efficace que l'antibiotique *céphalosporine*. Autrefois utilisé en Inde comme conservateur naturel. Associé à la fertilité. Utilisé comme antidépresseur dans la médecine chinoise. Réduit les risques de démence sénile ou de maladie d'Alzheimer. Huile essentielle comme remède contre l'acné.

CULTURE: Plante cultivée dans la plupart des pays asiatiques. Nécessite une température entre 20°C et 30°C et un très fort apport en eau.

OBTENIR: Au rayon « épices » dans le commerce, ou dans les magasins bio.

Cynorrhodon (Grattacul)



USAGE: Source de vitamine C, source de vitamines B, immunité contre le rhume et la grippe, antifatigue, diurétique, anti-diarrhée. Vider les fruits avant la préparation pour retirer le « poil à gratter », qui peut irriter le tube digestif, ou sinon filtrer la tisane avant de la boire. Avant l'hiver, faire une cure avec 1 à 2 tasses par jour, 3 à 4 fruits par tasse. La décoction (mettre dans l'eau, faire bouillir et laisser refroidir) a plus de vertus que l'infusion (faire bouillir, mettre dans l'eau et laisser refroidir).

CULTURE: Il s'agit du fruit de l'églantier (rosier sauvage) ou du rosier (uniquement plantes bio et espèces non toxiques).

OBTENIR: Infusions au rayon « tisanes » dans le commerce.

Dent-de-lion (Pissenlit)



USAGE: Feuilles riches en fibres, beta-carotène, vitamine B9, fer et calcium, goût amer. Racine digestive, diurétique, purgative (anti-toxines). Préparer une salade de dent-de-lion avec les feuilles fraîches. Décoction de racine séchée: 1 à 2 cc. / 25 cl, 3 fois par jour pendant 1 à 2 semaines. Infusion de feuilles séchées: 1 cs. / 25 cl, 3 fois par jour pendant 1 à 2 semaines. Usage externe: infusion de fleurs comme lotion, à conserver au frais max. 1 semaine.

CULTURE: Plante sauvage très commune, début du printemps. Ne pas consommer les plantes poussant dans les endroits pollués (zones agricoles etc.)

Estragon

USAGE: Plante utilisée comme condiment pour les poissons, dans la sauce tartare, dans la sauce béarnaise etc. Propriétés digestives, anti-inflammatoires, et contre les spasmes (y compris hoquet, crampes, etc.) Existe sous forme d'huile essentielle pour les massages.

Fenouil (graines)



USAGE: Graines digestives, aphrodisiaques, diurétiques, contre la mauvaise haleine. À prendre comme digestif après les repas sous forme de graines (tradition en Inde). Plante entière comestible.

CULTURE: Sol pauvre, ensoleillé.

OBTENIR: Rayon « épices » dans le commerce.

VOICI UNE LISTE DE PLANTES MÉDICINALES SUITE :

Gentiane



USAGE: La racine de gentiane est utilisée principalement comme liqueur ou comme apéritif (Suze, etc.), mais aussi en tisane. Propriétés toniques, réduit les symptômes de fièvre.

CULTURE: On trouve cette fleur au-delà de 1'000 m en Europe, généralement dans les pâturages en plein soleil.

Joubarbe



USAGE: Les feuilles fraîches peuvent être appliquées sur les piqûres d'insectes et les blessures pour limiter la douleur.

CULTURE: Plante cultivée depuis l'Antiquité. Il existe environ 4'000 variétés différentes: en Suisse on la voit plutôt en montagne, jusqu'à 2'200 m. On la reconnaît au premier coup d'oeil aux abords des rochers, sur des sols légers exposés au soleil.

OBTENIR: Cette plante est peut-être une espèce protégée, selon la région. Ne pas cueillir les espèces sauvages dans les réserves en montagne. La décoction des fleurs de la grande joubarbe est un remède contre la dysenterie et les maux de tête.

Lavande



USAGE: Calmant, antidépresseur, anti-inflammatoire, parfum relaxant et stimulant. Préparer une infusion: 1 cuillère à moka de fleurs séchées par tasse.

CULTURE: Sol pauvre, ensoleillé, altitude de montagne (plus de 800 m)

Lierre



USAGE: Lessive naturelle, pouvoir lavant et moussant, remède contre la cellulite et les verrues. Shampoing naturel anti cheveux blancs: décoction de feuilles fraîches, 100 g / 50 cl, faire bouillir 10 minutes, filtrer, conserver au frais max. 1 semaine. *Ne pas avaler.*
CULTURE: Plante grimpante envahissant de nombreux arbres ou vieux murs.

Menthe



USAGE: Plante aromatique, aphrodisiaque, digestive, désaltérante, antiseptique, contre la mauvaise haleine.

CULTURE: Plante très envahissante, aimant l'ombre et un sol riche et humide. Plante envahissante aussi au soleil! Plante sauvage, en altitude, aux abords des forêts.

OBTENIR: Rayon « thés » ou « tisanes » dans les magasins. Plants de menthe dans les jardinerie.

Noix de coco (huile)

USAGE: L'huile de noix de coco (extra vierge) peut remplacer la crème solaire.



Ortie

USAGE: *Nombreuses* vertus médicinales: dépuratif (élimine les toxines dans le sang), diurétique, reminéralisante, contient des fibres alimentaires. Malgré l'effet urticant des poils qui se trouvent sur toute la plante, celle-ci est comestible et sans danger, une fois cuite (soupe à l'ortie etc.). Dans un jardin, l'ortie peut être une bonne protection contre les insectes et les animaux herbivores. L'effet des poils urticants était autrefois utilisé comme remède contre l'arthrite.

OBTENIR: Plante sauvage commune et envahissante. Utiliser des gants pour la cueillir, ou tenir les feuilles par le dessous. Ou acheter des produits dans les marchés régionaux: sirop d'ortie, pesto d'ortie etc.

Pavot de Californie

USAGE: Cousin du *pavot à opium*, à l'effet beaucoup plus modéré. Antidépresseur, soulage le stress, sédatif et hypnotique (= répare les cycles du sommeil). Utiliser les pétales des fleurs en infusion, avec du miel et d'autres plantes sédatives, à raison d' 1 cs. / 25 cl, laisser infuser 10 minutes. *Ne pas donner aux jeunes enfants.*

OBTENIR: Plante ornementale pour jardins.

Persil



USAGE: Plante aromatique, la plus riche de toutes en vitamine C, riche en oligo-éléments, usage cosmétique (anti-rides et anti-âge grâce à la vitamine C).

CULTURE: Sol frais, légèrement humide, ombre moyenne.
Tremper les graines dans de l'eau tiède pendant 24 heures, puis semez ensuite proche de la surface.

OBTENIR:

Plantain



USAGE: Infusion ou gargarismes, en cas d'angine.

OBTENIR: Plante sauvage (fin de la saison des graminées).

Pissenlit

Voir *Dent-de-lion*.

Primevère



USAGE: Calmant, antidouleur. Les fleurs, en infusion (30 g / 1 l), sont un remède contre la bronchite. Choisir les espèces suivantes: commune (grands bouquets, plante à ras du sol), élevée (petits bouquets, plante plus haute), ou officinale (fleurs plus jaunes).

OBTENIR: Plante sauvage à cueillir au début du printemps, fleurs

Romarin



USAGE: Plante aromatique aux vertus digestives, anti maux-de-tête, préventives contre la grippe. Faire une inhalation (tête sous une serviette au-dessus d'un bol contenant 3 à 4 brins / 5 dl d'eau) pour traiter les problèmes respiratoires dus au rhume ou à la bronchite. Utiliser dans un bain pour soulager les douleurs et stimuler la circulation du sang. Prendre régulièrement le matin en tisane, durant les mois de novembre et décembre, pour être mieux immunisé face à l'épidémie de grippe annuelle.

CULTURE: Plein soleil, sol pauvre bien arrosé. Sensible au gel: ne pas le laisser dehors en hiver.

Ronce



USAGE: Arbrisseaux épineux poussant dans les sous-bois. Espèce voisine du mûrier. La décoction de feuilles de ronce (faire bouillir l'eau avec les feuilles) à 70 g / 1 l est un remède naturel contre les aphtes; faire des bains de bouche avec cette préparation.

CULTURE: On en voit parfois utilisés comme haies dans les jardins. Les mûrons (ou meurons en Suisse), fruits des ronces sauvages, sont comestibles et largement confondus avec les mûres.

Sauge



USAGE: Feuilles fraîches ou séchées. Très nombreuses applications médicales: digestif, contre les maux de gorge, les aphtes, le rhume, les troubles hormonaux féminins, désinfecte les plaies, libère les voies respiratoires. Plante aromatique utilisée avec les viandes blanches. Mâcher 1 à 2 feuilles fraîches pour préparer l'estomac avant un grand repas. Infusion de feuilles de sauge contre les maux de gorge: 1 cs / 25 cl, laisser infuser 10 min.

CULTURE: Soleil ou mi-ombre, supporte les climats extrêmes et ne nécessite pas beaucoup d'eau. Se multiplie de manière très envahissante, surtout au printemps.

OBTENIR: Sauge séchée dans les magasins bio, plants de sauge fraîche dans les jardineries.

Thym



USAGE: Digestif, prévient et soulage le rhume, la bronchite, les affections respiratoires. Antiseptique et antidouleur léger, soigne l'acné. Herbe aromatique.

CULTURE: Climat frais et sec, sol ordinaire, ombre moyenne.

OBTENIR: Plants de thym dans les jardineries, rayon épices dans le commerce, huile essentielle de thym en pharmacie.

Verveine odorante

USAGE: Digestif, antistress, antidépresseur, excellent contre l'hypertension. Plante originaire d'Amérique du Sud en altitude de montagne (2000-3000 m). Herbe aromatique (volaille, poisson). À prendre en tisane le soir avant de se coucher.

OBTENIR: Rayon « tisanes » dans le commerce.

Merci à : <http://libmu.lt>

Références VOICI UNE LISTE DE PLANTES MÉDICINALES:

- S. Hampikian, *Les vertus des plantes aromatiques et médicinales* – www.terrevivante.org
- J. Massacrier, *Savoir revivre*, Éditions du Devin 2011 – <http://savoir-revivre.coerrance.org>
- Radio Libre Expression, *Présentation du livre « Curcuma, bienfait et mode d'emploi » d'Helene Barbier du Vimont, des Editions Medicis*, émission du 29 mai 2012
- Images: Wikipédia FR + EN, articles correspondant aux plantes mentionnées. Licences CC (auteurs indiqués sur Wikimedia Commons) ou domaine public.

La sauge est neurotoxique, à fortement déconseiller aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes, et épileptiques.

- See more at: <http://sain-et-naturel.com/voici-liste-plantes->

C'est la broméline ou bromélaïne, cette enzyme rare proche de la papaine contenue dans la papaye et capable de transformer les protéines et de stimuler les sécrétions digestives, qui favorise l'amincissement.

Mise en garde ! L'ananas fait partie des fruits allergènes et peut déclencher des allergies le plus souvent cutanées. Comme la tomate et la fraise, l'ananas provoque la libération d'histamine dans notre organisme, ce qui peut provoquer de l'urticaire.

Attention ! La broméline disparaît si l'ananas est chauffé pour en extraire le jus, ce qui est le cas avec les jus concentrés.

SOMMEIL

• Le jus de pomme

Une grande richesse en glucides mais également en quercétine lui procure son action sédatrice.

• Le jus de cerise de Montmorency

La petite cerise aigre, un peu délaissée pour sa cousine plus sucrée, recèle bien des trésors...

La forte teneur en antioxydants de la griede contribue à prévenir les maladies cardio-vasculaires, les cancers et les problèmes liés au vieillissement. Elle est aussi très efficace pour atténuer la goutte, l'arthrite, l'anémie et la constipation.

Nutriments : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, E, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium. C'est la meilleure source de mélatonine au monde que l'on puisse trouver ! La mélatonine est une hormone produite par le cerveau, nous permettant de dormir. Ces cerises sont également l'une des sources connues d'antioxydants de type anthocyanine les plus riches.

• Le jus de valériane

Cette plante très puissante qui aide à vaincre l'insomnie et à contrôler le stress est à la base depuis toujours de nombreux médicaments allopathiques. Vous trouverez des préparations de jus bio dans tous les magasins diététiques.

ANTIVIEILLISSEMENT

• Le jus de potimarron

Agit sur le vieillissement des cellules par son action antioxydante et protectrice.

Nutriments : magnésium, calcium, zinc, fer, vitamines B3, B5, B6, C, E, bêta-carotène et glucides lents.

Seulement 20 calories pour 100 grammes.

• Le jus de pêche jaune

Peu de calories pour beaucoup de nutriments anti-âge dont une bonne dose d'antioxydants.

POUR LES OS

Ostéoporose

• Le jus de céleri

Le jus de céleri, anti-inflammatoire, était déjà préconisé

dans l'Antiquité puis au Moyen Âge pour prévenir, soulager et guérir les maladies osseuses.

Nutriments : bêta-carotène, vitamines B9, C, calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore.

Rhumatismes et fragilité osseuse

• Le jus de chou vert

La prise de jus de chou vert agit sur les rhumatismes en facilitant l'évacuation des déchets.

Ont aussi une action préventive et curative contre les rhumatismes, l'arthrite, les maux des os et des dents, les jus de : navet, épinard, cresson, blette, pomme, ail, betterave rouge, concombre, pomme de terre, framboise, fraise, courgette, céleri, tomate, cerise, groseille à maquereau.

Arthrite

• Le jus de grenade

Une étude récente démontre l'action bienfaisante de ce fruit sur la destruction osseuse (dix jours de traitement à base d'extraits de grenade réduisent de 70 % le processus de l'arthrite rhumatoïde), faisant de la grenade le fruit préventif de l'arthrose et de l'arthrite rhumatoïde.

LE SYSTÈME NERVEUX

Euphorisant

• Le jus d'abricot

Ce jus aux nombreuses vertus possède aussi celles d'être déstressant, légèrement euphorisant, et d'apporter du tonus en procurant un joli teint.

Nutriments : vitamines A, B, C, E, carotène, sélénium, cuivre, potassium, fer, magnésium et acide malique.

À associer avec : orange, banane, kiwi, pomme.

Ont aussi une action antistress, les jus de : kiwi, orange, noni, raisin, millepertuis.

Le saviez-vous ? L'abricot est un fruit acidifiant, c'est-à-dire qu'une fois dans la muqueuse de l'estomac il devient acide.

COCKTAIL ÉNERGÉTIQUE

Pour 2 grands verres

Ingédients

- 50 g de fraises
- 50 g de myrtilles
- 50 g de framboises
- 1 mangue
- 2 oranges

Préparation

Rincez les myrtilles, les fraises et les framboises. Équeutez les fraises. Épluchez la mangue et les oranges. Extrayez le jus de tous ces fruits et versez dans un pichet. Mélangez bien ensemble et buvez à raison d'un verre le matin à jeun au petit déjeuner et un autre en apéritif avant le repas de midi ou dans l'après-midi.

Dynamisant

• Le jus de goyave

Avec une bonne dose de potassium, c'est le végétal qui possède le plus de vitamine C. Idéal pour agir sur les effets négatifs du stress oxydatif. 33 calories pour 100 grammes. Autres propriétés du jus : laxatif et diurétique.

Précaution santé ! Prudence tout de même pour les personnes ayant les intestins fragiles, car les fibres du fruit peuvent être irritantes pour les intestins.

ÉLIMINATION

Dépuratif drainant

• Le jus de céleri

Légume de tous les régimes depuis toujours, le céleri, parmi ses nombreuses vertus, posséderait aussi celle de favoriser l'amincissement. Peut être associé au jus de tomate, citron, artichaut ou aloe vera.

Également bons pour mincir, les jus de : sureau, chou vert, orange.

• Le jus de poire

Léger et peu calorique, ce jus est grandement réputé pour son action diurétique.

• Le jus de pastèque

La pastèque est un fruit d'été au jus très doux, laxatif et diurétique à souhait ! Compagnon idéal des régimes d'été, constitué en majorité d'eau, il hydrate et nourrit grâce à ses nombreux nutriments sans apporter un gramme !

Nutriments : riche en vitamine A, en potassium et en enzymes, draineuse des reins et de la vésicule, la pastèque exerce une forte action diurétique.

À associer avec : pomme, raisin.

BEAUTÉ

Bonne mine

• Le jus de pêche

S'il est un fruit qui donne le meilleur de lui-même, c'est bien la pêche ! Qu'elle soit blanche ou jaune, une pêche doit avoir mûri sur l'arbre pour déployer ses qualités et sa saveur douce flatteuse.

Outre son effet bénéfique sur la santé en général, elle favorise le bien-être intestinal reflété par l'éclat et le teint de la peau : le célèbre « teint de pêche », caractérisé par un teint lumineux et un grain de peau velouté.

Sa richesse en antioxydants dépasse celle du raisin, de la myrtille ou de la pomme.

Nutriments : bêta-carotène, vitamines C, B3, B9, A, E, calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer.

Le jus est abondant, léger, à l'arôme délicat.

À associer avec : fraise, pomme, abricot, banane, carotte, framboise, myrtille, poire, groseille.

Beauté et hygiène

• Pour tonifier une peau normale

Lotionnez-vous le visage avec du jus de raisin noir. Laissez sécher ou essuyez délicatement l'excédent. À faire une fois par semaine pour une peau tonique et un teint lumineux.

• Boutons noirs

Frictionnez-vous doucement le visage avec du jus de fraise le soir avant de vous coucher et laissez ainsi toute la nuit.

• Bains de pieds au jus d'ananas

Pour adoucir et réhydrater des pieds abîmés. Trempez une vingtaine de minutes vos pieds dans du jus d'ananas. Ne les rincez pas, essuyez-les simplement.

• Bains de bouche au jus de rhubarbe

En cas d'inflammation de la sphère buccale, la rhubarbe apaise et assainit. À raison d'un demi-verre ou d'un verre de jus de rhubarbe crue, procédez à des gargarismes ou à des bains de bouche.

Cheveux

• Le jus de concombre

Avec sa richesse en sels minéraux et tout particulièrement en soufre et en silicium, le jus de concombre active la pousse des cheveux et se présente comme un remède efficace contre la chute. À prendre sous forme de cure préventive ou en traitement lors d'une chute importante ou saisonnière.

Nutriments : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium.

Cure antichute : à raison de deux verres de jus de concombre par jour pendant un mois et demi. À faire surtout aux changements de saison. Puissant diurétique, il va vous permettre d'éliminer par la même occasion l'eau et les toxines accumulées, favorisant ainsi une perte de poids.

Minceur

• Le jus de citron

De saveur acide, le citron est un alcalinisant mais il est préférable de le consommer dilué dans un peu d'eau ou incorporé à d'autres jus de fruits.

Nutriments : vitamines A, B, C et E, pectine, potassium, calcium, magnésium, sodium, fer.

