

Edito

Voici l'Automne, la saison du déclin de la nature. Après la chaleur estivale du Yang, le Yin prend le relais et la sève se retire.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, c'est la saison du tigre blanc, symbole de l'énergie dont le poumon est le maître. C'est la saison de la nostalgie, de la mélancolie, de l'humeur sédentaire où l'on recueille ses esprits et l'on s'abstient de pensées aberrantes pour que le souffle du Poumon reste pur.

C'est aussi une saison liée à l'élément Métal et, par conséquent, à l'entrailles gros intestin, à l'organe poumon, à l'orifice du nez, au sens de l'odorat, à la toux, au crachat, aux pleurs... et à la tristesse.

Mais le Métal, et sa saison l'Automne, c'est aussi l'Ouest, le déclin, le soir, la fraîcheur...

Au plan de l'alimentation, cet élément est associé à l'avoine et au riz, et, plus globalement, à la saveur piquante que vous retrouverez, par exemple, dans le poivre, la moutarde, le radis noir ou la menthe poivrée...

La couleur du Métal et de l'Automne est le blanc. Mettez donc le plus possible de blanc dans votre vie, que ce soit dans vos vêtements, dans votre décoration intérieure ou... dans tout traitement à base de chromothérapie.

Psychologiquement, l'Automne correspond à l'intériorisation, voire à une certaine spiritualisation, due en grande partie à la tristesse et à la mélancolie qui accompagnent cette saison.

Bref, c'est l'époque du questionnement métaphysique et - qui sait ? - d'une relative ouverture sur la sagesse.

Jean-Baptiste Loin

Quatre cures *de saison*



Geneviève Maillant



En automne, quatre compléments nutritionnels vous sont indispensables pour nettoyer votre organisme et vous revitaliser.

Herbe d'orge, aubier de tilleul et sève de bouleau et gelée royale n'attendent que vous pour déployer leurs innombrables vertus.

Vous le savez, nettoyer et revitaliser périodiquement votre organisme fait partie des réflexes **qui vous assurent la santé sur le long terme.**

Surtout à l'approche de la saison froide, vous n'aurez que des avantages à entamer une bonne cure afin de vous donner le pouvoir de faire face aux frimas à venir.

Aussi, en plus de la traditionnelle cure de raisin, de salade verte, de pommes cuites et

de pruneaux d'Agen, je vous recommande surtout de prendre certains compléments alimentaires particulièrement drainants.

En voici quatre des plus efficaces et appropriés à la saison.

L'herbe d'orge

Voici un aliment - car c'est plus un aliment qu'un complément nutritionnel à proprement parler - que vous allez pouvoir considérer à part entière comme l'**un de vos meilleurs médicaments**.

En effet, que vous subissiez :

- des carences en fer,
- des problèmes de cicatrisation ou de pigmentation cutanée,
- des insuffisances circulatoires,
- une baisse de vos défenses immunitaires,
- une intoxication organique,



- des troubles digestifs,
- des dysfonctionnements endocriniens...

l'herbe d'orge va vous apporter son appréciable concours dans la résolution de vos problèmes.

Voyons pourquoi...

C'est tout d'abord **grâce à sa composition**.

L'herbe d'orge est d'une richesse tout à fait exceptionnelle **en minéraux** comme le fer, le magnésium, le zinc, le cuivre, le manganèse et le potassium, ainsi, bien sûr, qu'**en vitamines** C, E, B6, B9, B12 et bêta-carotène, et **en enzymes**, notamment en SOD.

Bref, c'est un complexe vitamino-minéral, biodisponible et 100% naturel.



Par ailleurs, ce super aliment est **plein de protéines** d'une grande qualité puisque tous **les acides aminés essentiels** et notamment la méthionine, la lysine et le tryptophane, s'y trouvent réunis.

Mais il faut également savoir que pas moins **de 45% du poids** de la poudre correspondent à **des flavonoïdes**, dont certains comptent parmi **les plus rares** dans l'alimentation courante.

