



**Cette exemplaire numérique vous est offert
par la Fondation littéraire Fleur de Lys**

<http://manuscritdepot.com/>

en partenariat avec

Abond@nce Éditions

<http://www.abondance-editions.com/>

Pour d'autres exemplaires numériques gratuits,

visitez

**[http://manuscritdepot.com/livres-
gratuits/index.htm](http://manuscritdepot.com/livres-gratuits/index.htm)**



© Ile Maurice- Brunet Isabelle

Guide d'Initiation à La Santé Au Naturel

Volume 2

GAWELIK Katy et BRUNET Isabelle

© 2007 <http://www.abondance-editions.com>
Tous droits réservés pour tous pays

Table des matières

<u>Introduction.....</u>	<u>4</u>
<u>L'Aloe Vera,</u>	<u>5</u>
<u>un cactus aux multiples vertus.....</u>	<u>5</u>
<u>L'huile de Marula,</u>	<u>8</u>
<u>un nouvel El Dorado ?.....</u>	<u>8</u>
<u>Le retour du lait d'ânesse.....</u>	<u>10</u>
<u>Vivez mieux grâce au régime crétois.....</u>	<u>13</u>
<u>Pour que ça roule pour vous,</u>	<u>15</u>
<u>changez d'huile !.....</u>	<u>15</u>
<u>Communiquez avec votre bébé</u>	<u>20</u>
<u>grâce au massage.....</u>	<u>20</u>
<u>Retrouvez votre énergie</u>	<u>23</u>
<u>grâce au Qi gong.....</u>	<u>23</u>
<u>La réflexologie plantaire, c'est le pied !.....</u>	<u>25</u>
<u>Votre meilleure amie, la sangsue.....</u>	<u>28</u>
<u>Les biocarburants : quel avenir ?.....</u>	<u>31</u>
<u>A propos des auteurs.....</u>	<u>34</u>

Introduction

Comme dans le Volume 1 de notre « Guide d'Initiation A La Santé Au Naturel », toujours disponible en téléchargement gratuit sur le site Abond@nce Editions, <http://www.abondance-editions.com> (rubrique « Cadeaux gratuits), nous continuons, dans ce Volume 2, à défricher pour vous la jungle du tout « santé au naturel ».

Dans ce nouveau Guide, nous vous proposons de nouveaux éléments à intégrer, petit à petit, dans votre vie. Grâce à eux, vous vous sentirez mieux dans votre corps et votre esprit.

Vous pouvez diffuser gratuitement ce livre autour de vous, à la seule condition de n'y apporter aucune modification, dans la forme et dans le fond.

Bonne lecture !

L'Aloe Vera, un cactus aux multiples vertus



Aloe Vera en gros plan

L'Aloe Vera est un cactus aux multiples vertus tant pour la peau que pour l'organisme. Il est connu depuis 5000 ans pour ses propriétés thérapeutiques par de multiples civilisations de par le monde.

Ce cactus est originaire d'Afrique du Nord et est cultivé, très facilement, sur un sol sablonneux et calcaire, essentiellement en Espagne, au Mexique et dans le Sud des Etats-Unis. C'est seulement au bout de 4 à 5 ans (quand il a atteint un mètre) que ses feuilles dentées et étroites sont cueillies pour en extraire la pulpe.

Depuis quelques temps, les fabricants de produits cosmétiques ou d'hygiène utilisent la pulpe de ce grand

cactus dans la composition de leurs produits. Les publicités en font l'apologie.

Il y a de quoi, si on s'en réfère aux diverses recherches scientifiques effectuées sur l'Aloe Vera. Il serait bon pour tout. Il faut dire qu'il contiendrait pas moins de 150 principes actifs !

D'abord, sa composition est tout à fait caractéristique. L'aloïne, présent en majorité dans la feuille, a une action sédative, antibiotique, purgative et analgésique.

D'autres composants comme les acides aloétique et cinnamique sont bactéricides, fongicides et calmants.

Sont présents également 7 des 8 acides aminés essentiels, indispensables à l'organisme mais qu'il ne peut fabriquer. Il est riche en minéraux comme le fer, le zinc, le potassium, le magnésium, le cuivre.

Contenant la plupart des vitamines « de la peau » (A, E et B), le **gel** d'Aloe Vera a un effet cicatrisant, régénérant, hydratant, anti-inflammatoire. Il est donc préconisé dans les cas d'eczéma, d'irritation, de brûlures, de piqûres d'insectes en tout genre, d'herpès, de mycoses, d'acné, etc. Il préviendrait les entorses, les foulures, etc.

En **jus**, il permet de nettoyer l'organisme, il renforce les défenses immunitaires, il est anti-inflammatoire, il est tonique, vivifiant (paraît-il un dopant naturel qui passe dans les mailles du filet des contrôles chez les sportifs). Il est préconisé en cas de diabète, de constipation, de problèmes de digestion, d'hémorroïdes, d'allergie, de problèmes cardiaques, de douleurs arthritiques et rhumatismales.

Le jus d'Aloe Vera n'a pas un goût fantastique mais, on s'habitue vite.

Mais soyez vigilant ! Méfiez-vous. Certains vendent des produits « 100 % Aloe Vera » alors qu'il est fortement dilué dans de l'eau. Donc, ses propriétés sont d'autant diluées ! Il faut bien lire les étiquettes et se renseigner avant d'acheter un produit. Fiez-vous plutôt aux sociétés mondialement

reconnues dans la production et la commercialisation de ce produit.

Il est possible de cultiver chez soi l'Aloe Vera. Au Nord de la Loire, il est préférable de le mettre en pot et de le garder dans sa maison durant l'hiver.

Ailleurs, la culture en pleine terre est possible. Si vous le cultivez chez vous, il suffit, en cas de besoin, de couper une feuille à sa base, de l'ouvrir en deux et de récolter la pulpe (gel) à l'intérieur pour l'appliquer sur l'endroit à soulager.

Il créerait également un rempart contre les ondes électromagnétiques. Donc, vous pouvez le placer près de votre télévision, par exemple.