Stimulant du système digestif, il favorise le transit et constitue un coupe-faim naturel.

La forte teneur du citron en acide citrique et en vitamine C en fait un excellent purificateur de l'organisme, notamment du foie et des reins. Il contribue aussi au rééquilibrage métabolique.

Mise en garde ! Contrairement aux autres agrumes, aux baies, à l'ananas et à la pêche, le citron ne doit pas être consommé à l'outance ; au-delà d'un certain seuil, bien que non acidifiant, en grande quantité et selon les individus, il finit par acidifier le sang, ce qui peut entraîner une déminéralisation de l'organisme.

Astuce minceur ! Le citron est un drainant qui permet de diminuer la rétention d'eau : prenez le matin à jeun un verre d'eau, tiède de préférence, auquel vous ajouterez le jus d'un citron bio.

VERTUS ET SAVEURS DES JUS AU QUOTIDIEN...

ANTICELLULITE

• Le jus de papaye verte

La pulpe de papaye est particulièrement riche en pectine et en cellulose, toutes deux réputées pour leur activité sélective sur les graisses et le mauvais cholestérol, dont elles freinent l'assimilation.

À l'origine, la papaine, célèbre enzyme contenue dans la plante et dont l'activité est mise à profit dans le cadre de régimes amincissants équilibrés pour faciliter l'affinement de la silhouette et pour lutter contre la cellulite.

• Le jus d'artichaut

Draineur des émonctoires, ce jus aide à combattre la cellulite. En traitement : prenez trois verres par jour entre les repas, dont un le matin à jeun. Faites une cure d'un mois, à renouveler.

AU FÉMININ

Pour renforcer les os à la ménopause

• Le jus de framboise

La framboise est riche en cellulose (fibres) et en minéraux. Nutriments : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, E, potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer. 38 calories pour 100 grammes.

Le jus de framboise est fortement conseillé aux femmes sujettes à l'ostéoporose et à la spasmophilie.

Ménopause

• Le jus de figue

Ce jus est bon pour les femmes en préménopause et ménopause par son grand apport en fer et en vitamines du groupe B. Son apport calorique relativement faible pour une figue fraîche, soit 57 calories pour 100 grammes, augmente considérablement lorsqu'il s'agit d'une figue sèche : 250 calories pour 100 grammes.

AU MASCULIN

Prostate

• Le jus de grenade

La grenade est réputée depuis toujours pour ses vertus thérapeutiques.

D'où son intérêt aux yeux des chercheurs pour ses fabuleuses propriétés antioxydantes.

Une simple grenade fournit 40 % de nos AJR (apports journaliers recommandés) en vitamine C.

Nutriments : vitamines B6 et B5, potassium, cuivre, magnésium, calcium, acide folique et polyphénols. Les flavonoïdes et tout particulièrement les anthocyanines, les tannins et l'acide ellagique.

Au cours de la fabrication du jus, on presse le fruit en entier : les antioxydants présents dans les membranes se retrouvent ainsi dans le jus. Le jus contient également des

isoflavones, substances dont on sait qu'elles jouent un rôle dans la destruction des cellules cancéreuses.

On remarque la présence de nombreuses substances complexes dans le jus de grenade, et c'est probablement l'association en synergie de tous ces composants qui produit cet effet protecteur remarquable.

POUR LE SANG

Anémie

• Le jus de betterave

Le fer contenu dans le jus de betterave est reconnu comme étant très facilement assimilable, ce qui en fait un jus de choix dans les cas d'anémie.

Nutriments : glucides, phosphore, sodium, magnésium, calcium, fer, potassium, vitamines A et C, niacine, acide folique et biotine.

Reconstituant

• Le jus de chou vert

Formidable reconstituant sanguin, il reminéralise et dynamise la rate. A consommer à raison de deux verres quotidiens avant les repas en cas de besoin. Également bons pour le sang, les jus de : endive, épinard, raifort, navet, ortie, pissenlit, carotte, cresson, abricot, myrtille, mûre.

IMMUNITÉ

Les jus d'agrumes

• Le jus d'orange

C'est le jus de fruits le plus consommé au monde. Le jus d'orange du commerce, en bouteille ou congelé, a été pasteurisé : il ne contient donc aucune enzyme et il est beaucoup moins riche en vitamines que le jus d'orange frais. Nutriments : vitamines A, B, C, E, K, bioflavonoïdes et acides aminés.

Astuce école ! Si vous avez un jardin, ne jetez plus vos pelures d'orange, elles feront fuir les taupes...

• Le jus de clémentine

Fait partie des jus de fruits les plus riches en vitamine C ! Nutriments : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, E, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium.

• Le jus de tomate

Il se prête facilement à toutes les créations de jus. Nutriments : vitamines A, C, B3, B9, E, potassium, calcium, fer, magnésium, phosphore, mais son apport le plus précieux et celui qui nous préserve des cancers (surtout celui de la prostate et celui du poulmon), c'est le lycopène. La tomate est l'ami des régimes, avec ses 15 calories seulement pour 100 grammes !

À associer avec : persil, oignon, carotte, céleri, chou, épinard, poivron, asperge.

VERTUS ET SAVEURS DES JUS AU QUOTIDIEN...

• Le jus d'herbe d'orge

Ce jus se présente sous forme de poudre verte à diluer dans de l'eau pour la transformer en une solution buvable.

Un chercheur japonais, le docteur Hagiwara, a réalisé dans les années 1960 un processus transformant le jus d'herbe d'orge frais en une poudre conservant toutes ses propriétés essentielles. D'une richesse tout à fait remarquable en minéraux, sélénium, phosphore, iode, fer, magnésium, etc., en enzymes, acides aminés comme le bêta-carotène, en vitamines A, B12 et C, il possède une action anti-inflammatoire, digestive, antiradicaux libres, et renforce nos défenses immunitaires.

• Le jus de brocoli

Grand protecteur du système immunitaire, il préviendrait la formation du cancer et il protège de l'anémie et du vieillissement cellulaire. 25 calories pour 100 grammes.

TONUS

• Le jus de kiwi

Le kiwi nous vient de Chine, tandis que la Nouvelle-Zélande en a lancé et propagé la culture à grande échelle et lui a également trouvé un nouveau nom, celui d'un oiseau du pays, en raison de leur vague ressemblance : le kiwi.

Nutriments : vitamines C, A, E, B3, richesse en fer et en calcium, bêta-carotène, magnésium, potassium, phosphore. Un seul kiwi peut couvrir à lui seul l'apport quotidien conseillé en vitamine C.

47 calories pour 100 grammes.

Pelez la quantité de fruits désirée, passez-les sous l'eau de manière à éliminer les éventuels résidus de peau et mixez le tout. Rajoutez un peu d'eau minérale ou d'eau de source (évitiez l'eau du robinet) afin d'obtenir un jus pas trop épaissi.

Astuce école ! Afin de faire mûrir vos kiwis plus vite, pensez à les placer dans une corbeille ou une coupe avec des bananes, des poires et des pommes.

SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET CIRCULATOIRE

Palpitations

• Le jus d'artichaut

Excellent pour calmer les palpitations et les états d'anxiété, surtout s'il est associé au jus d'ail.

Nutriments : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore.

Ont aussi une action préventive et curative :

Sur les veines : endive, cassis, argousier, grenade, cerise, pissenlit, épinard, cresson, baies rouges et bleues.

Sur les artères : aubergine, salifs, ail, oignon, grenade, cerise, baies rouges et bleues.

Sur le cœur : carotte, ortie, fraise, grenade, cerise, concombre, betterave rouge, tomate, persil, ail, oignon, poire, raisin, baies rouges et bleues.

Protection et prévention

• Le jus de mûre

Des glucides (11,2 %), de la vitamine C (32 mg pour 100 g), des vitamines du groupe B, des sels minéraux, des carotènes, des tannins et une très forte concentration en flavonoïdes, les anthocyanes – que l'on retrouve dans les canneberges (ou cranberries) –, responsables de la couleur rouge-violet. Ces substances font du jus de mûre une boisson protectrice de choix pour notre système immunitaire et pour toute la sphère cardio-vasculaire. Les vertus de la mûre sont comparables à celles du cassis et de la myrtille.

À associer avec : pomme, myrtille, carotte, banane, pêche, framboise, fraise.

Attention ! Le jus doit être consommé rapidement après avoir été extrait, car il se périt très vite.

• Le jus de pomme

Très riche en potassium, minéral indispensable au bon fonctionnement cardiaque et musculaire.

POUR LES YEUX

Pour la santé des yeux

• Le jus de carotte

Riche en bêta-carotène et autres caroténoïdes qui contribuent à protéger du cancer, transformés en vitamine A, c'est le jus ami de la peau et des yeux.

Un verre de 100 ml vous apporte 115 % des apports quotidiens recommandés. La vitamine A favorise le renouvellement des cellules et protège aussi les muqueuses nasales, la gorge et les systèmes respiratoire et digestif.

Vision nocturne

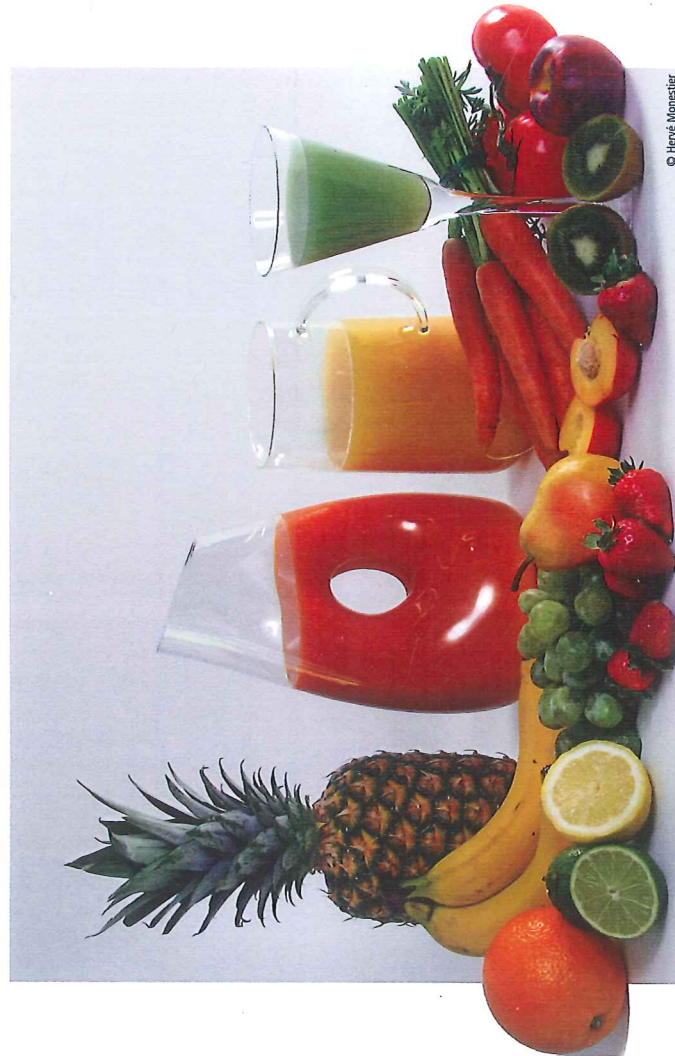
• Le jus de myrtille

Peu énergétique, la myrtille est connue pour améliorer la vision nocturne. Des vitamines A, C et E ajoutées à du magnésium en bonne quantité, du calcium et du fer.

Fruits pouvant engendrer des réactions allergiques :

• la tomate • la banane • l'ananas • la fraise • le kiwi. Cette liste n'est pas exhaustive, mais ces fruits sont ceux qui provoquent les réactions allergiques les plus communes.

Les jus qui guérissent



© Hervé Monestier

Les jus procurent de l'énergie plus rapidement que les fruits ou les légumes entiers.

Le recours aux jus de fruits, de légumes, de légumineuses (ou autres) pour soigner, soulager ou guérir des affections existe depuis toujours.

Les jus de fruits et de légumes contiennent des quantités infinies d'éléments nutritifs qui nous procurent de l'énergie et nous aident à digérer les aliments plus facilement. Consommer des fruits et des légumes apporte, outre les vitamines habituelles, des fibres essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Les jus de fruits ne contiennent que très peu de lipides.

Les outils de base indispensables

- **La brosse à légumes** Très utile surtout pour les fruits et les légumes bio, que l'on se contentera de brosser sous l'eau. Ainsi débarrassés de la terre et nettoyés, ils pourront être utilisés avec la peau.

- **La centrifugeuse électrique** C'est le plus ancien appareil mis au point afin d'extraire et de séparer le jus d'un végétal.
- **L'extracteur de jus électrique** Matériel à jus récent et adapté à la fabrication de jus de toutes sortes.

Sans dégagement de chaleur, cet appareil préserve les délicates enzymes et vitamines et sépare bien les fibres du jus.

VERTUS ET SAVEURS DES JUS AU QUOTIDIEN...

INTESTINS

Ballonnements et gaz

- **Le jus de carotte**

Véritable soin pour les intestins, ce jus est souvent conseillé pour lutter contre des problèmes intestinaux.

Nutriments : vitamines A, B1, B6, E, bêta-carotène, glucides, fer, potassium, magnésium, phosphore, folates. Un verre de jus de carotte de 150 ml fournit environ 28 calories. Prenez chaque matin, à jeun, un verre de jus de carotte.

À associer avec : citron, pomme, betterave, fruits rouges, fenouil, poireau.

Transit intestinal et diarrhée

- **Le jus de banane**

Fruit le plus consommé au monde, la banane est reminéralisante grâce à sa teneur en calcium et en sels minéraux. C'est pourquoi elle est conseillée aux sportifs avant et après l'effort.

Nutriments : glucides, fibres, fer, calcium, potassium, magnésium, vitamines B6 et C.

Contient de la pectine qui favorise les mouvements naturels des intestins, possède un pouvoir antidiarrhéique et régule le transit intestinal grâce à ses fibres. Utilisée en cas d'inflammation de l'intestin grêle, elle permet de lutter efficacement contre la colibacillose.

Elle protège aussi contre la toux, la dépression et le stress. Comme c'est un jus très épais, on peut au besoin le rallonger avec un peu d'eau minérale ou de source. Un verre de jus de banane fournit environ 90 calories.

À associer avec : pomme, fraise, kiwi, figue, datte, poire.

Constipation

- **Le jus de pruneau**

Le jus de pruneau est un jus épais, minéralisant, énergétique et très digeste. Un verre de jus de pruneau de 150 ml fournit environ 76 calories.

Nutriments : vitamines A, B3, B9, C, E, bêta-carotène, cuivre, vitamine B6, fer, potassium, magnésium, antioxydants. C'est le jus idéal mais, attention, ne dépassez tout de même pas 3 verres par jour.

À associer avec : pomme, carotte, citron.

- **Le jus de pomme**

« Une pomme – ou un jus de pomme – chaque matin chasse le médecin... » Dictionnaire populaire.

Indispensable au bon fonctionnement cardiaque et musculaire, le jus de pomme est laxatif, diurétique, et on lui reconnaît de bonnes propriétés antirhumatismales.

Nutriments : vitamine C, vitamines du groupe B, fer, magnésium, calcium, phosphore, sodium, potassium, pectine. Responsable de la texture onctueuse et de l'aspect trouble du jus, la pectine forme un gel dans nos intestins qui draine les toxines, stimule l'activité péristaltique et équilibre le cho-

lestérol. Un verre de jus de pomme fraîchement pressé fournit 48 à 50 calories.

À associer avec : de nombreux jus de fruits, de légumes ou d'herbe.

Le saviez-vous ? Les pépins contiennent une substance toxique pour l'organisme, le cyanure.

- **Le jus de figue**

La figue est parfumée, sucrée sans excès, et considérée comme un aliment-médicament.

Nutriments : fer, sélénium, potassium, calcium, zinc, magnésium, vitamines A, B et C, bêta-carotène.

La figue et son jus sont considérés comme l'un des meilleurs laxatifs qui soient. Pour leurs qualités nutritives, reminéralisantes et digestives, ils sont recommandés dans l'alimentation des personnes âgées.

Obtenir du jus de figue nécessite une grande quantité de figues fraîches et bien fermes. Il est préférable d'associer les figues à d'autres fruits moins fibreux et par conséquent plus juteux comme la pomme, le raisin ou les agrumes.

ESTOMAC

Hyperacidité et aigreurs d'estomac

- **Le jus de pomme de terre**

La pomme de terre fraîchement récoltée est plus riche en vitamine C qu'une orange !

Nutriments : glucides, protéines, calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer, vitamines B, C et PP.

Ce jus procure de l'énergie et coupe la sensation de faim ! Très efficace en cas d'hyperacidité. Pour soulager des maux d'estomac, buvez chaque jour deux verres de jus de pomme de terre crue jusqu'à l'apaisement des douleurs. Un verre de jus de pomme de terre fournit environ 160 calories.

Mises en garde : n'utilisez jamais pour vos jus des pommes de terre vertes, car elles produisent une substance nocive : la mélanine, un alcaloïde toxique pour notre organisme ; ni celles qui sont germées, qui contiennent une autre substance toxique : la solanine. Ce jus ne convient pas aux diabétiques en raison de son indice glycémique élevé.

À associer avec : carotte, poireau, céleri, betterave.

FOIE ET VÉSICULE BILIAIRE

Engorgement

- **Le jus de radis noir**

Les propriétés thérapeutiques du jus de radis noir ont été reconnues et largement exploitées. Le jus de radis noir a également prouvé son efficacité dans la lithiase biliaire et rénale. **Nutriments :** vitamines B, C, bêta-carotène, acide folique, fer, calcium, magnésium, potassium, phosphore, sodium et zinc.

Pour couper son arôme puissant et un peu piquant, il

VERTUS ET SAVEURS DES JUS AU QUOTIDIEN...

convient de l'associer à d'autres légumes plus doux et plus sucrés comme la carotte.

Petite cure pour nettoyer la vésicule et les reins et décongestionner le foie : versez une grosse cuillerée à soupe de jus de radis noir dans un verre, ajoutez le jus d'un demi-citron pressé et allongez avec de l'eau de source ou minérale. Prenez le matin à jeun durant trois semaines.

À associer avec : fenouil, artichaut, carotte. Également bons, les jus de : artichaut, fenouil, céleri.

ANTIPARASITES

Ascaris et ver solitaire

• **Le jus de melon**

Le melon regorge de minéraux, de vitamines, d'enzymes et de sucres naturels. Son jus possède des vertus laxatives et diurétiques. Recommandé aux personnes qui souffrent de constipation, d'hémorroïdes, de rhumatismes, d'arthrite et de problèmes pulmonaires.

Nutriments : calcium, fer, sodium, cellulose, soufre, zinc, provitamine A, vitamine B1 et C.

Peu calorique avec ses 48 calories pour 100 grammes, il facilite l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme. Attention aux melons trop mûrs !