Or, malgré cette très grande quantité de substances nutritives, les jeunes pousses d'herbe d'orge **n'ont que vingt calories** par portion.

Ne vous fournissant que très peu de graisses, ce produit hypernutritif est, pour cette raison, **l'allié numéro un de tous vos régimes minceur.**

De plus, ses nombreuses enzymes vont apporter un soutien crucial à votre organisme pour **digérer à moindre effort** et mieux contrôler votre production d'hormones.

Rappelons que la digestion est un processus qui consomme 70% de vos ressources énergétiques.

L'économie d'énergie que vous permettent de réaliser les enzymes contenues dans l'herbe d'orge est donc considérable !

Mais ce n'est pas tout, car les enzymes sont les catalyseurs de toute votre activité métabolique.

C'est le meilleur des remèdes contre le monde moderne. L'herbe d'orge nettoie votre organisme, palie vos carences, vous évite la fatigue et les pertes de mémoire, ralentit votre vieillissement et stimule votre immunité.

Hanoju

Herbe d'orge



Sans eux, il n'y a **pas de vie possible** !

Seul problème : vous ne les trouverez **que dans les aliments frais**, crus et non traités.

Ou, précisément, dans les jeunes pousses d'orge vert.

Et là, il y a même abondance puisque cet orge vert contient **des centaines d'enzymes actifs**.

Et **beaucoup de chlorophylle**.

C'est cette même chlorophylle qui va vous permettre **d'éliminer vos toxines intestinales et de rafraîchir votre haleine**.

Sans compter qu'elle compte parmi les meilleurs anti-inflammatoires et antioxydants.

Finalement, c'est grâce à sa forte teneur en antioxydants que l'orge vert vous assure **la conservation et le fonctionnement normal de vos cellules**.

Avec ce complément, vous bénéficiez donc là d'un remède sûr, naturel et nourrissant.

Tellement sûr, d'ailleurs, qu'il est parfaitement **adapté au traitement prénatal**.

Vous pourrez même **l'administrer aux nourrissons** et aux jeunes enfants... à des doses naturellement réduites proportionnellement à leur poids corporel.

Cela dit, à partir de dix ans vos enfants combleront parfaitement leurs besoins avec une dose "adulte" car, tout en ayant un poids inférieur, leur métabolisme est généralement plus élevé.





Herbe d'orge



La célèbre poudre instantanée de jus d'herbe d'orge certifié AC "Green Magma" déborde de vertus. Elle combattra votre acidité, améliorera votre digestion, accroîtra votre immunité, augmentera votre énergie. C'est le supplément alimentaire complet !

Celnat



Bref, c'est bien l'un de nos aliments les plus éprouvés et **sans aucune contre-indication**.

Il reconstruira votre flore bactérienne intestinale et régulera votre transit **sans produire ni diarrhée ni constipation**.

Etant alcalin et favorisant donc l'équilibre de l'acidité stomacale, **il ne bouleversera nullement votre estomac**.

Toutefois, en présence d'une acidité chronique de l'estomac, consultez évidemment votre médecin.

Enfin, **ce produit ne contient absolument pas de gluten**.

Il s'agit en effet d'un jus pulvérisé obtenu à partir de l'herbe d'orge, et non de graines d'orge.

Donc... aucun danger pour vous si vous ne pouvez pas consommer de gluten !

Question pureté, pas de souci non plus. L'herbe d'orge est cultivée dans des régions particulières de l'Australie, consacrées à la culture des céréales, se trouvant à des centaines de kilomètres de toute ville ou de toute sorte de pollution industrielle.

Ces productions sont naturellement dotées d'un **certificat de culture biologique**.


Prenez-en quand votre estomac est creux, **vingt minutes avant un repas** ou bien deux heures après.

De cette façon, la nourriture n'interférera pas avec l'absorption des exceptionnelles substances nutritives de l'herbe d'orge.