L'Aloe Vera, encore un produit 100 % nature, aux multiples vertus, à ajouter à votre pharmacie naturelle.

L'huile de Marula, un nouvel El Dorado ?

Le Marula est un arbre sauvage d'Afrique méridionale qui donne des amandes de couleur orange. Ces fruits sont très appréciés des éléphants (on surnomme même le Marula l'« Arbre à éléphants ») et des Africains qui utilisent la totalité du fruit : écorce, fruit, jus à des fins médicinales. Les graines du Marula sont également riches en huile par pression à froid.

Depuis quelques années, les Occidentaux s'y sont fortement intéressés et font appel à des producteurs locaux en Namibie pour leur fournir les fruits qui sont transformés ensuite en une huile végétale naturelle dont les propriétés semblent très nombreuses.

Elle renferme 4 fois plus de vitamine C que l'orange. Elle contient des antioxydants, des minéraux, des acides gras essentiels.

Elle est donc très appréciée des fabricants de cosmétiques en raison de ses propriétés très hydratantes et de ses effets cicatrisants. Elle nourrit la peau et les cheveux, même ceux des bébés.

Elle peut être également consommée car elle possède une grande valeur nutritionnelle.

Les producteurs de cosmétiques bio ou naturels occidentaux ont, bien entendu, flairé la manne que pouvait leur apporter le Marula. A priori, ils semblent faire preuve d'un humanisme, d'un paternalisme certain en demandant aux Namibiennes de cueillir et de décortiquer les amandes du Marula et de les leur vendre.

Cela leur fournit un revenu qui leur permet de faire vivre leur famille. Mais, derrière tout ceci, ne se cache-t-il pas une

volonté d'exploiter ces femmes qui sont prêtes à tout pour pouvoir gagner un peu d'argent ? Hé oui, ce qu'elles gagnent c'est bien peu par rapport au prix que coûtent l'huile de Marula en Occident et les cosmétiques de grandes marques (qui surfent sur le bio) qui en contiennent.

Cet arbre ne poussant qu'à l'état sauvage, il ne peut pas être cultivé. C'est pour cette raison que les produits qui en découlent sont rares et chers.

En 2004, cela semblait être un moyen de s'en sortir pour les Namibiennes :

« Grâce à la formation, le projet a renforcé les compétences des femmes locales dans la récolte et le traitement des fruits. "Avant, nous les mangions seulement frais et jetions les pépins", se rappelle Dorothee Manyemo-Maluta, chef d'un groupe de femmes à Kasheshe, près de Katima, dans la région de Caprivi. "Maintenant, grâce à la formation que j'ai reçue et au voyage d'étude que j'ai fait l'an dernier au Malawi où d'autres femmes m'ont enseigné, je peux faire du jus, de la confiture ou des boissons avec le marula", dit-elle. "Je peux même faire un gâteau d'embe et de marula pour mes enfants." » (Extrait du blog Actu'Nature, archive du 1 juillet 2004 : « Namibie: la culture d'arbres indigènes porte ses fruits »)

En fait, l'huile de Marula est un produit très intéressant, aux propriétés réelles et prouvées, mais son mode de production semble poser quelques problèmes pour les populations locales africaines, qui sont exploitées par les grands groupes de cosmétiques qui leur en demandent de plus en plus. Mais, ces femmes sont tellement pauvres qu'elles préfèrent gagner un peu d'argent plutôt que de dénoncer leurs conditions de « travail »

Le retour du lait d'ânesse



Noisette

L'utilisation du lait d'ânesse remonte à l'Antiquité : les Egyptiens avec Cléopâtre y recourraient pour avoir une belle peau, les Grecs l'utilisaient comme remède miracle pour guérir de plusieurs maux (empoisonnements, douleurs articulaires...) et les Romains en faisaient une boisson de luxe.

De tout temps, même en France, le lait d'ânesse était réservé à une élite : François I^{er} le consommait régulièrement pour retrouver une certaine vitalité. Il fut très vite imité par ses courtisans.

En France, la consommation de ce breuvage de luxe a perduré jusqu'au XX^e siècle, mais cela constituait plutôt un effet de mode. De nombreux producteurs laitiers étaient établis à Paris à l'époque. Une fois la mode passée, ce lait a servi à nourrir les nouveaux-nés qui ne pouvaient être allaités par leur mère.

On dit même que les enfants tetaient directement aux pis des ânesses. En voici une preuve :

Le témoignage du docteur Parrot, qui gérait la nourricerie à l'Hôpital des Enfants Assistés, détaille le cérémonial (Bulletin de l'Académie de médecine, 1882) : "Les

écuries où l'on tient les ânesses, saines, propres et bien aérées, ouvrent sur les doroirs où sont les enfants à allaiter. Traitée avec douceur, l'ânesse se prête facilement à allaiter le nourrisson qu'on lui présente. Son trayon est bien adapté à la bouche de l'enfant pour la préhension et la succion. L'infirmière s'assoit sur un escabeau à droite de l'animal et près de sa croupe. Elle porte avec sa main gauche la tête de l'enfant, ses genoux servant d'appui au reste du corps. La main droite sert particulièrement à agir sur la mamelle, qu'elle presse de temps en temps pour faciliter l'écoulement du lait, surtout si l'enfant est faible. On fait téter les enfants cinq fois pendant la journée et deux fois pendant la nuit. Une ânesse peut nourrir trois enfants de cinq mois".

En regardant la composition du lait maternel et du lait d'ânesse, les scientifiques ont constaté qu'ils étaient très proches, à condition que l'ânesse soit soumise à un régime alimentaire strict (foin sec, luzerne sèche, son, quelques carottes). Il contient plus de lactose et moins de matières grasses que le lait de vache.

La production du lait d'ânesse est faible (1 litre à 1 litre et demi par jour) d'autant plus qu'elle ne donnera pas de lait si on lui retire son ânon. Les producteurs doivent donc alterner la tétée de ce dernier et la traite.