En mûrissant, le melon accumule de l'éthanol (alcool), ce qui a pour conséquence d'en altérer le goût. Non dangereux en général, l'éthanol peut le devenir pour les personnes qui y sont allergiques. Le jus de melon doit être bu seul. Il est conseillé de ne jamais le mélanger à d'autres jus de fruits ou de légumes. Le jus de melon est déconseillé aux diabétiques. Également bons, les jus de : grenade et poirion.

Le saviez-vous ? Les jus de melon sont ceux qui traversent le plus rapidement notre appareil digestif !

ALLERGIES

Rhinite et rhume des foin

• **Le jus d'ortie**

L'ortie consommée fraîche possède des propriétés antihistaminiques intéressantes qui font d'elle un aliment recommandé pour prévenir, soulager et traiter tous les problèmes d'allergies, qu'ils soient respiratoires ou de contact, du rhume des foin à l'asthme.

En traitement : faites des cures de trois mois au minimum, surtout durant les périodes précédant les saisons à risques, à renouveler régulièrement au cours de l'année. À raison d'un verre de jus (100 à 150 ml) par jour, de préférence le matin à jeun.

Bronches

• **Le jus de sureau**

Le sureau noir est un véritable don de la nature.

Petit arbuste aux baies noires, On surnomme ses fleurs « la vanille du pauvre », car elles en ont le parfum et sont utilisées en cuisine. Le jus se prépare à partir des baies, ainsi que le sirop de sureau que l'on trouve encore en pharmacie. Une cure de jus de sureau renforce nos défenses face aux maux de l'hiver en nous rendant moins sujets à la toux, au rhume et à la fièvre. Réalisez le jus vous-même à partir des fruits ou baies que vous passerez à l'extracteur.

Gorge et enrouement

• **Le jus de citron**

C'est l'un des plus puissants antioxydants et antibactériens naturels. Idéal pour tous les maux hivernaux.

Nutriments : Prenez le matin à jeun un jus de citron avec une cuillerée de miel, délayez et allongez avec de l'eau chaude ou tiède. Buvez et renouvelez jusqu'à ce que vous retrouvez votre voix. Ce remède est aussi valable pour la toux. En gargarisme pour désenfler et adoucir la gorge. Faites des gargarismes deux à trois fois par jour durant trois jours à l'aide du jus de deux citrons.

Toux

• **Le jus de banane**

Riches en nutriments, le jus de banane possède des propriétés curatives contre toutes les toux en général.

• **Le jus d'oignon**

L'un des meilleurs remèdes naturels contre la toux. Il combat microbes et bactéries et empêche leur prolifération. Nutriments : zinc, fer, manganèse, calcium, magnésium, quercétine, vitamines B3, C et E. 36 calories pour 100 grammes.

À associer avec : pomme, brocoli, chou, tomate.

VESSIE

Cystite et infections urinaires

• **Le jus de canneberge**

Petites baies rouges appartenant à la famille des myrtillacées, les canneberges (ou *cranberries*), sont cultivées surtout en Amérique du Nord.

Reconnue pour ses effets bienfaisants sur la vessie et dans la prévention de la cystite, elle renferme différents types de flavonoïdes, de puissants antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres du corps et de prévenir l'apparition des maladies cardio-vasculaires, et de diverses maladies liées au vieillissement. Peu énergétique, elle ne fournit que 46 calories pour 100 grammes.

Nutriments : potassium, phosphore, sodium, vitamine C et de nombreux antioxydants.

Le saviez-vous ? Une consommation de jus de canneberge pendant un an ralentit de façon très nette les infections à répétition du système urinaire.

ANTI-ÂGE

Cholestérol

• **Le jus de poire**

Riches en eau, la poire renferme des oligoéléments et des minéraux en bonne quantité. Ces derniers permettent de couvrir les besoins de l'organisme en potassium. La poire possède aussi un taux intéressant d'acide folique, peu présent dans notre alimentation.

Cette vitamine est recommandée aux femmes enceintes parce qu'elle aide au bon développement du fœtus.

Ce jus possède plus spécifiquement une action régulatrice du cholestérol sanguin. Sa richesse en potassium lui confère un rôle dans la prévention de l'hypertension artérielle.

Diabète

• **Le jus de kiwi**

Le jus de kiwi possède de grandes vertus digestives et protectrices contre le diabète et les maladies cardiaques.

• **Le jus de céleri**

En médecine chinoise, le jus de céleri cru est utilisé comme un excellent remède contre le diabète. Ont aussi une action sur le diabète, les jus de : haricot vert, épinard, artichaut, dicorée (salade), céleri, cresson, pissenlit, concombre, fenouil, chou.

ANTIFATIGUE

• **Le jus de raisin**

Le raisin est l'un des fruits les plus anciens que l'on connaisse. Il a toujours été utilisé pour son action contre la fatigue et, à une certaine époque, on le recommandait aux enfants anémiques et aux femmes enceintes.

Nutriments : potassium, sodium, magnésium, vitamines du groupe B, C, polyphénols dont flavonoïdes, anthocyaniques. Ses polyphénols, dont les flavonoïdes, sont connus pour inhiber l'oxydation du LDL (le mauvais cholestérol). Fruit calorique avec ses 72 calories pour 100 g. Stimule et accélère le métabolisme, prévient la thrombose artérielle, protège nos vaisseaux et, d'après les scientifiques, nous protégerait des cancers du côlon, du pancréas, de la vessie, de l'estomac, de la bouche et de l'œsophage. Le jus de raisin est une excellente source d'acide tartrique et de sucres naturels.

Bien choisir son raisin
Vérifiez toujours la présence de pruine sur les grains : cette pellicule blanchâtre est un gage de fraîcheur.

Le saviez-vous ? Le raisin noir est plus riche en vitamine B et en vitamine P que le raisin blanc. Plus le raisin est foncé, plus il sera riche en pigments protecteurs !



© Fotolia

COCKTAIL ÉNERGÉTIQUE

Pour 2 grands verres

Ingédients

- 2 grappes de raisin noir
- 2 citrons
- 4 fruits de la passion (ou 1 verre de jus de fruit de la passion adhérent dans le commerce, veillez à la qualité du jus)
- ¼ de verre de sirop de grenade

Préparation

Après avoir extrait tous les jus, mélangez-les avec le sirop de grenade et ajoutez quelques glaçons au besoin. Buvez le matin à jeun avant votre jogging.

ANTIGOUTTE

• **Le jus de raisin**

En traitement : pour prévenir, soulager et soigner les crises de goutte et de rhumatisme, prenez trois verres de jus de raisin noir par jour en commençant par un à jeun le matin.

• **Le jus de cerise**

Zoom sur... Une étude toute récente a démontré que le jus de cerise avait une réelle incidence sur la goutte en abaissant sensiblement le taux d'acide urique et en réduisant l'inflammation juste cinq heures après avoir absorbé la valeur de 300 grammes de cerises.

ANTICRAMPE ET ANTICOURBATURES

• **Le jus de papaye**

Une teneur en vitamine C exceptionnelle associée au bêta-carotène décuple son action protectrice contre les infections. Nutriments : potassium, magnésium, phosphore, fer, zinc, papaine (enzyme), vitamine C et bêta-carotène. 39 calories pour 100 grammes.

ANTIDOULEUR

• **Le jus d'ananas**

L'ananas... Originnaire du Paraguay et du Brésil, c'est une plante herbacée d'environ 1,20 m de haut. L'ananas n'est pas un fruit mais une multitude de petites baies réunies autour d'un axe central terminé par un plumet. Le fruit possède ainsi 100 à 200 yeux !

Nutriments : magnésium, potassium, manganèse, cuivre, broméline (enzyme), vitamine C, bêta-carotène et vitamines du groupe B (surtout B1 et B6).

Environ 60 calories pour 100 grammes.

Il est très souvent associé au régime mineur mais, attention, sa teneur en sucre est la plus élevée de tous les jus de fruits. Son jus est alcalinisant, fortement antioxydant et possède des effets analgésiques surtout sur les douleurs articulaires, entorses, foulures et même coups.

Les vitamines à quoi ça sert ?

1. Vitamine A :

La vitamine A est nécessaire pour la croissance normale, la guérison des plaies, la construction de tissus sains et l'amélioration de vision des couleurs. Mais, la vitamine A a une «fenêtre thérapeutique étroite», autrement dit son niveau de toxicité est exceptionnellement proche de son niveau bénéfique. En fait, un apport équivalent au double de la quantité quotidienne recommandée peut causer divers problèmes de santé.

L'excès de vitamine A endommage le foie pour provoquer une cirrhose. Il peut s'incruster dans le système nerveux pour produire des maux de tête, l'irritabilité, la vision floue, la nausée, la faiblesse, et la fatigue. Les apports élevés peuvent également affecter les os, entraînant des douleurs et un risque accru de fracture.

2. Vitamine D :

La vitamine D est nécessaire pour l'absorption et la régulation du calcium et pour le maintien de la santé des os. Il est également impliqué dans l'immunité, la régulation de l'humeur et la santé musculaire.

Quelle est L'astuce la plus facile pour nettoyer la grenade ? Tout ce dont vous aurez besoin est une petite bassine remplie d'eau...

La vitamine D est plus souvent associée à une carence qu'à une toxicité. Il est produit dans la peau lors de l'exposition à la lumière UVB, mais cela est difficile à réaliser en automne et en hiver. Raison pour laquelle un adulte sur trois a des niveaux de vitamine D insuffisants pendant au moins une partie de l'année.

Toutefois, lorsque les carences de cette vitamine se produisent, certaines personnes abusent des suppléments de vitamines. Le surdosage de la vitamine D peut aussi être toxique. La toxicité de la vitamine D conduit à des niveaux sanguins élevés de calcium qui causent la perte d'appétit, des nausées et des maux de tête. Les niveaux élevés de calcium peuvent causer des calculs rénaux, et le calcium de lixiviation des os pour augmenter le risque de fractures

3. Vitamine E :

La vitamine E se compose d'un groupe de substances liposolubles dont l'action antioxydante protège les membranes cellulaires et les nerfs contre les effets néfastes de l'oxydation.

Les suppléments ont tendance à fournir une source naturelle de vitamine E (d-alpha-tocophéro l). L'alpha-tocophérol synthétique a moins d'activité biologique car il comprend un peu d'alpha-tocophérol inactif. La vitamine E synthétique est identifiée sur les étiquettes de supplément comme dl-alpha-tocophérol.

L'excès de cette vitamine peut interférer avec le système nerveux pour provoquer un mal de tête, une faiblesse musculaire et une double vision. Des ingestions élevées peuvent également diluer le sang pour augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral hémorragique.

4. Vitamine K :

La vitamine K se compose d'un groupe de vitamines liposolubles. 90% de l'apport alimentaire est sous forme de vitamine K1 qui est nécessaire pour la coagulation sanguine normale, et seulement 10% est sous forme de vitamine K2, qui a des rôles importants dans la santé osseuse et dans la régulation des dépôts de calcium pour protéger contre la calcification des tissus.

La vitamine K semble être très sûre, sans aucune preuve d'effets indésirables, même à des doses élevées. Comme il agit en tant qu'antidote à la drogue anticoagulante warfarine, il est important de consulter un médecin avant de prendre des suppléments contenant de la vitamine K si vous êtes sous traitement warfarine.

Les aliments alcalins

Nos habitudes alimentaires ont considérablement changé depuis les aliments crus nutritifs, aux aliments hautement transformés très faible en valeur nutritive. En fait, notre fonction cellulaire optimale est à risque ! Sans le bon équilibre acide alcalin de nos fluides corporels nous augmentons le risque de contracter des maladies mortelles ou chroniques.

La clé pour retrouver le sang et le corps idéal PH de l'organisme est de créer un équilibre des acides et alcalines les aliments. Toutefois, en raison de mauvaises habitudes alimentaires, la plupart des Nord Américains ont le plus faible niveau de H neutre – mais comme notre H « normale » est légèrement alcalin, par exemple légèrement au-dessus neutre (7,2 à 7,3), notre consommation d'aliments doit également tenir compte de celle ci.

A cet égard, nous vous conseillons de consommer au moins 75_80 % de aliments alcalinisants, comme les produits à base de légumes verts, les choux et jamais plus de 20 à 25 % de neutre et aliments acidifiants, tels que la viande, rouleaux , fast food etc... En mangeant des aliments alcalins l'équilibre de notre corps sera transformé à partir de dangereusement acide à un terrain alcalin .

Extrait des études américaines du Dr Robert Young phmiracleliving.com

Légèrement alcalin

Lait d'amande, artichauts, asperge, choux Bruxelles, chou-fleur, consoude, choux rave, mâche, poireau, pomme de terre, pois, citrouille, oignon, rutbaga, butternut, cresson, chou blanc, noix de coco, pamplemousse, grenade, amandes, graines de fenouil, lentille, tofu, graine de sésame, herbe et épices, huile d'avocat, huile d'olive, huile de lin, huile de pépins de raisin, huile de chanvre, huile Oméga 3,6,9

Modérément alcalin

Eau de noix de coco, roquette, betteraves, poivre, laitue, carotte, ciboulette, coriandre, endives, gingembre, haricots vert, moutarde , radis, chou rouge, oignon rouge, navet, courgette, citron, rhubarbe, haricot, chia, quinoa

Fortement alcalin

PH 9,5 Eau , sel l'Himalaya

Brocoli, avocat , céleri, concombre, endive, ail, kamut, luzerne, chiendent, persil, épinard, lécithine de soja pur..

Très acide

Alcool, café et thé noir, jus de fruit sucrés

Eau distillée (soda, coca, sirop,)

vinaigre, levure, fruit secs, bœufs, poulet, œufs, poissons d'élevage, riz blanc, fromage, édulcorant artificiel, champignons

Modéré acide

Pain de seigle, de blé, complet, jus naturel filtré, pâte complètes, noix, poisson de mer
Légèrement acide

Riz, soja et lait de coco, dattes, nectarines, prunes, cerises, pastèque, haricots noir, chiches, sarrasin, millet, avoine, épeautre, protéine de chanvre, noix du Brésil, noix de macadamia, pécan, graine de citrouille, de tournesol, huile de tournesol.

Aliments alcalins

Légumes : Artichauts, roquette, asperges, avocat, basilic, betteraves, brocoli, choux de Bruxelles, choux, laitue, poivre, carotte, chou-fleur, céleri ; ciboulette, consoude, coriandre, concombre, endive, ail gingembre, haricots verts, chou rave, mâche, poireaux, laitue, pomme de terre, persil, pois, citrouille, radis, oignons rouge, rutabaga, épinard, navet, cresson, panais, scarole, carde, aubergine, olive noire, pissenlit, radis noir,

Fruits alcalins : avocat, noix de coco, pamplemousse, citron, citron vert, grenade, rhubarbe, fraise des bois, figue sèche, ananas, banane, canne à sucre, goyave, papaye
Citron + eau chaude

Boissons : Lait d'amande, jus de légumes frais, tisanes

Graines, céréales et noix

Amande, blé, pois chiches, soja, raisin sec
toutes graines germées, gruau sarrasin, graine de carvi, graine de cumin, graine de fenouil, graine de chanvre, lentilles, graines de sésame, épeautre, châtaigne, fèves, wakamé

Graisse et huiles

Lin, chanvre, avocat, olive, onagre, bourrache

Aliments Acide

Viandes

Porc, agneau, bœuf, poulet, à part les poissons gras comme le saumon occasionnel

Produits laitiers

Lait, fromage, crème, yaourt, crème glacée

Autres

Vinaigre, blanc, pâtes, pain blanc et complet, biscuits

Boisson

Eau purifiée (distillée, osmosé et gazeuses)

Les aliments de commodité

Bonbons aux chocolats, repas au micro-onde, conserves, poudre potages instantanés, fast food

Fruits

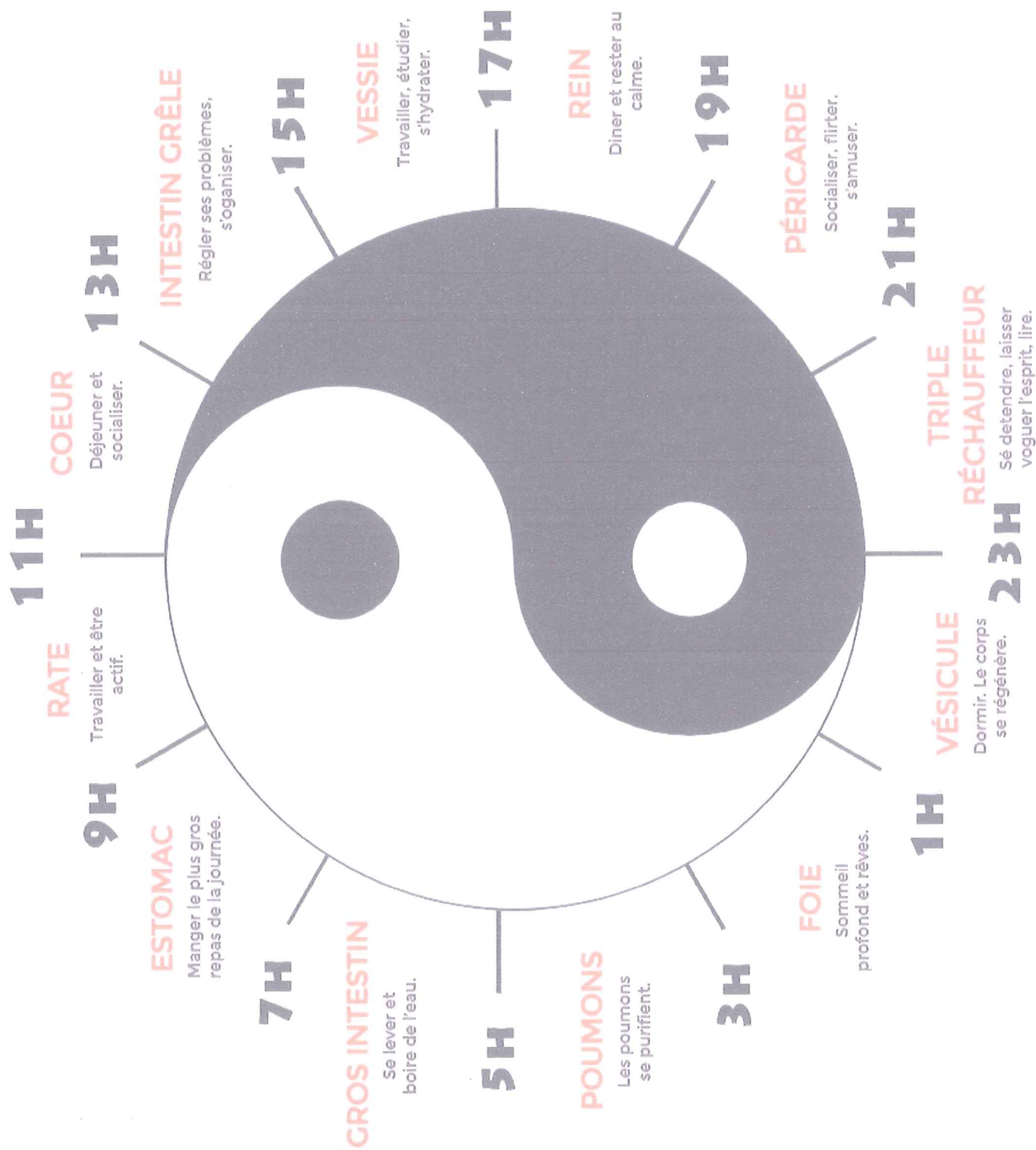
Tous les fruits, en dehors de ceux qui sont énumérés dans la colonne alcaline.