Quelques indications de l'herbe d'orge

- **Acidité** : L'herbe d'orge est peut-être l'aliment le plus alcalin qui soit. Son pouvoir neutralisant sur les acides est proprement spectaculaire ! Il se vérifie rapidement aux niveaux émotionnel et cutané





avant, bien sûr, de restaurer l'équilibre acido-basique de votre organisme et de se répercuter sur votre santé en général.

- **Anémie** : Hyper riche en fer, et en cuivre qui permet de stocker le fer dans l'hémoglobine, l'herbe d'orge sera votre aliment antianémique par excellence.
- **Cerveau** : L'herbe d'orge stimulera vos fonctions cérébrales dans la mesure où elle leur apportera toutes sortes de nutriments vitaux. Tout d'abord ce sera de l'oxygène grâce à sa chlorophylle. Puis de l'acide glutamique, qui agira comme un neurotransmetteur excitant. Egalement de la phénylalanine, qui favorisera votre mémoire et vous évitera la dépression. Et enfin du magnésium, du potassium, du sodium, du zinc et de la vitamine C. Bref, l'herbe d'orge facilitera votre concentration et luttera contre la dépression et la neurasthénie.
- **Détoxication** : Le jus d'herbe détoxiquera vos systèmes hépatique, lymphatique, rénal et digestif. De plus, il vous aidera à mieux assimiler les nutriments.
- **Diabète** : La consommation régulière de ce complément alimentaire normalisera votre niveau de sucre dans le sang, notamment grâce au manganèse, au zinc et surtout au chrome qu'il contient. De plus, les enzymes de l'herbe d'orge stimuleront votre pancréas.
- **Digestion** : Contenant de nombreuses fibres, l'herbe d'orge vous évitera la constipation et favorisera votre digestion. D'autre part, sa chlorophylle a un effet désodorisant tant sur les selles que sur les flatulences éventuelles.
- **Intestins** : L'herbe d'orge est tout particulièrement recommandée pour purifier vos intestins et régénérer votre flore. Les fibres de l'herbe stimuleront votre péristaltisme, pendant que d'autres



nutriments arrêteront la croissance des bactéries et des champignons nocifs.

- ▶ **Peau** : En détoxiquant votre organisme l'herbe d'orge vous assurera naturellement un nettoyage de la peau qui se reconnaîtra à l'extérieur. Mais ses enzymes amélioreront aussi votre respiration cutanée, rajeuniront votre peau et estomperont vos rides.

La sève de bouleau

Si vous êtes un adepte de la phytothérapie classique, c'est à dire des tisanes, peut-être avez-vous déjà utilisé les feuilles de bouleau comme **dépuratif sanguin** en cas de cellulite, athérosclérose, hypertension, albuminurie, obésité ou dermatose.

Mais aujourd'hui, c'est surtout à la sève de bouleau que nous allons nous intéresser et qui, d'ailleurs, présente le **plus de vertus**.

Au 12ème siècle, Hildegarde von Bingen soulignait déjà **l'effet diurétique** de cette sève.

En 1565, le médecin Matthiole écrivait : « la sève de bouleau soigne **les maladies de la peau** et c'est un remède précieux dans les **affections rhumatismales** ».

Dans le nord de l'Europe, les pays scandinaves et la Russie, la sève de bouleau a été considérée pendant des siècles comme le meilleur des draineurs et des **restaurateurs du tissu osseux** ; et là aussi "précieuse dans les affections rhumatismales".

Aujourd'hui, pour confirmer ces approches empiriques, des analyses par chromatographie ont relevé dans la sève de bouleau la présence d'enzymes susceptibles de **rendre la souplesse à vos ligaments douloureux et à vos articulations arthrosiques**.

Mais ses propriétés ne se bornent évidemment pas à si peu !

Passons donc en revue quelques unes d'entre elles...



*Crédits photos : David Clément
www.fee-nature.fr*