Quoiqu'il en soit, il est indéniable que le lait d'ânesse a des propriétés très intéressantes. Il est d'ailleurs remis au goût du jour pour toutes ces raisons.

Composé de vitamines A, B, C et E, d'acides gras, de minéraux (calcium, magnésium, phosphore, sodium, fer, zinc...), d'oligo-éléments, il est aujourd'hui davantage

utilisé dans les cosmétiques. Il est idéal pour la peau car il empêche son vieillissement en la régénérant. Il semble avoir des effets sur l'eczéma, l'acné, le psoriasis. Il est conseillé pour les peaux hypersensibles, comme celles des bébés.

Il serait bénéfique pour l'équilibre de l'organisme, pour la digestion. Il agirait contre la constipation en régénérant la flore intestinale. Par son action purificatrice, il redonnerait force et vigueur. Il serait efficace contre la toux et les bronchites chroniques.

Malheureusement, comme tout ce qui est rare est cher, les produits à base de lait d'ânesse ne sont pas bon marché. Les produits proposés par les producteurs (surtout pyrénéens) sont toutefois très diversifiés : savon, cure de lait d'ânesse, lait corporel, crèmes pour les mains, pour le visage, crème de bain, masque de beauté, pastilles, liqueur...

La demande étant forte actuellement, de plus en plus de nouveaux producteurs s'installent. Il faut espérer qu'à terme cela fasse baisser le prix des produits.

L'âne n'est plus comme avant le « bourricot taillable et corvéable à merci », il est choyé par les éleveurs car il fournit un produit de luxe. L'essentiel est que cela demeure au stade artisanal et que la production ne devienne pas industrielle pour éviter de retrouver des ânesses élevées en batterie !

Vivez mieux grâce au régime crétois

Des régimes, encore des régimes !

Effectivement, c'est la mode. Mais, là, ne vous y méprenez pas. Le régime crétois (la Crète est une île située au sud de la Grèce) n'est pas un régime strict, contraignant, désagréable, exaspérant. C'est plutôt une nouvelle façon de manger, de nouvelles habitudes à adopter pour vivre mieux et surtout plus longtemps, selon des études sérieuses sur le sujet dont l'une des premières date de 1956 !

Pourquoi encense-t-on ainsi le régime crétois ? Tout simplement parce que ces fameux chercheurs, dans un premier temps (en 1956 Américains), en comparant le taux de mortalité cardio-vasculaire dans les pays occidentaux, ont trouvé que les Crétois possédaient le taux le plus faible. D'autres études (en 1988 notamment par deux Français) ont, par la suite, porté sur la longévité, les nombres de cancers, etc. Et, à chaque fois, les Crétois se détachaient du lot.

Or, on sait que le vieillissement et l'apparition de ces maladies ont un lien très étroit avec le régime alimentaire. Les chercheurs ont donc été amenés naturellement à étudier de manière précise la façon dont les Crétois se nourrissaient pour voir si leurs habitudes étaient différentes de celles des autres Occidentaux.

Ils sont arrivés à la conclusion suivante : les Crétois consommaient davantage d'aliments contenant de la vitamine C et E, bien connues pour leurs propriétés anti-oxydantes, ce qui a un effet bénéfique sur la longévité et la diminution du nombre des cancers et des maladies cardio-vasculaires.

Alors, quand on sait tout cela, que faire ? Il semble dès lors tout à fait judicieux d'adopter le régime crétois. C'est d'autant plus facile que les aliments préconisés ne sont pas inhabituels, bizarres.

Pour vous aider à changer vos habitudes (si ce n'est pas déjà fait), voici précisément les bases du régime crétois.

- Le premier point est que vous devez manger sainement et équilibré.
- Vous devez consommer beaucoup de fruits et de légumes frais ou secs (pois chiches, pois cassés, lentilles, maïs, riches en minéraux, fer, magnésium et phosphore) crus ou cuits (pas trop pour préserver les vitamines), des céréales (sous forme de pain complet par exemple), des fibres.
- Vous devez utiliser essentiellement de l'huile d'olive (première pression à froid, c'est mieux) pour cuire et assaisonner vos repas. Elle est riche en vitamines A, D, E et F. Margarine, beurre sont donc à bannir.
- Vous devez consommer principalement du poisson, de la viande blanche et des œufs. Fuyez la viande rouge, trop riche en acides gras saturés.
- Vous devez privilégier le fromage blanc de chèvre ou de brebis et non de vache. Consommez de préférence du lait écrémé.
- Vous devez éviter le sucre que vous pouvez remplacer par du miel (plus naturel).
- Agrémentez vos repas d'herbes et d'aromates frais qui vous apporteront des vitamines.
- Un dernier petit conseil : vous pouvez consommer 1 verre de vin par jour (avec modération bien entendu !) pour ses vertus anti-oxydantes

Voilà, ce régime crétois, vous paraît-il compliqué ?

Pour ceux qui ont ancré en eux de mauvaises habitudes alimentaires, riches en graisses, en sucre, il est certain que cela n'est pas évident de tout bouleverser. Mais, petit à petit, en persévérant, vous finirez par y arriver. D'autant plus, que ce changement aura un effet bénéfique sur votre santé et votre longévité. Vous en ressentirez rapidement les bienfaits et, de ce fait, cela ne sera plus pour vous une contrainte.

Pour ceux qui appliquent déjà les secrets du régime crétois, continuez dans cette voie et vous vivrez mieux !

Pour que ça roule pour vous, changez d'huile !

Il n'y a pas que l'huile de tournesol dans la vie. De nombreuses autres huiles, plus bénéfiques, sont présentes sur le marché. N'hésitez pas à en changer régulièrement pour profiter des bienfaits de chacune d'elles. En voici quelques exemples, parmi les plus vertueuses.

L'huile d'olive

Essentiellement produite dans le Bassin méditerranéen, l'huile d'olive est connue et reconnue pour ses propriétés gustatives et ses bienfaits sur la santé.