Graine et noix : arachides, noix de cajou, pistaches.

Directives générales

s'en tenir à des salades, des légumes frais et des noix et des huiles saines. Essayez de consommer beaucoup d'aliments crus et au moins 364 litres d'eau propre, alcaline de l'eau tous les jours.

En général, éviter les viandes grasses, les produits laitiers, fromage, bonbons, chocolats, alcool, tabac. Les aliments emballés sont souvent pleins de « délinquants cachés » et les repas au micro



Heure (h) solaire Organe : Cycle nycthéméral

23h-1h Vésicule biliaire (yang) :

Un réservoir, fonction comme une chasse d'eau; se remplit et se vide

Colère 'stockée', débordement émotionnels, prise de décisions, perdre de vue de l'essentiel, difficulté à relativiser

1h-3h Foie (yin):

Responsable de la détoxification de l'organisme; le stockage des aliments nutritifs

Stocke et nourrit le sang

Colère refoulée, irritabilité, stress, impatience, projet d'avenir, impuissance à agir, remise en cause, acceptation de notre image, de nous-même.

3h-5h Poumons (yin)

: Capture l'oxygène de l'air, nous permet de respirer, d'être en vie; notre territoire qui nous protège du monde extérieur par un bouclier (peau), envahissons par des agresseurs!

Élimination du dioxyde du carbone, un déchets du corps

Tristesse, mélancolie, désenchantement, remise en causes des valeurs, situation étouffante.

5h-7h Gros Intestines (yang):

Responsable d'éliminer et d'évacuer les 'déchets'. Difficulté du lâcher prise du passé, vieilles croyances

Tristesse, élimination du passé.

7h-9h Estomac (yang):

Responsable d'entamer le processus de la digestion des aliments (événements) dans le corps.

Évacuation des aliments

Mauvaise digestion des événements'. Trop perfectionniste. Besoin d'être nourri de l'extérieur.

9h-11h Rate (yin) :

Tient un rôle dans l'épuration sanguine, des toxines. Le sang transport de l'énergie, il nourrit et il nettoie le corps

Qualité de nourriture pour votre for intérieur. Pensée, excès de soucis, surmenage intellectuel, rumination, réfléchi trop.

11h-13h Cœur (yin):

Le siège de l'amour de la vie, la source de la vie

Stocke du sang

L'énergie du cœur est à son minimum entre 23h et 1 heure du matin, il est important de se reposer si c'est possible

Pessimisme, amertume, absence de joie de vivre.

13h-15h Intestin grêle (yang) :

Cet organe fait le tri entre les aliments utile (vers la rate) et inutile (vers le GI et la vessie)

Pouvoirs de transformation et transmutation. Difficulté de communiquer. Recherche de la vérité.

15h-17h Vessie (yang): Réservoir; joue un rôle important dans le contrôle et l'expulsion des liquides (de l'eau) du corps. Excès de contrôle sur lui-même ou les autres, agitation, peur, angoisses, prêt à lâcher les vieilles mémoires.

17h-19h

Rein (yin):

Une station d'épuration; maintien l'équilibre hydrique (de l'eau) du corps

Peur, peurs ancestrales, angoisses, désespoir, (la vie n'a plus de sens), manque de volonté, un fort désir de créer.

19h-21h Maître du cœur (yin).

Régularise le cœur

Protège le cœur des agressions, des attaques externes, rapports intimes menacés.

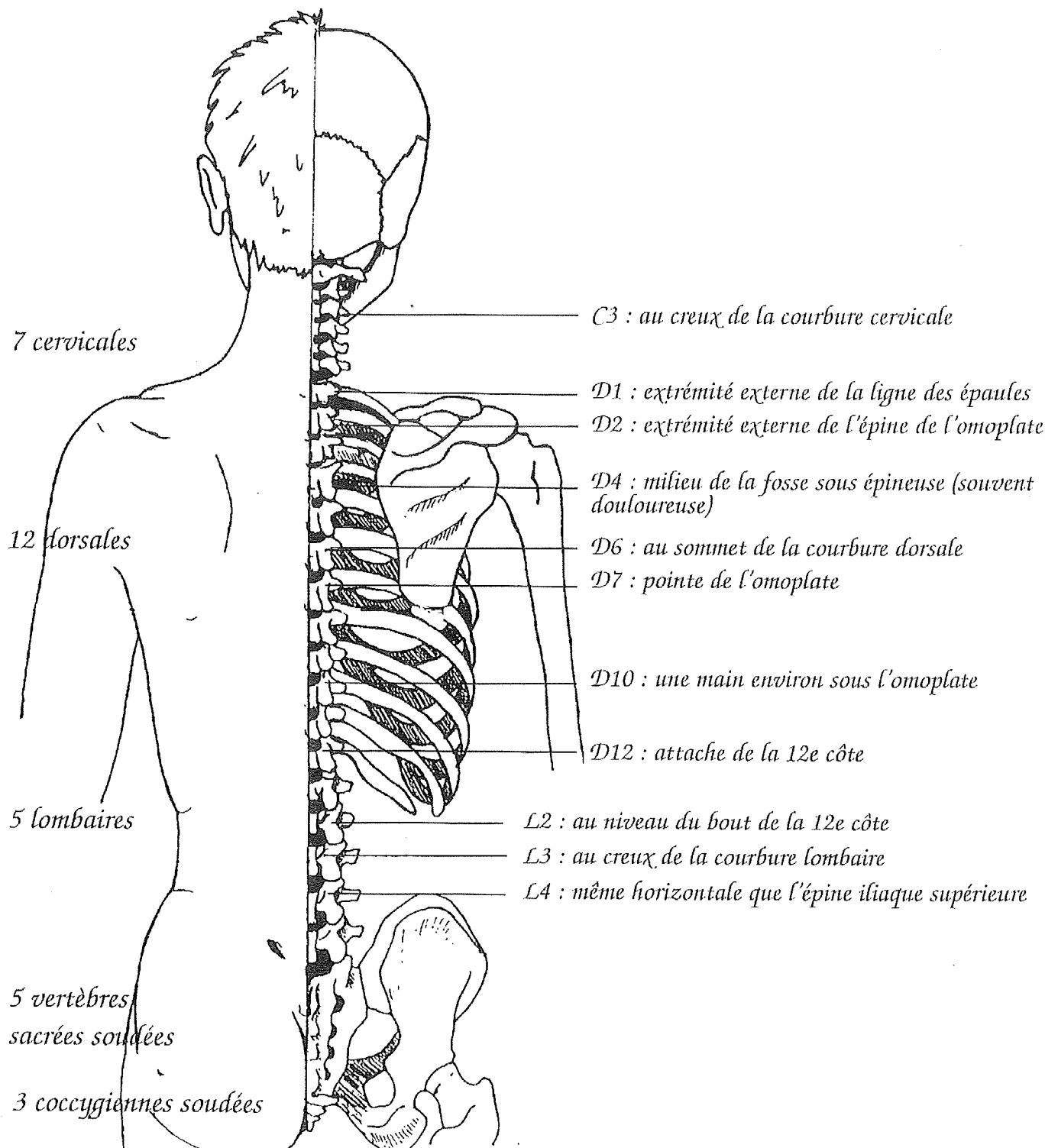
21h-23h

Triple Réchauffer/trois foyers (yang) Fonction principal régularise les intestins (système lymphatique)

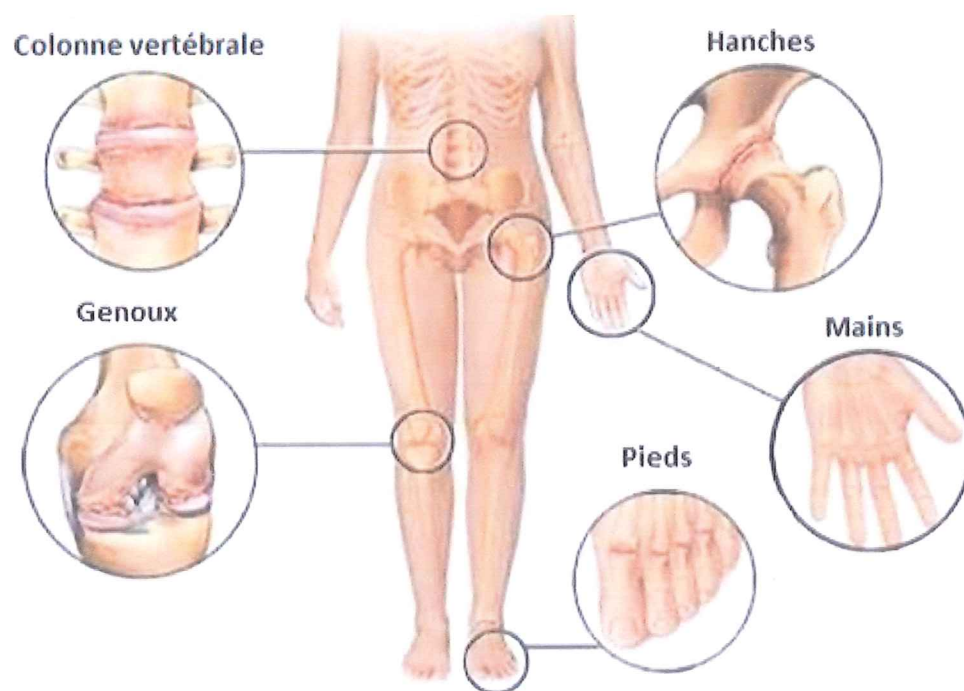
Contrôle la chaleur et le froid du corps, un système de thermorégulation qui maintient une température optimal pour les organes.

REPERAGE DES VERTEBRES

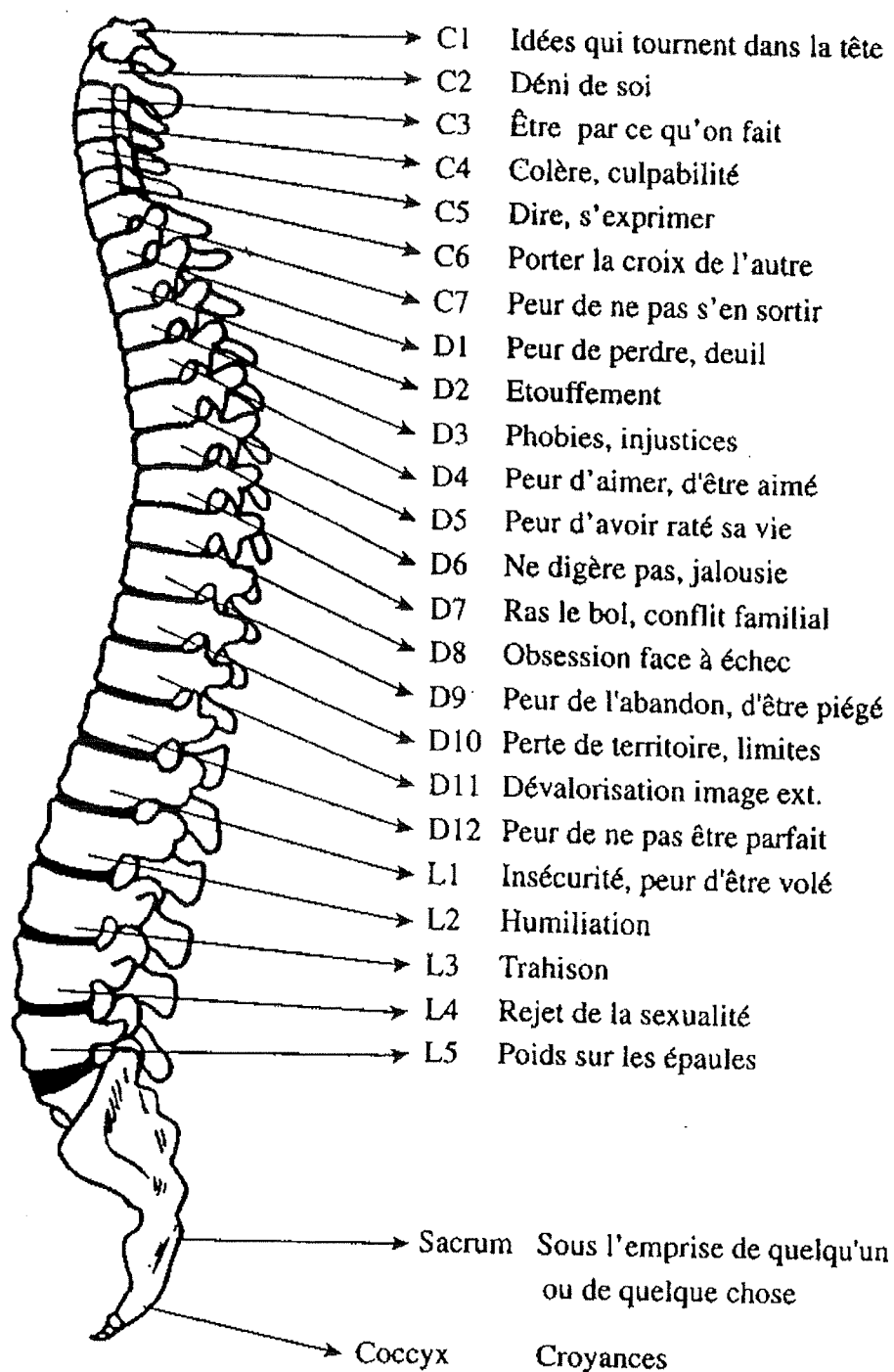
COUPE SAGITTALE



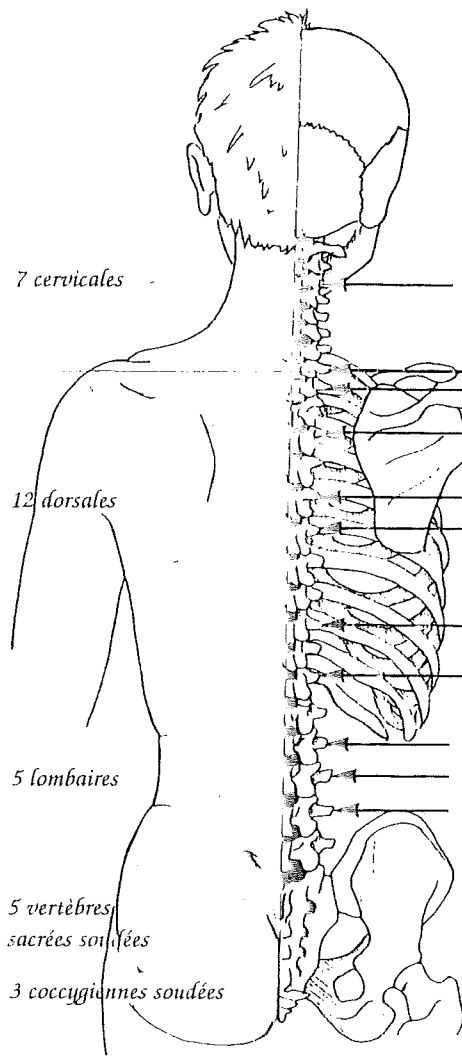
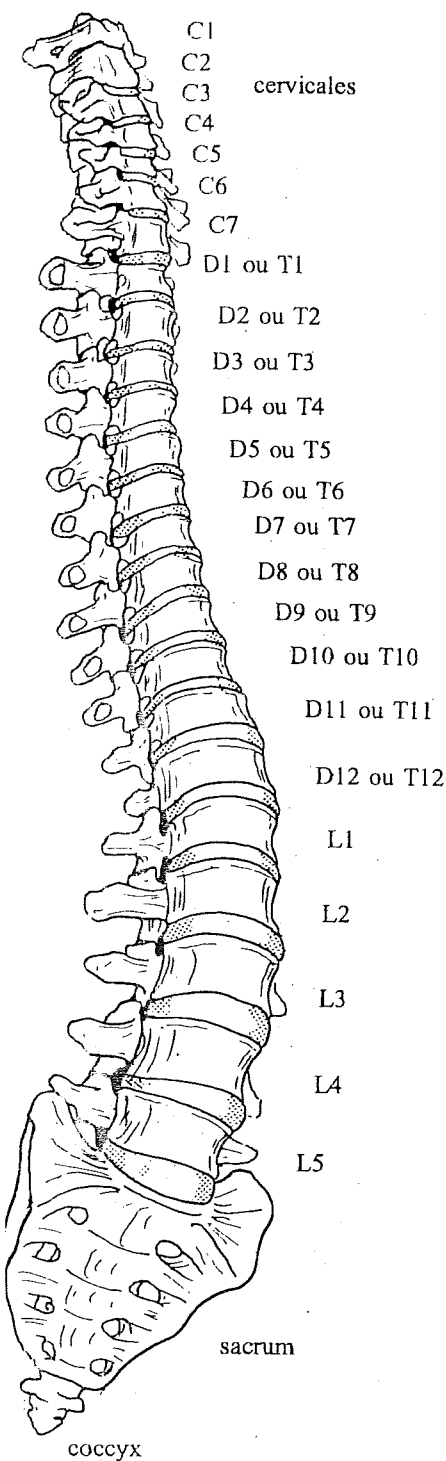
Les zones où se loge l'arthrose



Lecture du corps



La colonne vertébrale vue autrement...



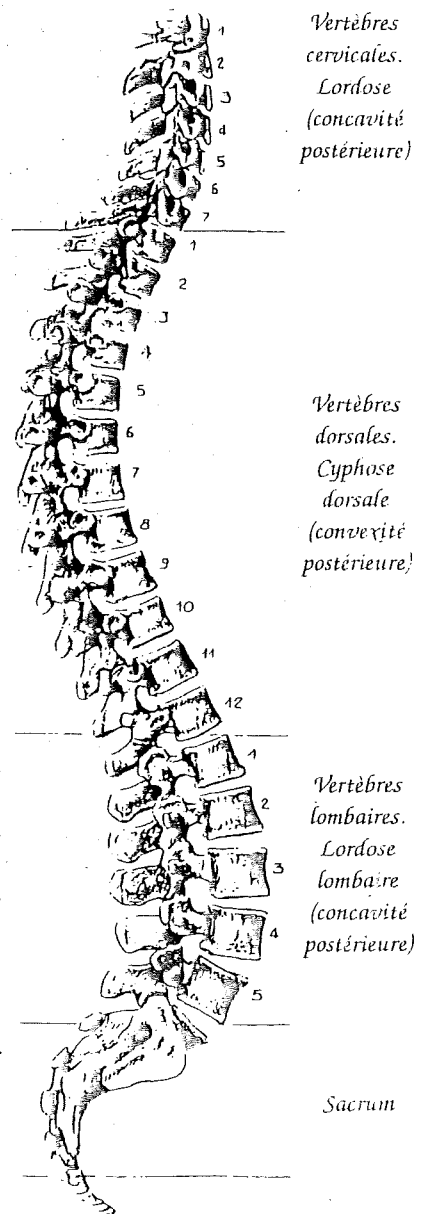
D1 : extrémité externe de la ligne des épaules
 D2 : extrémité externe de l'épine de l'omoplate
 D4 : milieu de la fosse sous-épineuse (souvent douloureuse)
 D6 : au sommet de la courbure dorsale
 D7 : pointe de l'omoplate
 D10 : un travers de main environ sous l'omoplate
 D12 : attache de la 12e côte
 L2 : au niveau de l'extrémité de la 12e côte
 L3 : au creux de la courbure lombaire
 L4 : même horizontale que la crête iliaque supérieure

REPERAGE DES VERTEBRES

COUPE SAGITTALE

COMPOSITION :
 La colonne vertébrale est composée de :
 - 7 vertèbres cervicales numérotées de 1 à 7 avec la lettre C,
 - 12 vertèbres dorsales numérotées de 1 à 12 avec la lettre D,
 - 5 vertèbres lombaires numérotées de 1 à 5 avec la lettre L,
 - 5 vertèbres sacrées (soudées les unes aux autres).

Les courbures :
 Dans le plan sagittal, on s'aperçoit que la colonne vertébrale comporte plusieurs courbures :
 - la lordose cervicale (concavité postérieure),
 - la cyphose dorsale (convexité postérieure),
 - la lordose lombaire (concavité postérieure).



Voici 8 types de douleurs avec les états émotionnels qui les provoquent :

1. Douleur de tête :



Les tempes



Les sinus



L'œil



La couronne



La nuque



Partout

Une douleur de tête peut être causée par le stress de la journée. Prenez le temps de vous détendre et de soulager le stress chaque jour.

Voir page suivante

[Mettez juste 2 gouttes d'huile essentielle de citron dans un verre d'eau ... Ensuite, laissez faire la Nature !](#)

2. Douleur dans le cou :



Si vous ressentez de la douleur dans votre cou, vous pourriez ressentir une tension de ne pas pouvoir pardonner à une personne ou à vous-même. Si vous sentez cette douleur au cou, pardonnez à ceux qui vous ont offensé et soyez en paix avec vous-même.

3. Douleur dans les épaules :



La douleur à l'épaule peut être déclenchée suite à un lourd fardeau émotionnel. L'expression de «supporter un problème» révèle cet effet. Allégez ce fardeau, creusez en vous-même et découvrez ce qui pèse sur votre conscience ou votre cœur.

4. Douleur dans le haut du dos :

La douleur en haut du dos signifie que vous n'avez pas assez de soutien émotionnel. Vous pouvez vous sentir mal aimé et non désiré. Si vous êtes célibataire, cela peut signifier qu'il est temps de nourrir le cœur.

5. Douleur dans le bas du dos :

La lombalgie peut signifier que vous êtes trop inquiet au sujet de l'argent. Il peut être temps de faire des placements, d'investir ou d'envisager une meilleure gestion budgétaire.

6. Douleur dans les coudes :

La douleur au coude révèle souvent votre résistance au changement dans votre vie. Si vous avez des bras raides, vous pouvez avoir une vie raide tout autant. Faites des compromis et secouer les choses un peu pour vous ressaisir.

7. Douleur dans les hanches :

La douleur à la hanche signifie que vous avez trop peur de bouger. Les hanches douloureuses pourraient indiquer que vous êtes résistant au changement. Soyez plus prudent lorsque vous prenez des décisions.

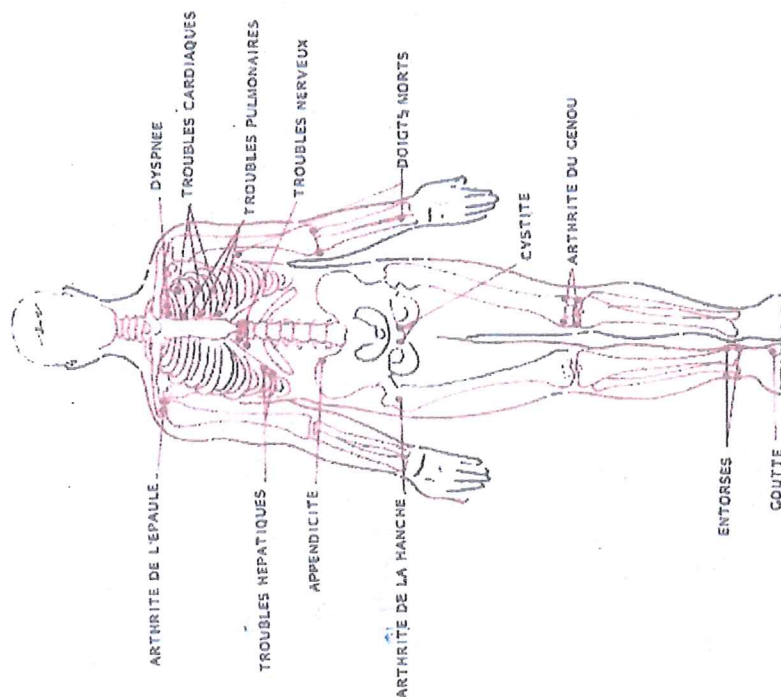
8. Douleur dans les genoux :

Une douleur au genou peut être un signe que votre ego est un peu trop grand et que vous vous surestimez un peu trop. Le fait d'être perfectionniste cause souvent ce type de douleur, donc, apprenez un peu d'humilité et laissez libre cours à votre vie.

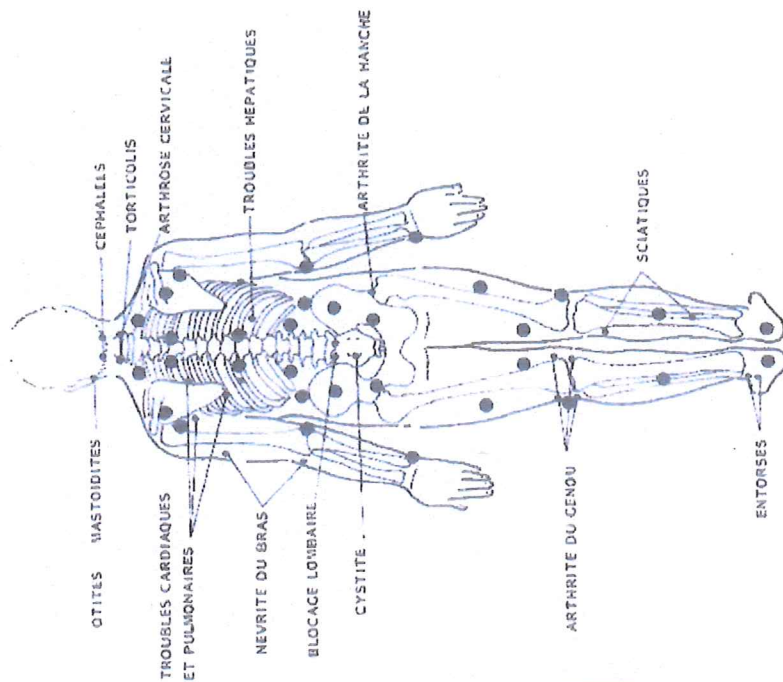
LE MASSAGE DES POINTS DE KNAP

La présence de points douloureux à la surface du corps a été contrôlée depuis la plus haute Antiquité et mise en évidence par l'acupuncture et les différentes réflexothérapies. Le mérite de Knap fut d'en diminuer le nombre pour ne garder que les points ou les zones de massage les plus efficaces. Ces points sont situés à l'émergence des nerfs, au niveau des insertions musculaires, sur les ligaments, sur les tendons, en tous endroits où peuvent s'accumuler toxines et poisons divers (acide urique et lactique).

FACE ANTERIEURE



FACE POSTÉRIEURE



● POINTS MAJEURS

• POINTS MINEURS

Indications

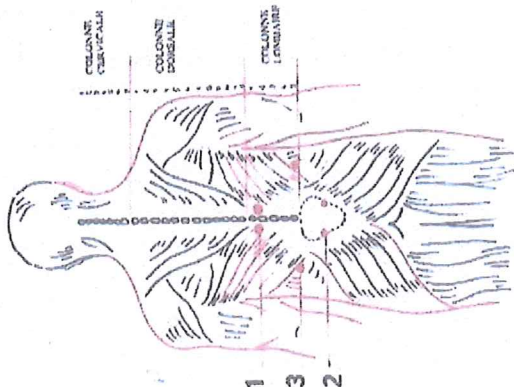
- * Au cours de phénomènes douloureux : torticolis, sinusites, céphalées, lumbago, douleurs vertébrales et musculaires.
- * Tous les phénomènes rhumatismaux.
- * Troubles digestifs et hépatiques.
- * Troubles cardiaques et pulmonaires.
- * Troubles circulatoires et nerveux.
- * Troubles gynécologiques et urinaires.

Le massage quotidien des points de Knap et notamment du premier point majeur assure une stimulation de l'organisme avec rajeunissement de nos diverses fonctions vitales.

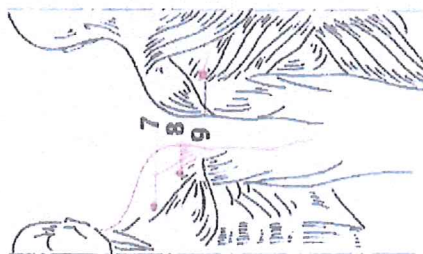
LE MASSAGE DES POINTS DE KNAP

Lors d'un traitement, il est toujours recommandé d'effectuer un massage des 18 points majeurs dans leur totalité. Notez (au feutre) les points les plus douloureux afin d'effectuer un second passage. Le massage des points se fait généralement avec le pouce en un ponçage rotatif de droite à gauche. Le ponçage de ces différents points s'effectue en 30 à 45 minutes. Ces points majeurs permettent un nettoyage complet de l'organisme et se révèlent particulièrement efficaces chez les rhumatisants.

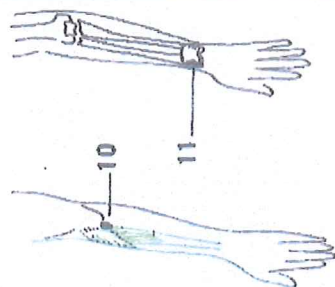
LOCALISATION DES 18 POINTS MAJEURS



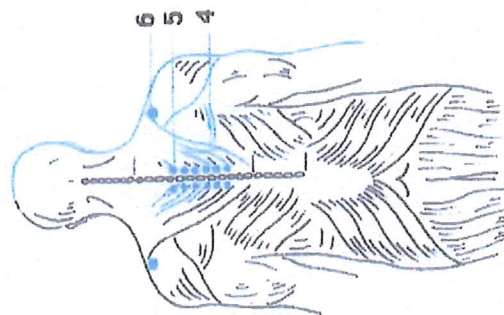
- 1° Niveau de la première lombaire.
- 2° Protubérance du sacrum; ligament sacro-sciatique.
- 3° Sommet de la fosse iliaque interne.



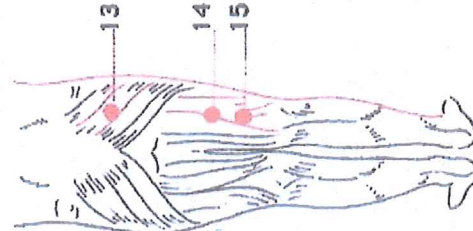
- 7° Sous l'os claviculaire à la jonction des nerfs de la septième cervicale et de la première dorsale.
- 8° A cinq centimètres de la tête de l'humérus.
- 9° A l'opposé du point précédent.
- 10° Dans la fosse de l'épicondyle.
- 11° Niveau du poignet, base du muscle croisé pronateur.



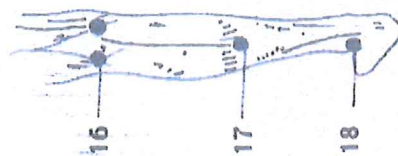
- 12° Sur l'os malaire à l'angle du point orbitaire.



- 4° Neuvième dorsale; ponçage du nerf rachidien intercostal.
- 5° Quatrième dorsale au bord de l'omoplate à la base du rhomboïde.
- 6° Ponçage de la fosse sus-épineuse.



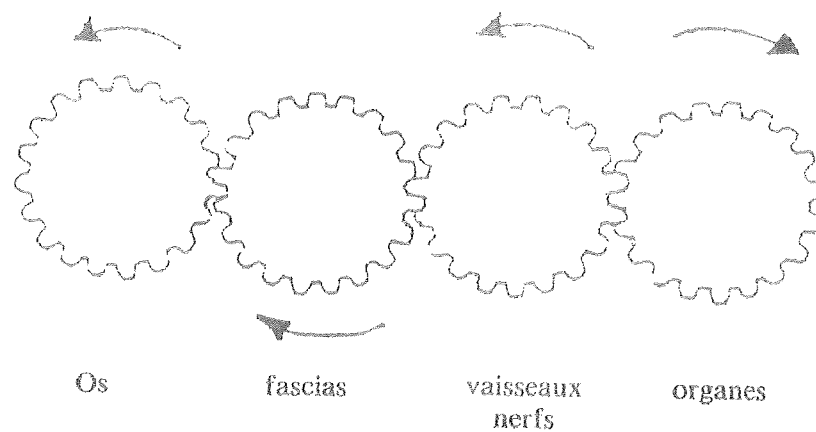
- 13° Creux de la fosse iliaque externe.
- 14° Milieu de la cuisse.
- 15° Face de la cuisse, plus bas que le précédent, ponçage du nerf saphène interne.
- 16° Creux poplité contre le muscle couturier au bord de la rotule.
- 17° Milieu du mollet entre les jumeaux.
- 18° Entre le calcaneum et la fin du tendon long péronier.



I : Physiologie du mouvement

- Os
- Fascias
- Vaisseaux, nerfs
- Organes

Ce schéma montre la relation mécanique entre tous les éléments du corps,



Si un blocage apparait, c'est toute la chaine qui va être touché. Un fascia bloqué peut induire des perturbations organiques mais l'inverse est vraie également.

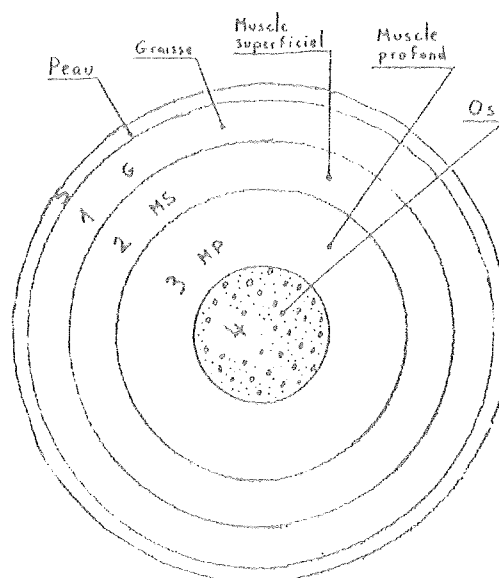
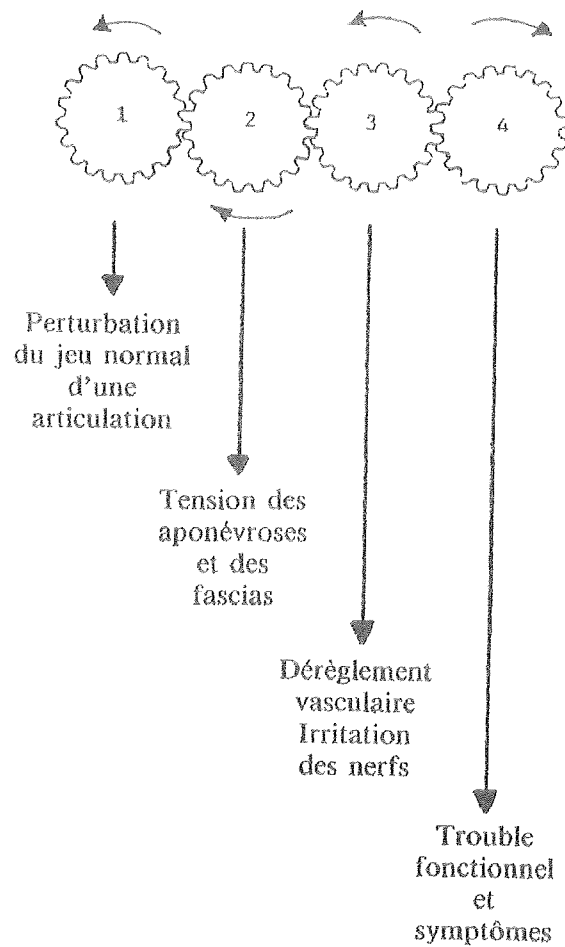


FIG. 50

C'est l'image de n'importe quel or, mais aussi du tronc.



II : Les techniques de reboutement

- le massage musculaire profond
- les crochétages de tendons, d'aponévroses, de nerfs
- le ponçage de point de tension et la friction de points ligamentaires ou névralgiques
- les dégrippages et les débroussaillages articulaires
- les purges viscérales
- la réduction des luxations fraîches

III : Les contre-indications et précautions

- a) Contre-indications
 - La technique elle-même !!
 - Hernies discales lombaires et cervicales
 - Traumatismes récents du rachis
 - Ostéoporose avancée
 - Cancer et métastases
 - Phlébites
 - Syndromes inflammatoires aigus

- b) Précautions
 - Femme enceinte
 - Le vieillard
 - Fragilité capillaire
 - Les prothèses
 - L'enfant
 - La douleur
 - Pathologies cutanées
 - Allergies
 - Médicaments

IV : Arthrose et arthrite

Le terme **arthrite** (du grec *arthron* : articulation) désigne plus d'une centaine d'affections qui se caractérisent par des **douleurs**, des **raideurs** et de l'**enflure** à une ou plusieurs **articulations**, et dont les causes sont diverses.

Il peut s'agir d'un trouble aigu ou chronique. L'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde, des affections chroniques, sont les formes les plus fréquentes d'arthrite.

Autrefois, on employait plutôt le mot **rhumatismes** (du latin *rheumatismus*, pour « écoulement d'humeurs ») pour désigner toutes ces affections. Ce terme est maintenant jugé désuet.