La fabrication de l'huile d'olive s'effectue par étapes : cueillette, lavage, broyage, malaxage, pressurage, décantation, stockage. La conservation de l'huile d'olive demande de respecter certaines précautions : ne pas la mettre au réfrigérateur, la garder à l'abri de la lumière, de l'air et dans un endroit frais, la consommer 18 mois après sa mise en bouteille.

Si vous êtes déjà allé dans le Sud de la France notamment en Provence, vous avez certainement pu visiter des musées, type écomusées, généralement implantés dans un très ancien moulin où sont expliquées les différentes étapes de la fabrication de l'huile d'olive. Des moulins plus récents vous ouvrent également leurs portes et vous permettent de déguster le fameux breuvage. Les champs d'oliviers millénaires vous ravissent également les yeux.

Les principaux pays producteurs sont l'Italie, l'Espagne, le Portugal, la Grèce et la France.

Il existe différentes variétés, différents crus - comme le vin - d'huiles d'olive, classés suivant leur mode de fabrication, leur origine géographique. En France, les meilleures ont une AOP (Appellation d'Origine Protégée) ou AOC (Appellation d'Origine Contrôlée). Elles ont différentes couleurs et des goûts très variés, parfumés et fruités.

On peut citer, entre autres, l'huile d'olive vierge (obtenue par des procédés mécaniques et pressée à basse température), l'huile d'olive raffinée (obtenue par des processus chimiques et thermiques), l'huile d'olive, l'huile de grignons (résidus de la pression des olives).

Dans le commerce, on ne trouve plus qu'essentiellement de l'huile d'olive extra vierge. C'est celle que les nutritionnistes recommandent le plus car c'est la moins « trafiquée ». Vous devez toutefois bien lire les étiquettes car il arrive que certaines huiles de moins bonne qualité sont dénommées ou mises dans des bouteilles qui paraissent faire référence à des hauts lieux de la production d'huile d'olive français comme Nyons, alors qu'il n'en est rien. Si la provenance exacte ou une AOP ou AOC ne figurent pas sur la bouteille, méfiez-vous !

Les bienfaits de l'huile d'olive sont reconnus depuis très longtemps. Les Grecs la préconisaient pour soigner les maladies mentales, les Arabes avaient l'habitude d'en prendre une cuillère par jour...

A l'heure actuelle, ses propriétés sont largement reconnues. Ne constitue-t-elle pas la base du régime crétois et méditerranéen ?

C'est pour cette raison que, depuis l'engouement tout à fait justifié de ce type de régime, la consommation d'huile d'olive a augmenté en France : les 2/3 des Français l'utilisent régulièrement.

De par sa composition : vitamines A et E, protéines, minéraux, acides gras mono-insaturés et anti-oxydants, elle

préviendrait certaines maladies cardio-vasculaires, elle aurait une influence sur le cholestérol.

Elle a également un effet bénéfique sur la peau et les cheveux, les rendant plus souples, plus soyeux, plus doux. Par exemple, si vous avez des crevasses sur les mains, vous pouvez les tremper dans l'huile d'olive et vous serez soulagé.

Bien sûr, l'huile d'olive reste une huile donc il ne faut pas la consommer à outrance. Comme les autres huiles, elle apporte 100 % de lipides, donc de graisses ! De plus, elle ne contient pas suffisamment de vitamine E et d'acides gras essentiels pour permettre de lutter efficacement contre le vieillissement. Il est donc préférable de changer d'huile de temps en temps pour en avoir tous les bienfaits sur votre santé.

Passez à l'huile de pépins de raisin, par exemple.

L'huile de pépins de raisin

Sa vertu essentielle n'est pas, à proprement parler, gustative. En effet, elle n'a pas pour vocation première de relever un plat car elle est inodore. Toutefois, associée à une autre huile, elle adoucira vos assaisonnements. Et elle capte très bien les arômes.

A la cuisson, elle reste très stable, donc elle peut être utilisée facilement en friture.

Comme son nom l'indique, l'huile de pépins de raisin est obtenue à partir des pépins du grain de raisin (2 à 4 par grains). Ces pépins sont broyés et pressés à froid pour obtenir une huile très limpide, très légère. La teneur en huile des pépins est très faible : 12 à 13 %.

L'intérêt essentiel de cette huile est sa teneur importante en procyanidine (c'est le seul produit alimentaire au monde qui

en contient autant), en vitamine E, qui sont des anti-oxydants très efficaces. Elle a donc un effet bénéfique sur le vieillissement, sur la peau. Elle peut très bien servir d'huile de massage sur tout le corps, surtout si elle est mélangée à des huiles essentielles comme la lavande.

Elle contient également des acides gras mono-insaturés, des acides gras poly-insaturés, des Oméga 3 (0,3%), des anti-cholestérols, ce qui en fait une huile efficace pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Tout comme pour l'huile d'olive, méfiez-vous également des huiles de pépins de raisin que vous trouvez dans le commerce. Seules celles pressées naturellement conservent toutes leurs propriétés bénéfiques.

Les bienfaits de l'huile de pépin de raisin sont intéressants mais vous pouvez également consommer de l'huile d'argan.

L'huile d'argan

C'est une huile originaire du Maroc. Elle est extraite de l'arganier qui est un petit arbre épineux, surtout présent au Maroc et au Brésil. C'est un arbre très résistant qui peut être facilement centenaire, voire bi-centenaire. Le fruit de l'arganier est une baie ovale (plus grosse qu'une olive) pouvant contenir un ou plusieurs noyaux.

Une fois séchés, ces noyaux sont pressés pour obtenir de l'huile. Quand les noyaux sont torréfiés, l'huile est utilisée dans l'alimentation ; si la pression s'effectue « à froid », elle est destinée à la cosmétique.

Cette huile est rare et chère dans la mesure où pour un litre d'huile, il faut presser les fruits de 6 à 7 arbres !

Ses bienfaits sont nombreux. Elle est d'abord agréable au goût (d'amande ou de noisette) et rehausse la saveur des aliments.