L'arthrite peut apparaître à la suite de traumatismes, d'infections ou par simple usure naturelle, mais peut aussi être la conséquence d'une maladie auto-immune par laquelle le corps attaque ses propres tissus. Il arrive qu'on ne trouve aucune raison pour expliquer les symptômes.

L'**arthrose** est la plus fréquente des arthrites; on dit qu'elle se forme « à l'usure ». C'est une **arthrite dégénérative**. La destruction par usure du cartilage qui recouvre et protège les os de l'articulation et l'apparition de petites excroissances osseuses caractérisent cette maladie. Elle touche surtout les articulations qui soutiennent une grande partie du poids corporel, comme celles des hanches, des genoux, des pieds et de la colonne vertébrale. L'arthrose est souvent causée par un excès de poids ou l'utilisation répétée d'une articulation pour une occupation

professionnelle ou un sport, touchant par exemple les mains. Elle apparaît rarement avant la quarantaine.

La polyarthrite rhumatoïde provoque de l'inflammation dans tout le corps, ce qui la distingue de l'arthrose. Il est ici question d'arthrite inflammatoire. Les articulations des mains, des poignets et des pieds sont souvent les premières touchées et deviennent difformes. D'autres organes internes peuvent être atteints. Curieusement, ce type d'arthrite peut se manifester dès le début de l'âge adulte. Cependant, l'arthrite rhumatoïde est de 2 à 3 fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes et se manifeste généralement vers 40 ans à 60 ans. Bien que les scientifiques n'aient pas encore découvert sa cause, elle semble être d'origine auto-immune et influencée par l'hérédité et les habitudes de vie, en particulier le tabagisme.

Source : passeportsanté.net

V : Les traitements naturels des douleurs

Les oméga 3

Le silicium organique sous forme liquide et en gel

-G5, Dissolvurol gel et gouttes (pharmacie)....

Le baume du tigre

La crème Articulior (Diétaroma)

Le baume d'Aiguebelle

Les huiles essentielles

Bouleau jaune (*betula alleghanensis*) :

Même action que *Gaultheria fragrans* (Gaulthérie couchée). Propriétés et indications: antirhumatismale, antidouleur, dépurative, diurétique, elle est particulièrement indiquée dans les affections urinaires, arthritiques, la goutte, les rétentions d'eau, et la pléthore qui s'accompagne d'un excès de cholestérol, d'urée et de sucre sanguins. Cicatrisante, elle peut être utilisée dans les ulcères. A utiliser diluée à 10 %, en application externe dans les douleurs rhumatismales. 5

Eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora*) :

Fenilles. Propriétés et indications: C'est avant tout une huile essentielle anti-inflammatoire et anti-infectieuse, antispasmodique et antidiabétique. Elle sera utilisée dans les arthrites inflammatoires, le zona. Utilisation: en onctions et massages le long de la colonne vertébrale dans les douleurs arthrosiques et arthritiques, seule ou en mélange synergétique avec du Baume de Copaiba, de la gaulthérie ou du bouleau jaune, et de l'hélichryse italienne.

Copaiba (*Copaifera officinalis*) :

Oléo-résine. Propriétés et indications: Les Indiens d'Amazonie l'utilisent depuis des temps immémoriaux en application externe pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antidouleur. Elle est conseillée dans les suites de choc, les douleurs articulaires arthritiques inflammatoires, les entorses bénignes, les hématomes. Elle apporte de l'énergie et est conseillée chez les sujets fatigués ou peu toniques. Utilisation: en massage doux avant ou après un effort sportif, le

VI : Le massage vertébral

C'est une technique très utile, facile à mettre en œuvre, efficace mais qui demande de la patience et de l'endurance. Elle peut se réaliser sur la totalité de la colonne ou partiellement.

Le patient est allongé sur le ventre, bien penser à mettre une cale sous l'abdomen pour effacer la cambrure lombaire.

La durée moyenne est de 10 à 20 mn.

La pression doit augmenter très progressivement et le geste doit se faire sans à-coup.

Trois méthodes sont possibles :

- index + majeur
- index + majeur plus main opposée en appui
- index + majeur pliés, appui sur 2^e phalange

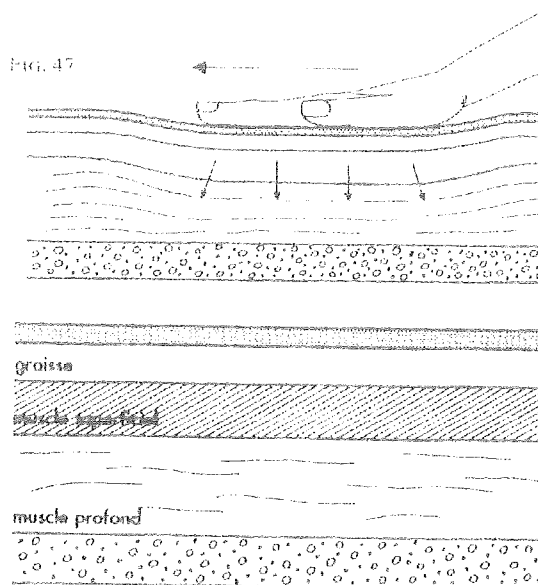


FIG. 48

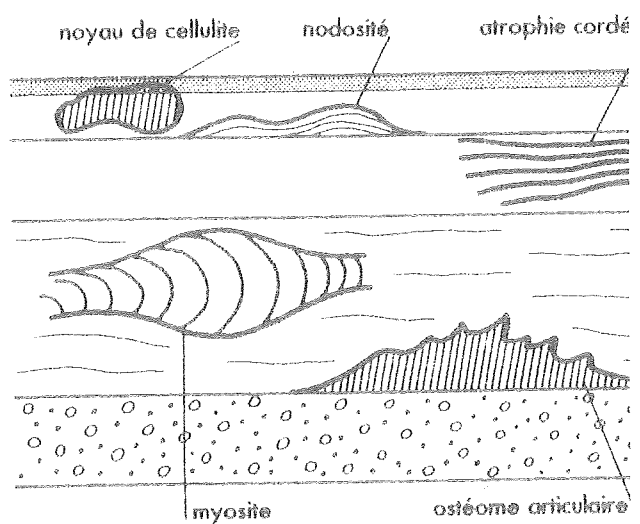


FIG. 49

5

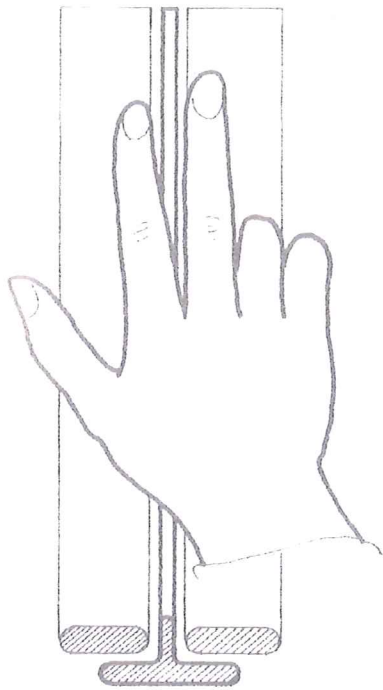


FIG. 42

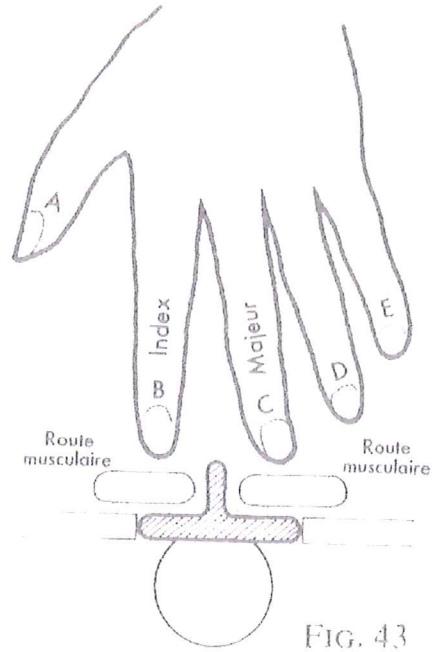
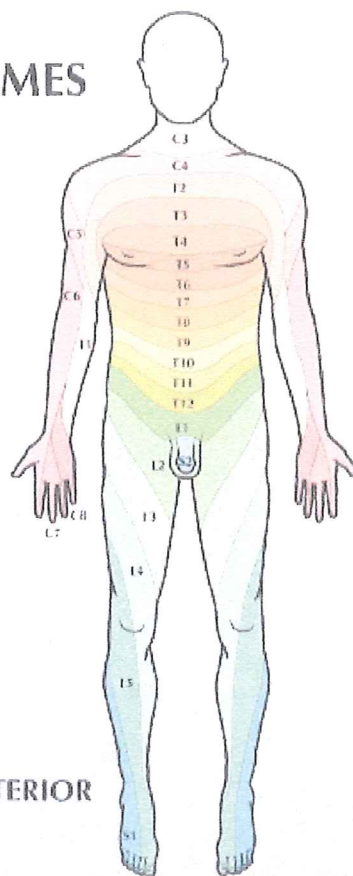
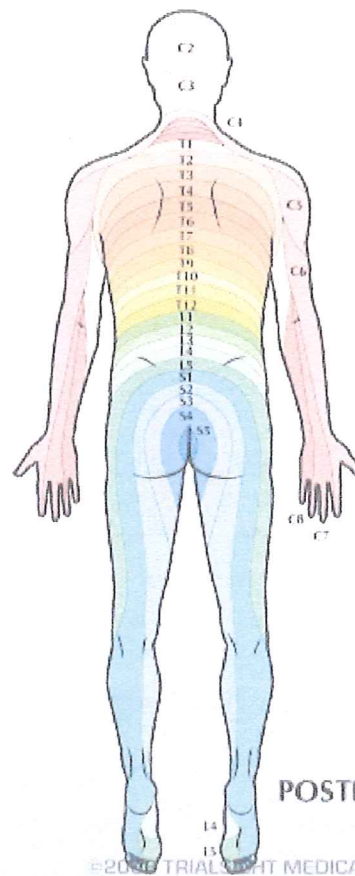


FIG. 43

DERMATOMES



ANTERIOR



POSTERIOR

FOR SAMPLE USE ONLY

©2000 TRIALPOINT MEDICAL MEDIA



Organes innervés

Approvisionnement sanguin à la tête - glande pituitaire - cuir chevelu - os de la face - cerveau - oreille interne et médiane - le système nerveux sympathique.

Yeux - nerf optique - nerf auditif - sinus - os mastoïde - langue - front.

Joues - oreilles externes - os de la face - dents - nerf trifacial.

Nez - lèvres - bouche - trompes d'Eustache.

Cordes vocales - glandes du cou - pharynx.

Muscles du cou - épaules - amygdales.

Glande thyroïde - bourse séreuse de l'épaule - coude.

Avant-bras - poignets - mains - doigts - œsophage - trachée.

Cœur - valvules - artères coronaires.

Poumons - bronches - plèvre - poitrine - seins - mamelons.

Vésicule biliaire et ses canaux.

Foie - plexus solaire - sang.

Estomac.

Pancréas - îlots de Langerhans - duodénum.

Rate - diaphragme.

Capsules surrénales.

Reins.

Reins et uretères.

Intestin grêle - trompe de Fallope - circulation lymphatique.

Gros intestin ou côlon - anneaux inguinaux.

Appendice - abdomen - cœcum - partie supérieure des jambes.

Organes sexuels - ovaires ou testicules - utérus - genoux.

Prostate - muscles lombaires - nerf sciatique.

Partie inférieure des jambes : chevilles, pieds, orteils, arches.

Os iliaque - muscles fessiers.

Rectum - anus.

Symptômes résultant de la subluxation à ce niveau

Maux de tête - nervosité - insomnie - rhume de cerveau - migraine - dépression nerveuse - troubles mentaux - amnésie - épilepsie - fatigue chronique - étourdissements ou vertige - hypertension : Clef de voûte de la colonne vertébrale.

Sinusites - allergies - surdité - troubles oculaires - maux d'oreilles - évanouissements - certains cas de cécité.

Névrалgie des membres supérieurs - acné - boutons - eczéma.

Rhume des foins - catarrhe - surdité - adénoïdes.

Laryngite - maux de gorge - enrouement - angines.

Torticolis - douleurs dans les bras - amygdalite.

Bursite - rhume - mauvais fonctionnement thyroïdien.

Asthme - toux - respiration difficile - douleurs dans les avant-bras et les mains.

Troubles fonctionnels du cœur et certaines douleurs de la poitrine.

Bronchite - pleurésie - pneumonie - congestion - grippe - influenza.

Troubles de la vésicule - jaunisse.

Troubles du foie - anémie - mauvaise circulation - arthrite - hypotension.

Divers troubles d'estomac - dyspepsie - dyspepsie nerveuse.

Diabète - ulcères - gastrite.

Troubles hématopathiques - hoquet.

Allergies - urticaire.

Troubles des reins - artériosclérose - fatigue chronique - néphrite - pyélite.

Certaines affections de la peau : acné - boutons - eczéma - auto-intoxication.

Ballonnements - certaines formes de stérilité.

Constipation - colite - dysenterie.

Appendicite - crampes - respiration difficile - acidose - varices.

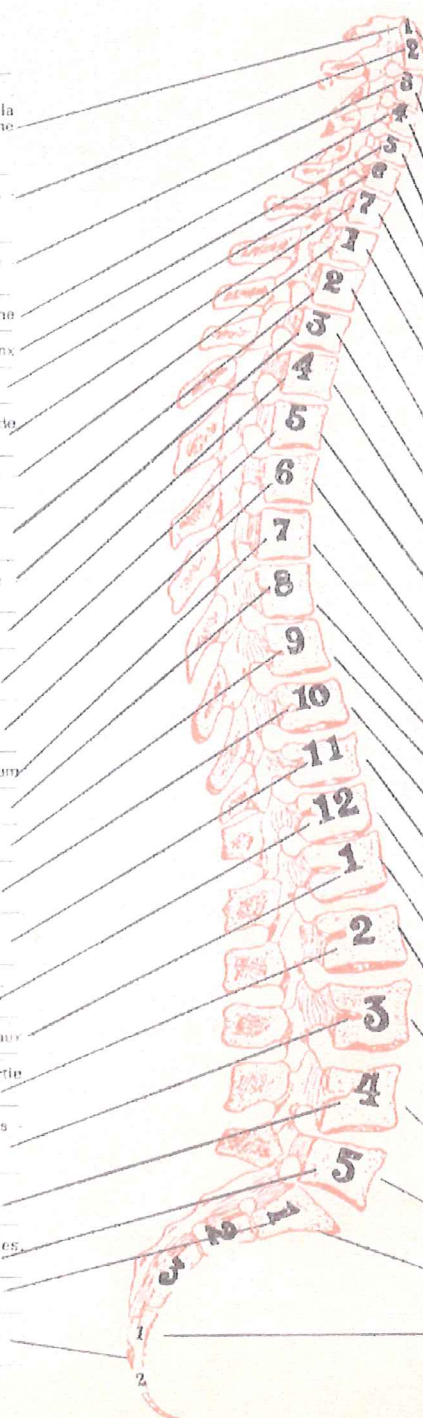
Affections de la vessie - menstruations douloureuses ou irrégulières - ménopause - impuissance - incontinence d'urine nocturne - douleurs aux genoux.

Sciatique - lumbago - mictions difficiles, douloureuses, fréquentes - lombalgies.

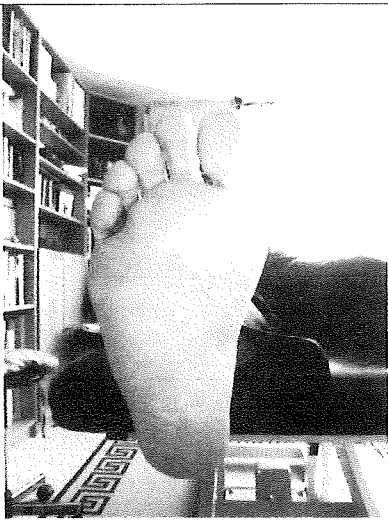
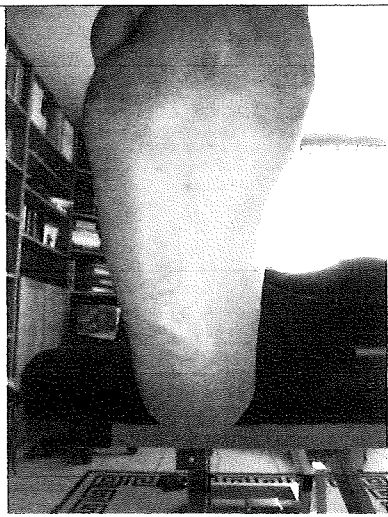
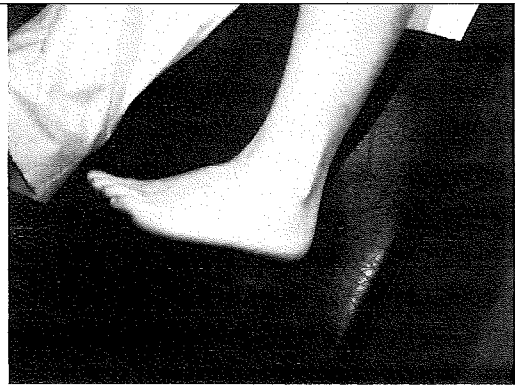
Mauvaise circulation dans les jambes - pieds froids - faiblesse des jambes, chevilles - crampes.

Troubles sacro-iliaques - déviation de la colonne vertébrale.

Hémorroïdes - prurit ou démangeaison - douleurs à la base de la colonne vertébrale en s'asseyant.

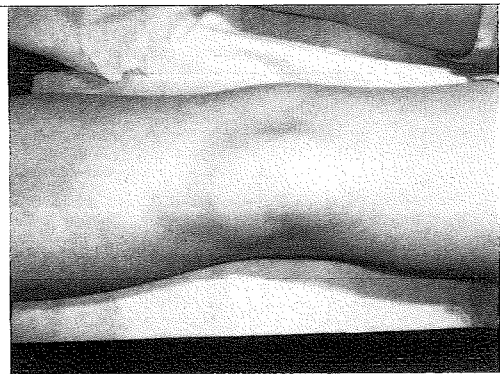
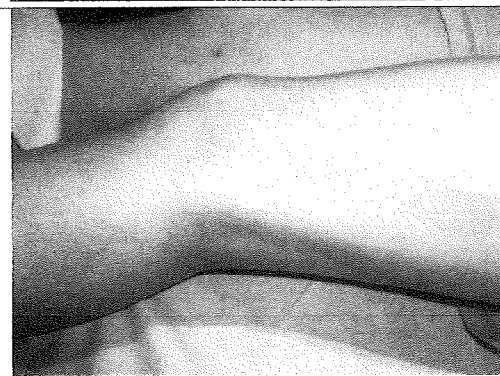


PIED/CHEVILLE

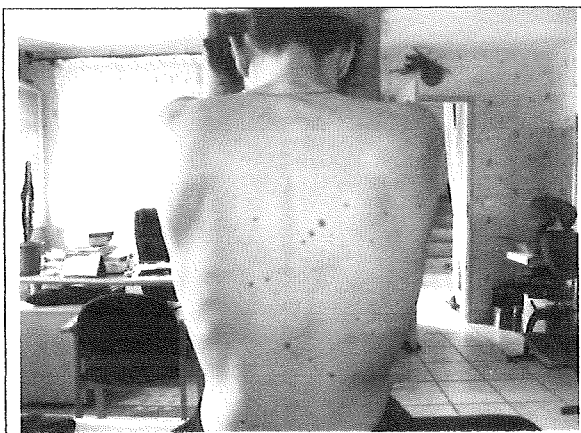
	
	
	
	

		
---	--	--

GENOUX

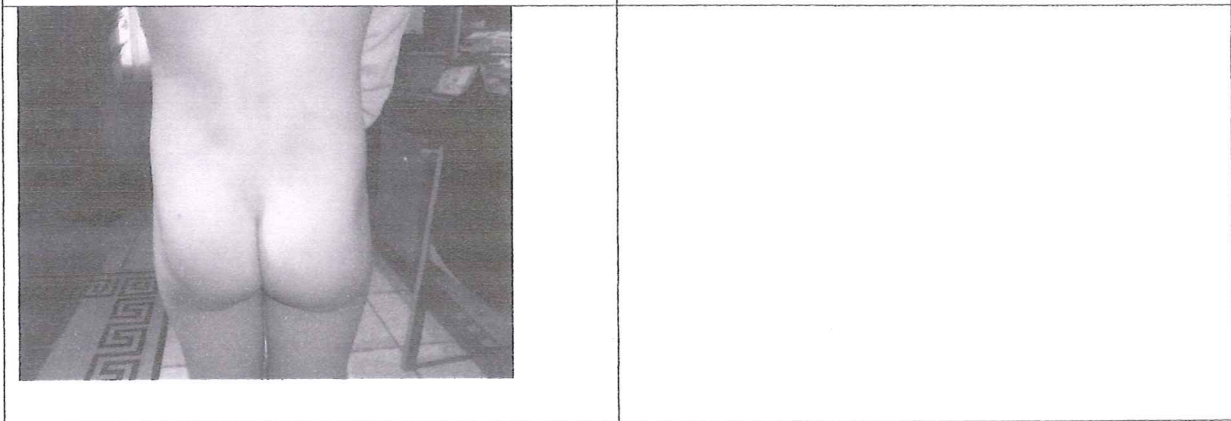
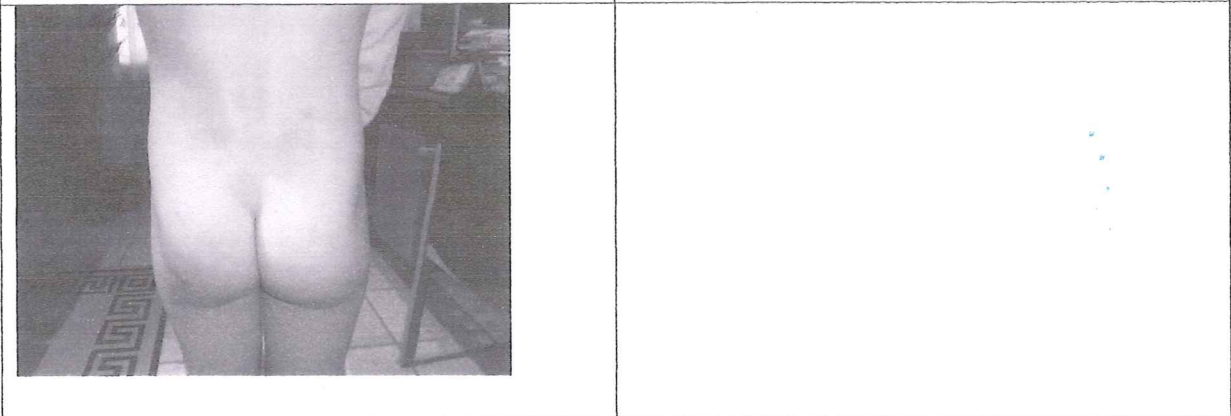
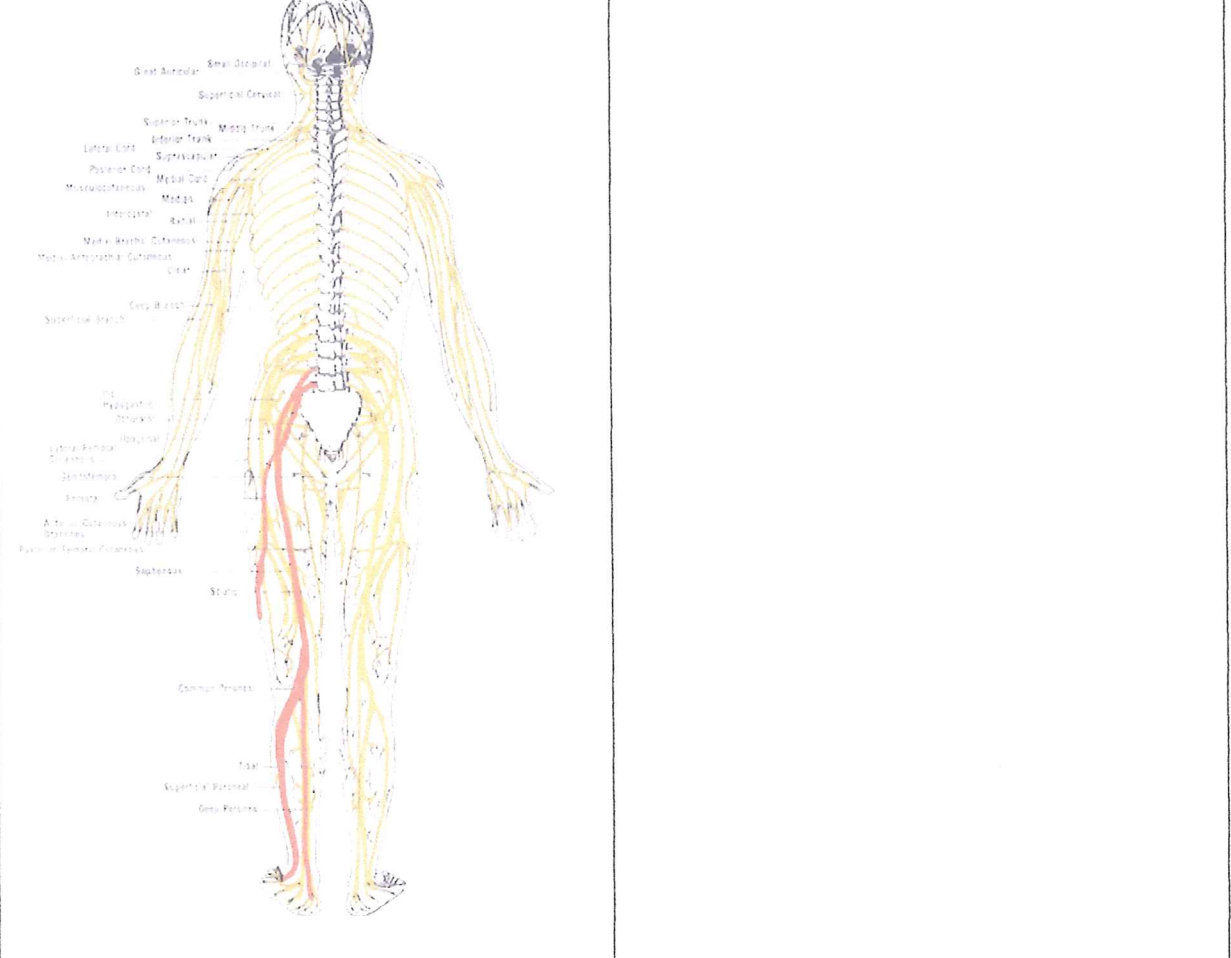
DOS/COLONNE

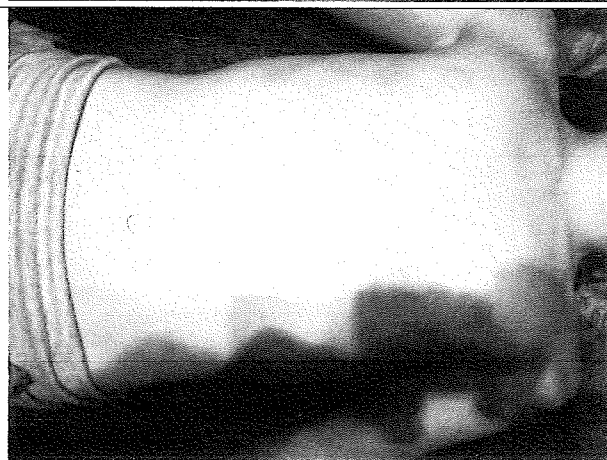
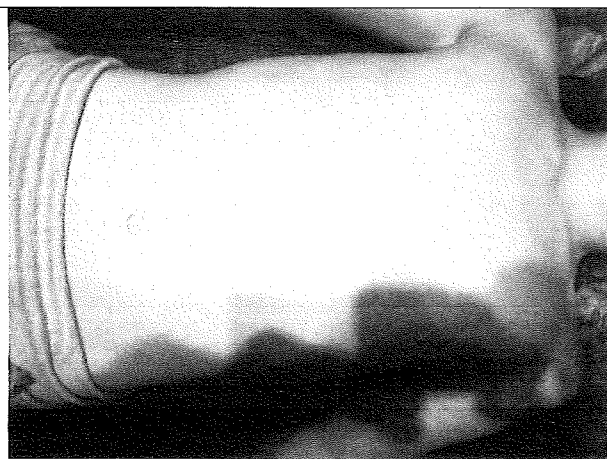
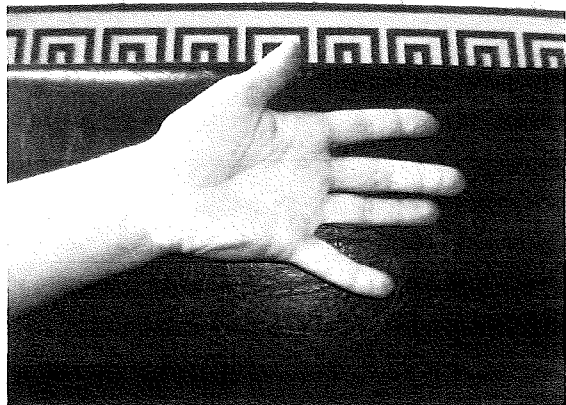
EPAULE

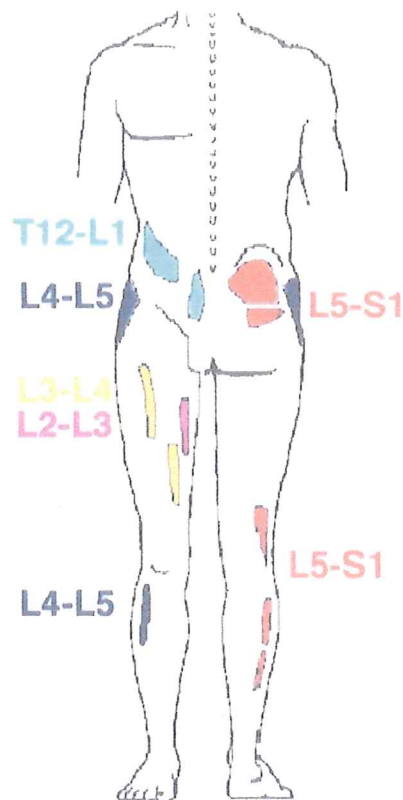
	
	

---	--



COUDE/MAIN/VENTRE





III : Pied et cheville

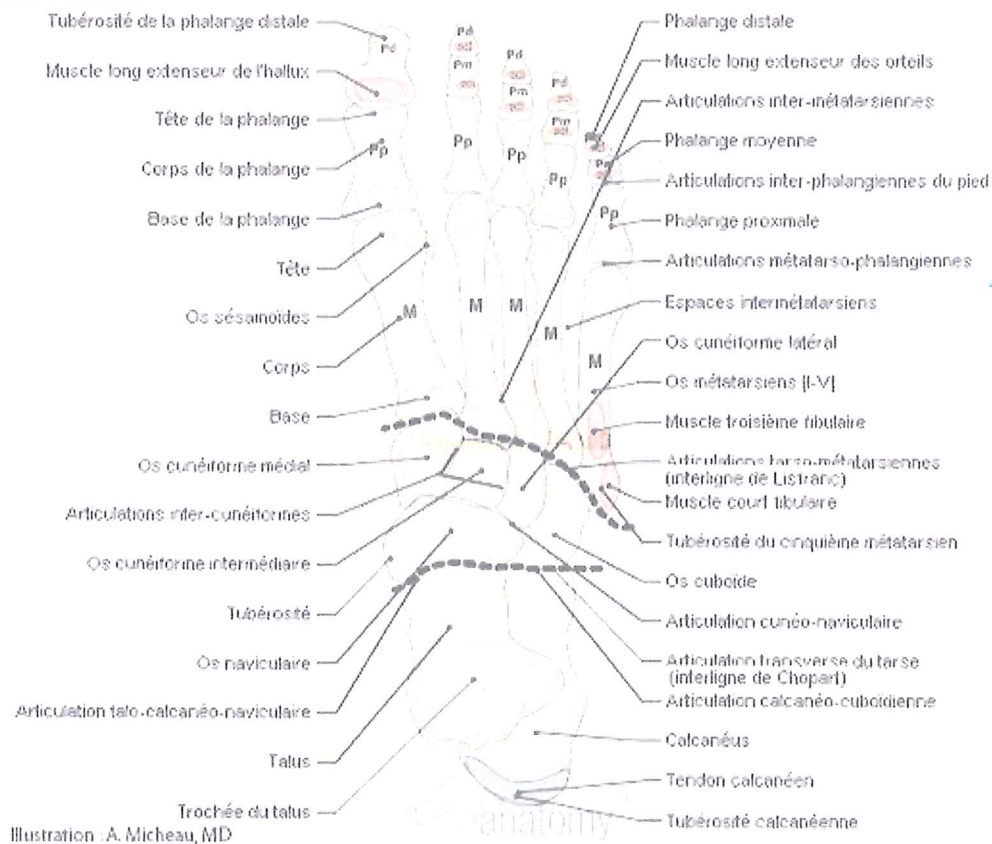


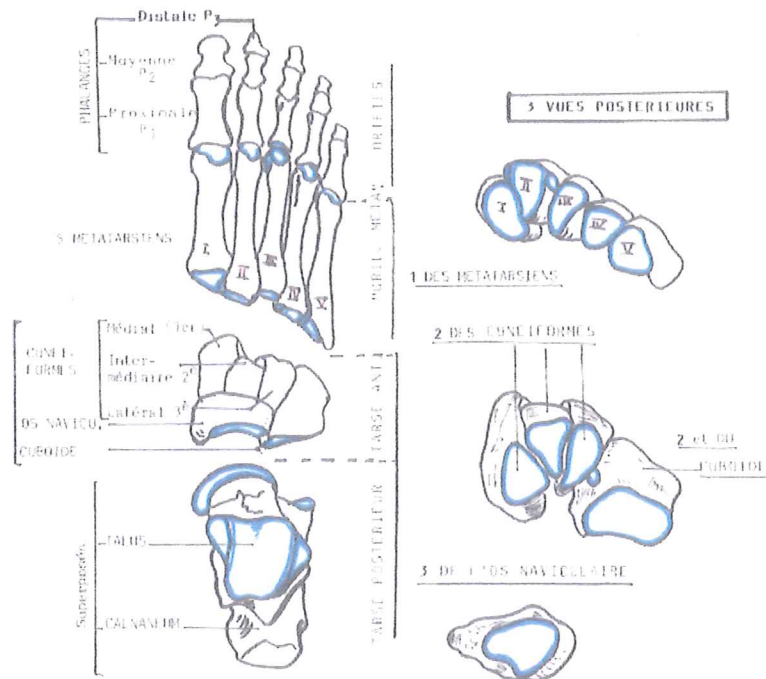
Illustration : A. Micheau, MD

Organe de sustentation et levier de propulsion.

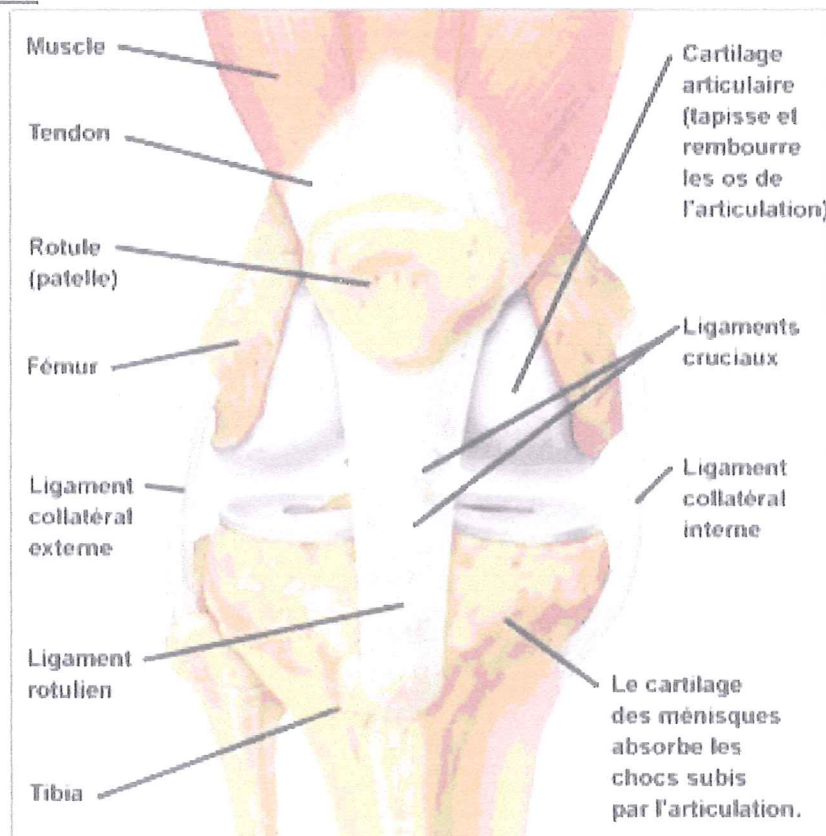
Trois groupes osseux :

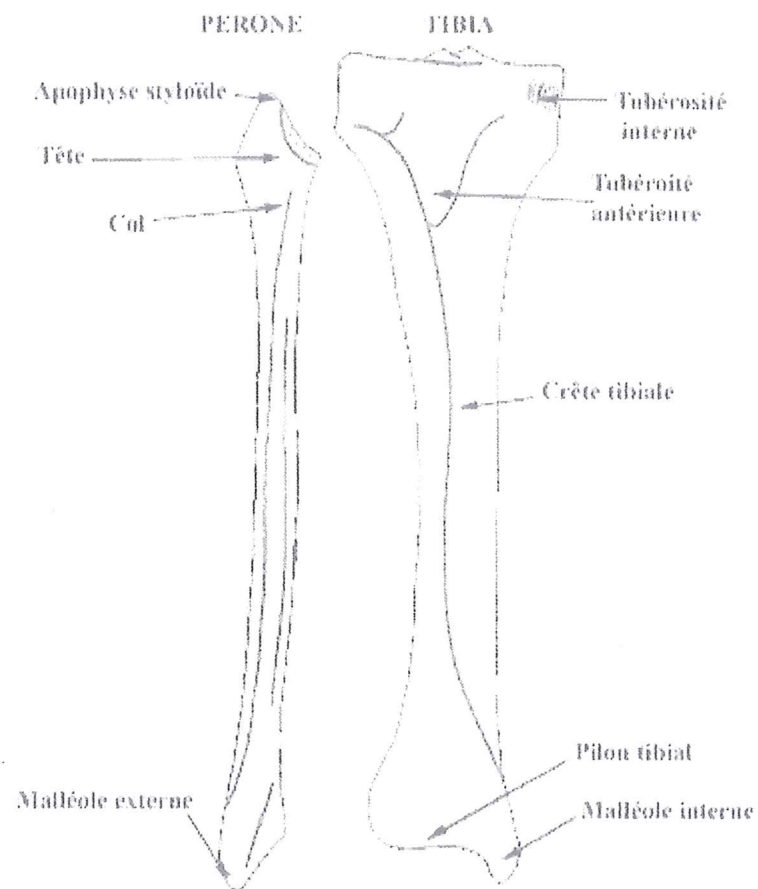
- . Tarse avec 7 os du tarse,
- . Métatarse : 5 os métatarsiens disposés en un "grill métatarsien",
- . Phalange pour les doigts de pied ou orteils.