Très nutritive, elle contient beaucoup d'acides gras insaturés, d'acides gras essentiels. Elle permet donc de réduire le taux de cholestérol en la consommant tous les jours.

D'autres propriétés sont mises en avant par les producteurs de l'huile d'argan : elle préviendrait les maladies cardiovasculaires, elle serait anti-cancérogène, elle réduirait l'hyper-tension, elle soulagerait les douleurs articulaires et rhumatismales, elle améliorerait les activités cérébrales, elle faciliterait la digestion... Tout ceci reste à prouver scientifiquement. Mais, sa composition semble aller dans ce sens.

Enfin, contenant des anti-oxydants en grande quantité, elle a un effet certain sur le vieillissement de l'organisme.

Riche en vitamine E, elle est bénéfique pour lutter contre le vieillissement de la peau. Elle permet de bien l'hydrater, de la rendre plus souple. Elle est très bonne comme huile de massage. Elle est d'ailleurs utilisée dans les hammams. Elle serait efficace contre l'acné, les crevasses, les brûlures. Elle est bonne également pour les cheveux, qu'elle rend plus doux. Elle renforce aussi les ongles abîmés.

L'huile d'argan semble donc être supérieure à l'huile d'olive mais son prix (9 € pour 100 ml !) ne peut que rebuter les gens de la consommer régulièrement.

De nombreuses autres huiles comme celles de noix, de noisette, sont bonnes également.

N'hésitez pas à les essayer (avec modération tout de même). Mettez de bonnes huiles dans votre vie, votre corps vous dira merci.

Communiquez avec votre bébé grâce au massage

Le massage pour bébé est traditionnel chez les Indiens, les Africains. Il est pratiqué aussi bien par les femmes que par les hommes.

Depuis quelques temps, il est entré dans les mœurs occidentales. C'est l'Américaine Vimala Schneider McClure qui l'a introduit aux Etats-Unis au début des années 80 après qu'elle ait observé ses bienfaits dans les orphelinats en Inde.

Il n'est plus considéré comme anormal qu'un père ou qu'une mère touche, masse son bébé. Cela va d'ailleurs de paire avec la démocratisation du massage en général. Les bienfaits procurés sont tels, que ce serait un crime de ne pas en faire profiter votre enfant !

Le massage pour bébé permet de construire, de tisser un lien très fort entre les parents et le bébé. Comme le bébé ne comprend pas encore le langage verbal, le toucher, le sensoriel constitue une autre manière de communiquer.

Comment procéder ?

Le massage doit constituer un moment privilégié entre vous et votre bébé. Vous devez donc le prendre comme tel en vous isolant du monde extérieur, en choisissant un endroit calme, douillé, à température tempérée (ni trop chaude, ni trop froide)

Le moment idéal est après le bain, dans la mesure du possible. Surtout, évitez de masser votre bébé juste après le repas car il risque de mal digérer et de vomir.

Vous pouvez utiliser une huile de massage, à base d'amande douce par exemple. Mais prenez des précautions : des

allergies peuvent apparaître parfois. Prenez soin d'essayer cette huile de massage sur une petite partie de la peau de votre bébé et surveillez les réactions éventuelles pendant 24 à 48 heures.

Vous ne devez pas confondre massage et caresse. Vos mouvements ne doivent pas être de simples effleurements, ce qui serait totalement inefficace. Le pétrissage est préférable afin que votre bébé ressente réellement et profondément les bienfaits de votre massage. Bien sûr pétrissage ne signifie nullement rudesse. Vous ne devez pas avoir des gestes brusques, violents, douloureux.

D'ailleurs, votre bébé vous fera savoir si vos gestes sont trop agressifs. En l'observant attentivement, vous verrez qu'il aura une réaction de rejet et en pleurant, il vous fera savoir que vous vous y prenez mal.

Il est évident que vous ne devez pas masser une partie du corps de votre bébé qui vient de subir un traumatisme quelconque (hématomes, griffures...) ou qui est blessée.

Alors comment vous y prendre concrètement ?

Placez votre bébé sur le dos. Les jambes face à vous. Vous devez commencer par masser les extrémités du corps de votre bébé et « attaquer » progressivement les autres parties de son corps : des épaules au ventre ; des épaules aux mains ; massez les bras assez énergiquement (sans aller jusqu'à lui casser le bras !) ; croisez ses bras et ses jambes : massez le dessous de pied de votre bébé (un vrai délice) ; mettez votre bébé sur le côté pour massez les jambes (de la hanche au pied) ; retournez-le sur le ventre pour masser son dos de haut en bas avec de petites pressions avec le pouce.

La séance peut durer de 20 à 30 minutes. L'idéal est de commencer après l'âge de 2 mois.

Les bienfaits du massage pour bébé sont nombreux.

Il permet d'établir un lien affectif très fort entre votre bébé et vous. A la sortie de votre ventre, votre bébé est séparé de vous, il n'est plus aussi proche de vous en quelque sorte. Votre relation n'est plus aussi fusionnelle. Il peut se sentir perdu, esseulé.

Grâce au massage, au toucher, vous rétablissez cette relation privilégiée et votre bébé se retrouvera en sécurité comme il était dans votre ventre.

Ces différents éléments permettent d'ailleurs d'établir, purement et simplement, un lien entre une mère dépressive (post-partum) et son bébé, qu'elle rejette à cause de sa maladie.

D'autres vertus sont reconnues au massage pour bébé. Il permet de le calmer. Il dormira mieux la nuit. Il améliore la qualité de la peau. Il soulagerait les petits bobos comme la constipation, la colique, les rhumes, la pousse des dents...

Alors, n'hésitez pas ! Massez votre bébé. Vous ne pourrez que lui procurer du bien-être. Dans le même temps, vous vous sentirez plus proche de lui, plus détendu.

Retrouvez votre énergie grâce au Qi gong

Le Qi gong, sport de bien-être par excellence, est d'origine chinoise et signifie textuellement : « travail sur le souffle ». Le « Qi » (ou Chi) représente l'énergie vitale présente dans tout corps et dont la bonne circulation est responsable d'une bonne santé. Le « gong » veut dire travail, maîtrise, discipline.