Disposition générale en voûte plantaire (demi-assiète creue de Destot) ne reposant sur le sol que par les têtes de M_1 , M_5 et la face inférieure du calcaneum.

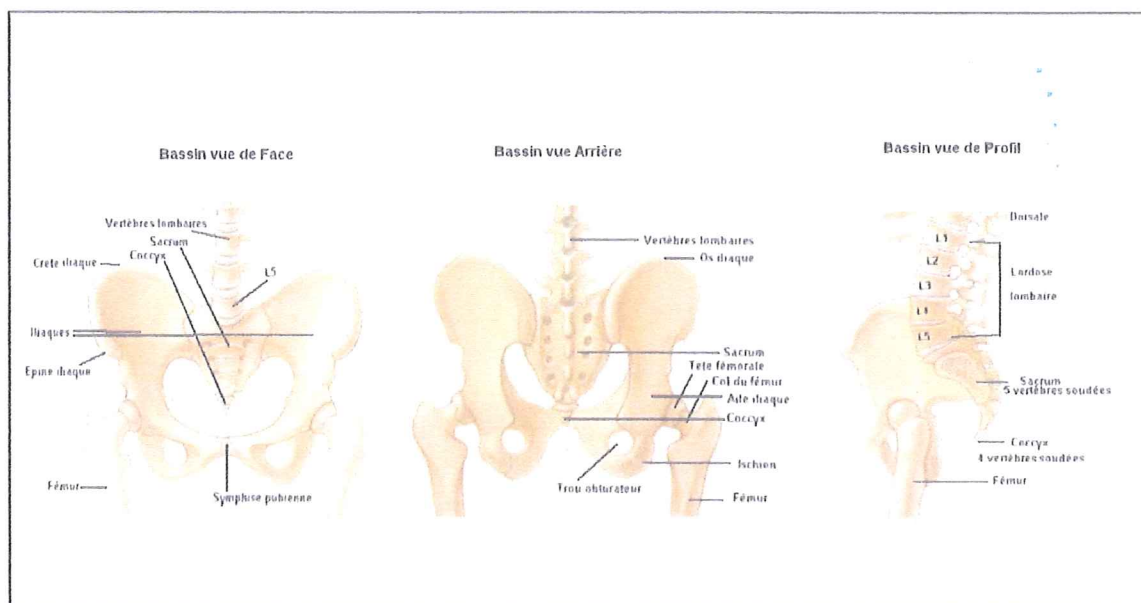


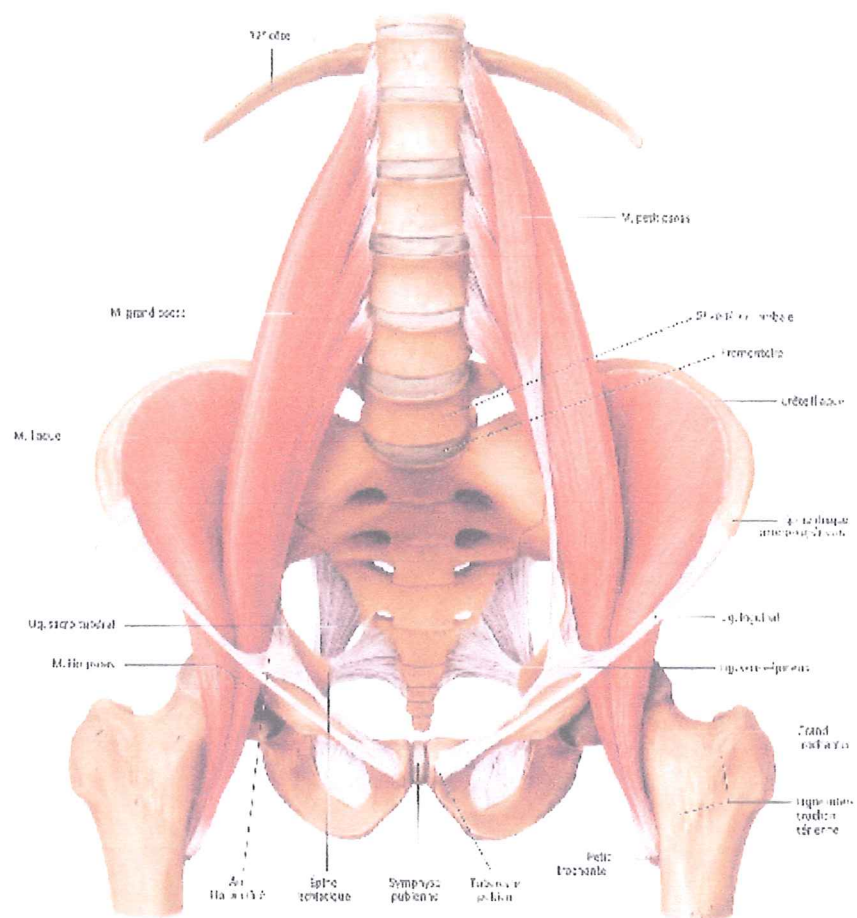
IV : Tibia, Genou





V : Bassin, lomb

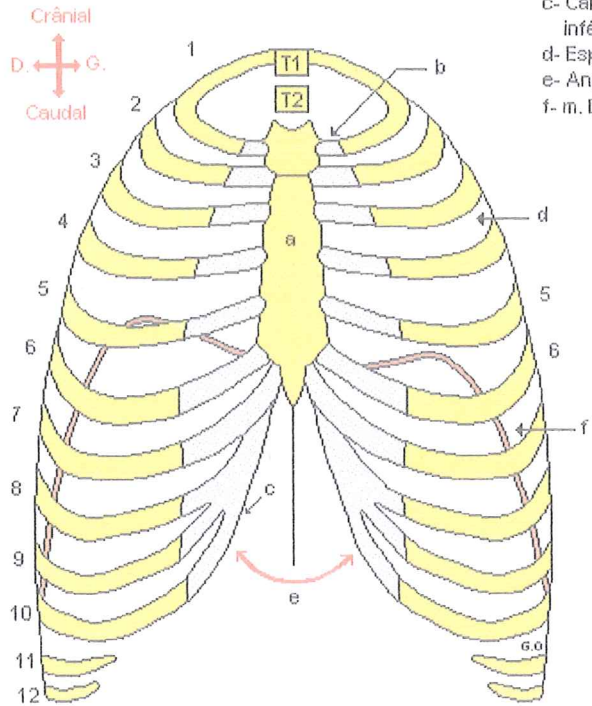




VI : Colonne, thorax

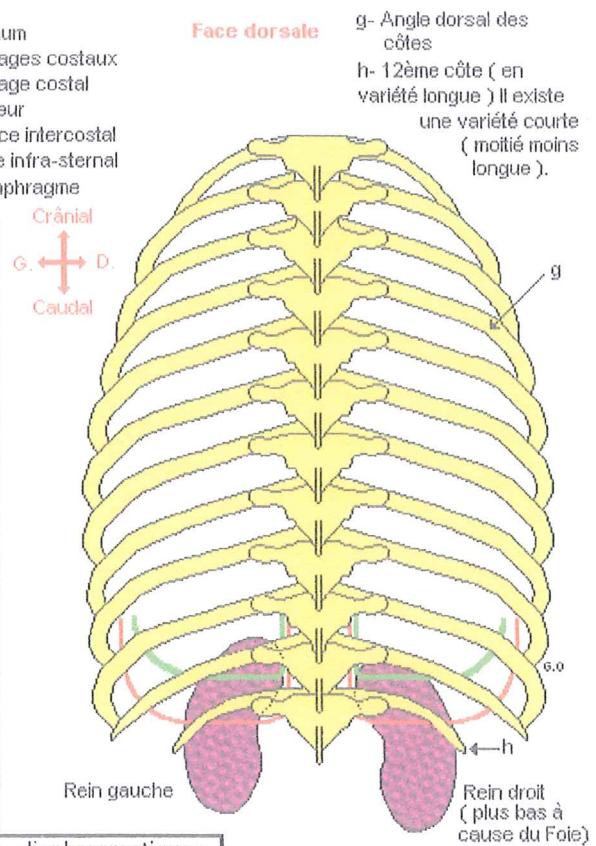
Thorax - Parois : Ostéologie 1

Face ventrale



- a- Sternum
- b- Cartilages costaux
- c- Cartilage costal inférieur
- d- Espace intercostal
- e- Angle infra-sternal
- f- m. Diaphragme

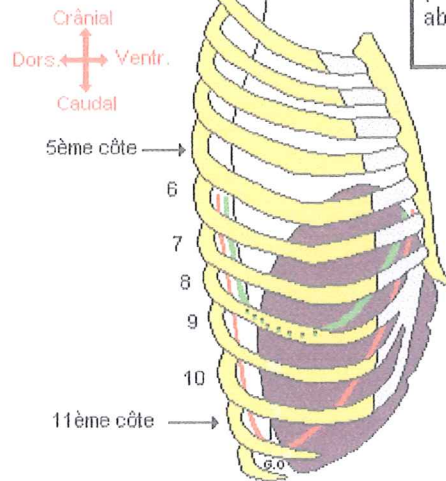
Face dorsale



- g- Angle dorsal des côtes
- h- 12ème côte (en variété longue) Il existe une variété courte (moitié moins longue).

Les viscères sous - diaphragmatiques, dans la région thoraco-lombaire (les Reins) et dans la région thoraco-abdominale (Foie - Rate) et leur projection pariétale

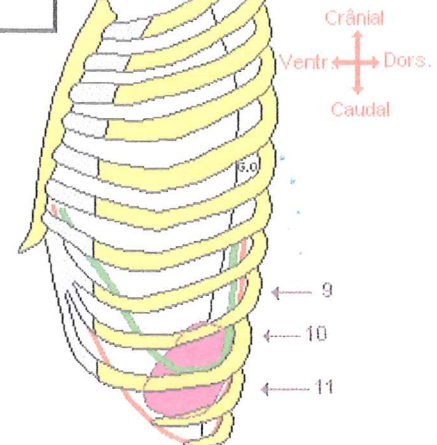
Face latérale droite



Projection pariétale du lobe droit du Foie

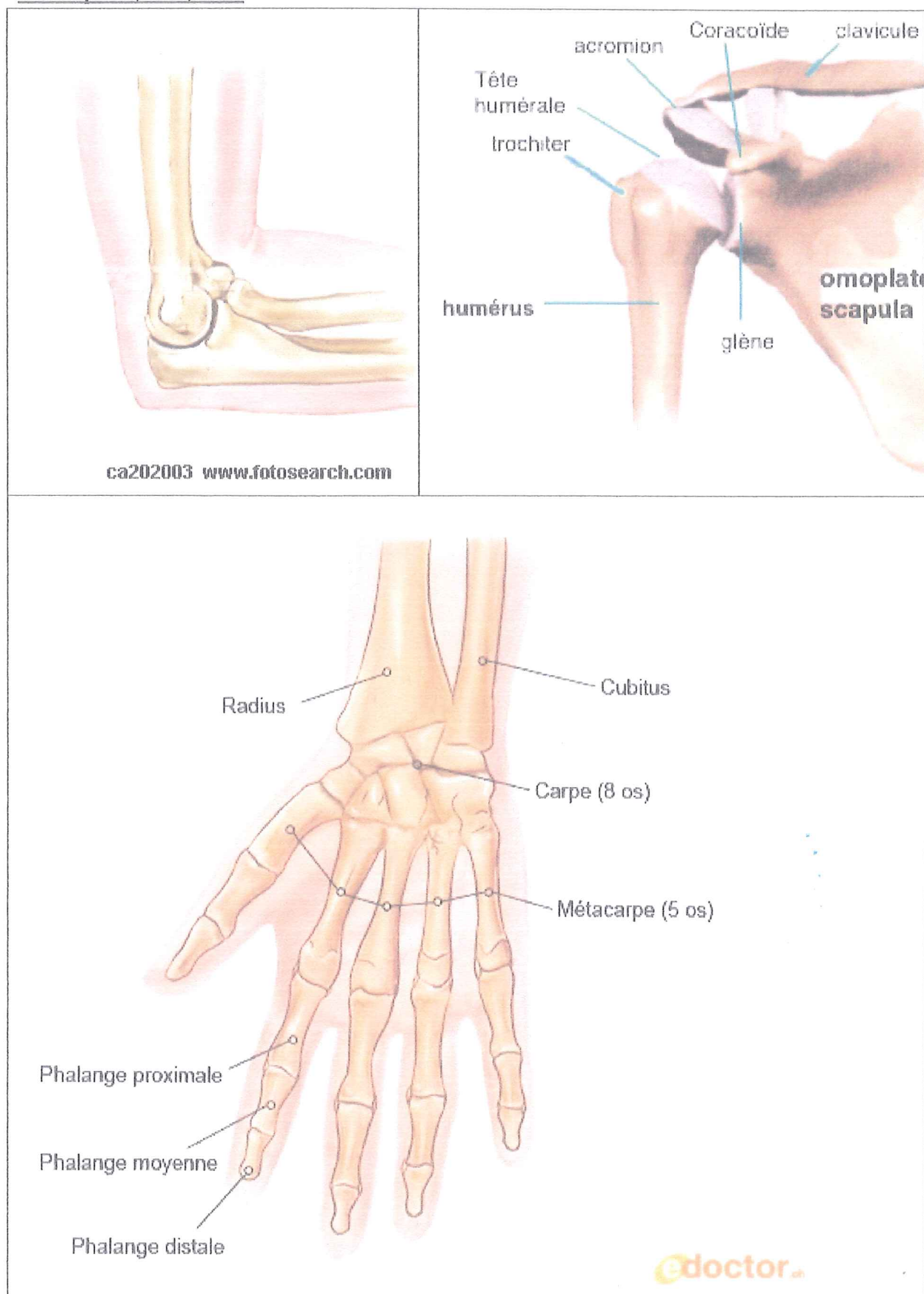
- Bord inférieur du poumon (en position moyenne de repos respiratoire)
- Cul-de-sac pleural

Face latérale gauche

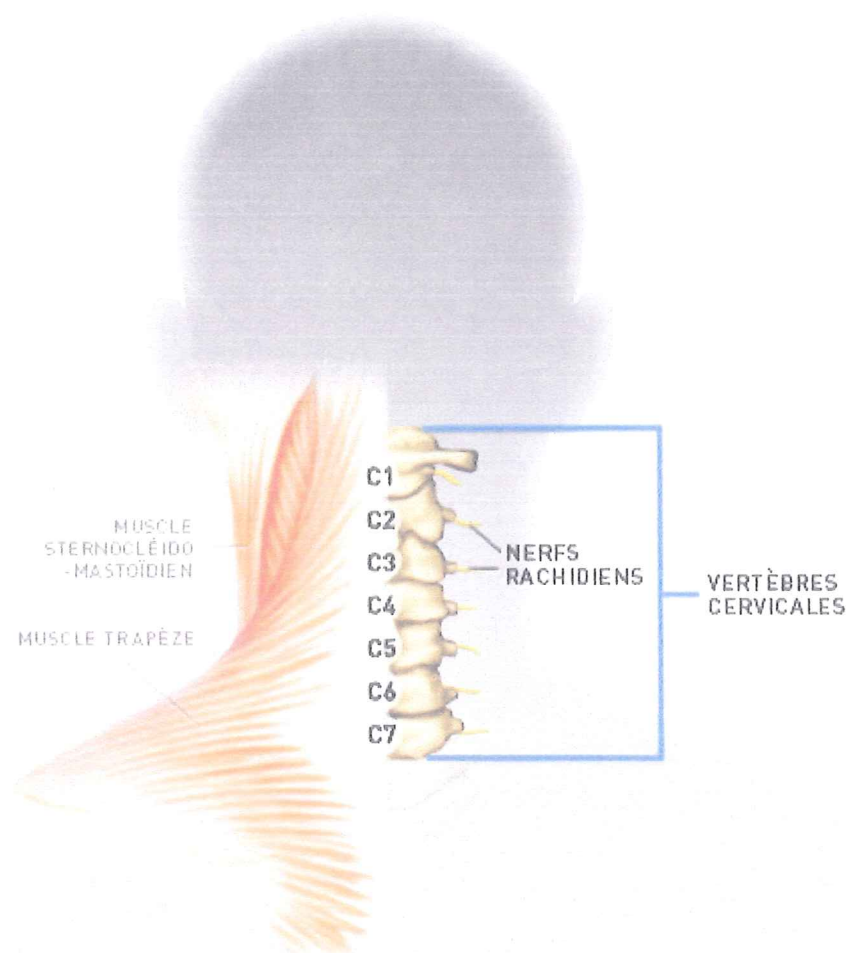


Projection pariétale de la rate (axée sur la 10ème côte, elle s'étend de la 9ème à la 11ème côte).

VII : Epaule, bras, main



Les vertèbres du cou



OSTÉOLOGIE DU CRÂNE