Le point essentiel du Qi ou Chi gong est la maîtrise de l'énergie tant physique que mentale.

Vous avez certainement vu, ces dernières années, des reportages à la télévision sur les adeptes de ce sport. Si c'est le cas, vous devez avoir en mémoire ces groupes de personnes, réunis généralement dans des parcs ou sur des places, effectuant des mouvements lents et esthétiques.

Au premier abord, cela peut paraître facile à pratiquer car les gestes ne sont pas rapides. Mais, en y regardant de plus près, vous pouvez constater d'emblée que toutes les parties du corps sont sollicitées (bras, jambes, torses, mains, pieds...) et surtout que la respiration paraît jouer un rôle important.

Effectivement, c'est le cas. Le Qi gong repose sur ces deux points essentiels : le mouvement et la maîtrise du souffle et de la respiration, qui, à force de pratique, doit amener à un bien-être général et persistant.

Ce dernier ne peut-être totalement atteint qu'à partir du moment où vous effectuez correctement les mouvements préconisés par vos formateurs. Ceux-ci sont d'ailleurs nombreux en France. Comme pour tous ces types de pratiques, il est essentiel de choisir le bon praticien (pour éviter les charlatans). A signaler qu'il existe une Fédération européenne des praticiens de Qi

gong (www.federationqigong.com) qui peut vous aider à choisir la bonne personne.

Les gestes du Qi gong sont très précis, lents, souples et s'enchaînent à la manière d'un kata. Ils ont pour but d'harmoniser la circulation de l'énergie dans votre corps et votre esprit, grâce à une action sur les méridiens et les points d'acupuncture. Parfois, le mouvement de vos bras vous fera ressembler à un oiseau. Gestes et souffle doivent être parfaitement synchronisés. Par exemple, quand vous montez les bras, vous devez inspirer et quand vos bras descendent, vous devez expirer.

La pratique du Qi gong est très conviviale car cela s'exerce essentiellement en groupe et la séance dure généralement une heure. Le Qi gong a pour but de vous amener à penser différemment, plus sereinement. Les professeurs sont également là pour vous permettre de comprendre pourquoi vous devez effectuer tel geste.

Il existe différentes sortes de Qi gong : le dynamique (Nei Gong ou Don Gong), le plus courant ; le statique plus proche de la méditation (Zhaun Gong) ; le méditatif (Jing Gong).

Les bienfaits du Qi gong sont nombreux : il raffermi vos os et vos muscles, il redonne de la souplesse à votre corps, il régularise le fonctionnement de vos organes par une meilleure circulation de votre énergie vitale. Le Qi gong permettrait également d'apprendre à se concentrer, à méditer, à mémoriser, à combattre le stress.

Il faut également savoir que certains Qi gong sont réservés à la femme et permettent de soulager les règles douloureuses, d'atténuer les problèmes hormonaux, d'avoir un effet bénéfique sur la ménopause.

Ce qui est merveilleux dans le Qi gong, c'est qu'il peut être pratiqué par tous (quel que soit son âge) dans la mesure où il ne demande pas d'efforts physiques particuliers. Seule compte la maîtrise de vos mouvements et de votre souffle

pour apaiser certains de vos maux et surtout pour avoir un effet préventif. C'est un outil avéré pour améliorer votre bien-être et épanouissement personnel. Mieux vaut prendre les devants par ce type d'exercices !

La réflexologie plantaire, c'est le pied !

La réflexologie plantaire est une technique ancestrale, originaire, non pas de Chine comme on aurait tendance à le penser, mais du Pérou (12000 avant J.C. !). La Chine et l'Inde l'ont adoptée il y a 5000 ans, puis vient le tour de l'Égypte en 2500 avant J.C. et enfin l'Europe à partir du XVI^e siècle.

En quoi consiste la réflexologie ?

Il s'agit de faire pression avec les pouces sur des points précis du pied qui représentent en fait les organes et les parties du corps afin de faire circuler l'énergie à travers tout le corps. Ces points suivent les méridiens d'acupuncture. Les organes qui se trouvent à droite dans le corps sont représentés dans le pied droit. Ceux qui sont à gauche sont dans le pied gauche. Toutefois, le cœur et les poumons sont représentés dans les deux pieds.

La tête, la nuque et les cervicales sont « situées » au niveau des orteils.

Le rein « se situe » au milieu du pied ; le cœur en dessous du gros orteil ; l'estomac en dessous du cœur, etc.

Voici quelques exemples « d'emplacement » de vos organes sur vos pieds. Mais, bien entendu, ce n'est pas en connaissant ces éléments que vous pouvez d'emblée vous improviser réflexologue. C'est une science, une technique particulière qu'il faut apprendre auprès de spécialistes reconnus et surtout qui impose de prendre des précautions afin de ne pas commettre de bêtises, d'impairs.

D'ailleurs, même pour les spécialistes, des précautions doivent être prises. Il est fortement déconseillé de pratiquer un massage juste après les repas ; pendant toute la grossesse ; sur un pied blessé ; en cas d'entorse, de foulure ; en cas de thrombose et de phlébite ; en cas de colites néphrétiques ; en cas de maladie cardio-vasculaire et de diabète.

Si vous allez chez un praticien en réflexologie et qu'il ne vous pose pas une série de questions concernant ces différents points... sauvez vous !

Dans le cas contraire, laissez-vous faire et vous en percevrez très vite les bienfaits destressants, relaxants et parfois réénergisants lors de la première séance. Au bout de 5 ou 6 séances, vous devriez en ressentir les effets plus profondément.

Normalement, si les séances sont correctement effectuées (dans le calme, correctement installé), votre organisme devrait se rééquilibrer, la circulation de l'énergie dans votre corps devrait être plus harmonieuse, plus fluide.

Par exemple, si vous êtes stressé, si vous souffrez d'insomnies, de migraines, de névralgies, de troubles digestifs, de troubles respiratoires, de douleurs musculaires, le fait de masser certains points précis de votre pied devraient vous soulager.

De petits effets secondaires apparaissent parfois : vous pouvez uriner d'avantage ou avoir des selles plus abondantes. Certains ressortent d'une séance fatigués ou en nage (l'élimination des toxines peut vous faire suer davantage).

La réflexologie n'a pas uniquement un effet thérapeutique. Elle peut être utilisée en prévention afin de maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit, de procurer un bien-être général.

L'auto-massage est également possible mais il faut être sûr de vous ! L'idéal étant quand même d'avoir recours à un spécialiste.

Votre meilleure amie, la sangsue



Sangsues en plein travail

La sangsue médicinale, de son nom scientifique *Hirudo medicinalis*, est utilisée dans le domaine médical mais surtout dans le domaine chirurgical. Son utilisation médicinale n'est pas nouvelle : dès le 2^{ème} millénaire de notre ère, elle faisait partie de l'arsenal thérapeutique des guérisseurs.

En France, dès le Moyen-Age, les médecins l'utilisaient couramment. A la Renaissance, elle a été supplantée par la saignée mais elle a été remise au goût du jour au XIX^{ème} siècle, grâce notamment au Docteur François-Joseph-Victor Broussais (1772-1838), que ses détracteurs surnommaient « le vampire de la médecine ». Balzac en était friand. Au XX^{ème} siècle, elle tombe en désuétude mais, aujourd'hui, elle revient en force.

La sangsue est un annélide aquatique qui se nourrit du sang des animaux, tels que les mammifères, les reptiles ou les amphibiens. Elle se fixe sur la peau, l'incise avec sa mâchoire (qui est une ventouse équipée de mandibules), tout en injectant un puissant coagulant et une sorte de calmant. La sangsue *Hirudo* a 32 cerveaux, d'où sa nervosité et son intelligence (toute relative tout de même !).

En France, il existe une productrice girondine, la dernière, de sangsues médicinales. Il s'agit de Brigitte Latrille, présidente de Ricarimpex. Ses sangsues vivantes ont reçu

l'accréditation de la très rigide FDA (food drug administration). On peut donc lui faire confiance. Cela élimine les effets secondaires comme la transmission de germes pathogènes.

Cela peut dégoûter certaines personnes sensibles mais, en tout cas, la sangsue médicinale est très appréciée des chirurgiens, en particulier des chirurgiens de la main (à Bordeaux, par exemple) car elle est un allié précieux pour la cicatrisation des greffes du doigt, de la microchirurgie ou de la chirurgie réparatrice.

En fait, ce sont les enzymes contenues dans la salive des sangsues qui intéressent particulièrement les scientifiques, en particulier l'hirudine qui est le plus puissant coagulant du monde. Cette dernière permet de stimuler la micro circulation locale.

Concrètement, pour « soigner », la sangsue est posée sur la peau du patient, elle s'y fixe immédiatement avec sa ventouse et suce 15 millilitres de sang en quelques minutes. Au fur et à mesure, elle se gonfle de sang et quand elle a atteint sa taille maximale, elle est retirée à l'aide d'une pince. Habituellement, on pose simultanément 10 sangsues sur la zone à traiter.

Les bienfaits des sangsues médicinales sont indéniables. Les chercheurs en découvrent chaque jour de nouveaux.

Ainsi, il apparaît que les enzymes produits par la sangsue ont les mêmes effets que les aiguilles ou le laser sur les points d'acupuncture. Cette propriété intéressante en fait un excellent moyen de combattre le stress, de détendre, de procurer équilibre et bien-être à votre corps.

Son utilisation est préconisée dans les cas de maladies veineuses, de gonflements, d'oedèmes, comme les varices, les migraines, les sinusites.

Certains recommandent d'ailleurs leur emploi dans le cabinet médical du médecin traitant pour traiter, par exemple, les acouphènes, l'arthrose du genou.

Une autre utilisation particulière sur un nouveau-né atteint de méningite a été signalée par le site « Déjà Grand », le 13 juillet 2005 :

« Des sangsues au secours d'un nouveau-né !

En Afrique du sud, au Cap plus exactement, la vie d'une petite fille de 6 semaines, atteinte d'une grave méningite, repose sur le pouvoir d'une dizaine de sangsues ! Un premier traitement antibiotique n'a pas réussi à soigner la petite Amelia, c'est pourquoi les médecins ont décidé de recourir à cette thérapeutique, qui peut surprendre ! Ce sont pourtant des sangsues « spécialement élevées afin de traiter des patients dont la circulation sanguine est gravement perturbée ». Et ça semble marcher ! Trois jours après avoir posé les premières sangsues sur le corps du bébé, la fillette a pu de nouveau bouger son bras gauche, qui était presque paralysé... »

La sangsue médicinale semble ainsi promise à un grand avenir. Peut-être aurons-nous un jour, chez nous, des sangsues pour nous soigner nous-mêmes ?

Je plaisante, bien entendu. En effet, les sangsues sont à manier avec précaution et sont à éviter en cas d'infections cutanées, de prédisposition hémorragique ou de troubles circulatoires.

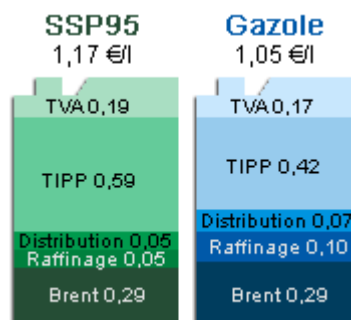
Toutefois, en faisant cette plaisanterie, je ne suis pas très loin de la vérité. En effet, les scientifiques ont trouvé les moyens de récolter les principes actifs des sangsues afin de les intégrer dans divers produits, comme les cosmétiques. Une entreprise française en commercialise déjà. Ainsi, vous utiliserez ou vous utilisez déjà (sans le savoir) des sangsues.

Les biocarburants : quel avenir ?

Depuis quelques temps, le biocarburant est dans toutes les bouches. Avec la flambée du prix du pétrole et surtout avec le tarissement annoncé des gisements, tout le monde rêve de trouver un carburant qui permette de le remplacer.

Des agriculteurs français semblent avoir trouvé des solutions avec l'huile de friture ou l'huile de colza. En totale illégalité, ils utilisent quotidiennement ce carburant bio. Cette illégalité réside essentiellement dans le fait que ce dernier n'est pas taxé comme l'essence ou le gazole, ce qui déplaît fortement à l'Etat français qui retire un revenu non négligeable de l'essence. Il ne faut pas oublier que le prix de l'essence est taxé par l'Etat français à 66 % et le gazole à 56 %.

Décomposition du prix du litre



Source *UFIP* © *L'Internaute Magazine*

TIPP : taxe intérieure sur les produits pétroliers

Brent : pétrole brut. Le prix du baril (158,9873 litres) est actuellement à 80 \$.

Les pouvoirs publics semblent plutôt frileux et réticents à l'idée de produire à une grande échelle ce nouveau carburant qui semble plus propre et surtout moins cher.

Mais qu'est-ce exactement que le biocarburant ?

Le biocarburant est un carburant liquide produit à partir de plantes cultivées. Ces dernières sont diverses et variées. On cite essentiellement le colza, le tournesol, le palmier à huile, etc.

L'une de ses principales vertus est qu'il émet moins de CO² que le pétrole, avantage non négligeable.

Le biocarburant est déjà présent un peu partout dans le monde avec le bioéthanol, par exemple, sans pour autant dépasser le pétrole.

Il permet aux agriculteurs de trouver de nouveaux marchés. Les pays en voie de développement peuvent envisager une porte de sortie salubre. La production et la consommation étant essentiellement locales, les coûts de transport sont moindres et surtout moins polluants.

Le problème c'est que dit biocarburant ne dit pas forcément agriculture biologique. En effet, on peut se demander si la production à grande échelle de ce type de carburant n'aura pas une incidence néfaste sur l'agriculture française et mondiale.

A partir du moment où l'on sait qu'il faut des quantités astronomiques de plantes pour produire un litre de biocarburant, il est indéniable que les pays producteurs de ces plantes vont tout mettre en œuvre pour que leur production suive la demande. Avides de gagner le maximum d'argent, ils plongeront tête baissée dans la culture intensive, à grands renforts d'engrais, de déforestation, de pesticides, d'insecticides, d'OGM...

Un cocktail qui risque d'être explosif au bout d'un moment. Sans oublier les conséquences sociales, humaines que cela aura forcément dans ces pays.

De plus, comme le biocarburant est une mine d'or pour de riches industriels qui ont su flairer le bon filon, les prix du maïs ou du malt par exemple, servant à produire du biocarburant également, ont fortement grimpé du fait de l'augmentation de la demande. Conséquence immédiate : le

prix de la farine de maïs ou de la bière est en hausse constante.

Le fait que le biocarburant émette moins de CO² que le pétrole, qualité indéniable, risque très vite de s'étioler dans la mesure où la production de ce biocarburant (engrais, machines, transformation, transports) demande énormément d'énergie – plus que pour l'essence et le gazole – forte émettrice de ce même CO² et qui a des conséquences néfastes sur l'effet de serre.

L'idée du biocarburant est en elle-même louable mais quelles en seront les conséquences agricoles, humaines, sociales... pour l'avenir ? Peut-être devrons-nous un jour choisir entre produire du blé pour se nourrir ou du colza pour rouler, les terres agricoles n'étant pas extensibles à l'infini ?

A moins que d'ici-là, les scientifiques trouvent de nouvelles sources d'approvisionnement de biocarburant comme les microalgues, la cellulose, l'amidon, etc. Mais, se posera toujours le problème des quantités à produire...

A propos des auteurs



Isabelle et Katy

GAWELIK Katy et BRUNET Isabelle sont associées pour faire partager leurs connaissances et leurs expériences dans le domaine du développement personnel, de la motivation, de l'épanouissement, du business, du bien-être et de la santé au naturel.

Katy, Docteur en Droit, a rédigé une thèse, de nombreux articles dans des revues et ouvrages universitaires. Elle a participé, en tant qu'intervenante, à quantité de colloques et conférences nationaux et internationaux.

Parallèlement, elle s'est intéressée très tôt au développement personnel et au bien-être. De par son cursus universitaire, long et contraignant, elle était à la recherche de moyens pour conserver une motivation de tous les instants, tout en restant zen. Pour parvenir à lutter contre le stress, elle s'est tournée vers des techniques de bien-être, dont notamment le Amma Assis (elle en a approfondi l'apprentissage en devenant praticienne certifiée Touch Line).

Isabelle s'intéresse depuis plus de 20 ans au développement personnel, à la motivation, à l'épanouissement et à la santé au naturel.

A 18 ans, la lecture de "Jonathan Livingston, le goéland" de Richard Bach puis de "Comment se faire des amis" de Dale Carnégie, a été une révélation.

Depuis, elle étudie ces domaines à travers des centaines d'ouvrages aussi bien français, suisses, canadiens, américains... et de deux voyages d'étude aux États-Unis. Durant 10 ans, son activité en Marketing lui a permis de mettre en œuvre concrètement ses connaissances dans la gestion et la motivation d'un réseau de vendeurs.

Par leur association, Katy et Isabelle ont décidé de changer de vie pour se tourner vers les autres et les aider à grandir, en partageant avec eux leurs expériences complémentaires.

Abond@nce Editions ©

Cet ouvrage fait partie de la collection de livres, de CD audio et vidéo de développement personnel, de santé au naturel ou de business que vous pouvez télécharger sur le site : <http://www.abondance-editions.com>

N'hésitez pas à le passer gratuitement à vos amis intéressés (à condition de n'y apporter aucune modification que ce soit dans la forme ou dans le fond).

Pour toute question, écrivez à :
postmaster@abondance-editions.com