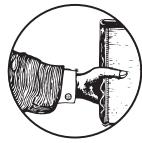


Bien être

Dr. Fabienne Burguière

Bien être

Précis de médecine holistique à portée de tous
Pour comprendre son corps et embellir sa vie



FAVRE

Siège social
29, rue de Bourg
CH – 1002 Lausanne
Tél. : +41 (0)21 312 17 17 – Fax : +41 (0)21 320 50 59
lausanne@editionsfavre.com

Adresse à Paris
7, rue des Canettes
F – 75006 Paris

www.editionsfavre.com

Dépôt légal en xxxx en xxxxx 2020.
Tous droits réservés pour tous les pays.
Toute reproduction, même partielle, par tous procédés,
y compris la photocopie, est interdite.

Mise en page : Lemuri-Concept
Couverture : xxxx

ISBN : 978-2-0000-0000-0
© 2020, Éditions Favre SA, Lausanne, Suisse

La maison d'édition Favre bénéficie d'un soutien structurel
de l'Office fédéral de la culture pour les années 2016-2020.

*La Nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être.
Elle n'a d'autre fin. Ne lui résistez pas.*

Henry David Thoreau

Sommaire

Introduction
Anthropologie accélérée : la petite histoire du sapiens
Digestion : la gestion de notre ventre
Équilibre subtil des 5 éléments
Glucose oser s'en libérer
Huiles : essentielles & végétales
Immunité : la garante de notre bien-être
Jeûner d'amour & d'eau fraîche
Kit santé pour voyages réussis
Lune & soleil : leurs bienfaits dans notre vie
Marcher pour aller de l'avant
Nettoyage du printemps & des autres saisons
L'or & les 7 autres métaux précieux
Peau de pêche, éphélide & grain de beauté
Rêves & sommeil : au royaume de morphée
Sympathique & nerf vague : entre les deux mon coeur balance ..
Thyroïde : un indispensable papillon
Utérus : la divine matrice
Vademecum non exhaustif des plantes un peu magiques
Wifi & les ondes
X, Y : ADN & épigénétique
Yeux, vision & gamme chromatique
Zygomatiques : rire de bon coeur pour vivre longtemps

Bibliographie
Index général
Index des recettes medicinales
Index des recettes culinaires
Index des recettes pratiques
Gratitude

Introduction

Un beau matin, une foule dense et serrée de spermatozoïdes, tous frères, rencontra un ovocyte qui venait d'éclore au chaud d'un ventre devenu fécond. Demoiselle ovocyte prenait son temps, peut-être avait-elle déjà une conscience qui lui permettait de choisir l'élu de la vie future. « *Celui-ci!* » Pensa-t-elle en apercevant un spermatozoïde qui correspondait à ses critères de bonheur: le flagelle élancé, la cambrure noble et la présence lumineuse. La cellule féminine remercia tous les autres: « *merci mais il me faut choisir à présent et c'est avec lui que je vais créer l'être à venir* ».

Elle accueillit son favori et ils fusionnèrent dans l'antichambre nuptiale en mélangeant avec émotion leurs 23 chromosomes respectifs avant d'aller se nicher dans une dentelle utérine accueillante et protectrice. De cette union naquit la première cellule primordiale à 46 chromosomes, l'œuf originel qui nous a tous engendré. Une âme, en apercevant cet œuf parmi tant d'autres sur Terre, vint vibrer autour en contemplant cette combinaison unique de tous les possibles et murmura: « *C'est par toi que j'expérimenterai la Vie* ».

Notre âme est venue habiter cette arche car elle a besoin d'un corps physique pour expérimenter la vie. Du vivant de ses cellules, elle ne quittera plus son vaisseau à l'ADN unique, gardien de notre identité. Après 9 mois de multiplications innombrables au sein des entrailles bienveillantes et silencieuses de notre mère, nous comprenons que le temps est venu de rompre les amarres pour plonger dans la grande vie. Victorieux nous franchissons la mandorle vaginale la tête la première sans avoir la moindre idée ce qui nous attend dans ce monde nouveau où l'air va remplacer l'eau.

Nos cellules continuent de se répliquer le long de notre vie en gardant la mémoire de l'œuf originel; fidèles à cet ADN unique ces myriades de multiplications permettent à notre corps de chair d'exister et à notre psychisme d'expérimenter à travers lui le frisson provoqué par le vent d'automne, l'incroyable douceur d'une caresse amoureuse, la profondeur émouvante d'un regard, tout autant que les affres d'une digestion trop lente, la souffrance du genou éraflé, la fièvre provoquée par une invasion virale ou la langueur majestueuse de notre esprit qui s'abandonne au sommeil, le soir enfin venu.

Notre corps est intimement lié à notre psyché et cette combinaison fait que nous sommes uniques. Nos milliards de cellules partagent une même énergie de vie qui leur est propre et qu'on nomme force vitale.

Respecter notre corps physique et notre force vitale nous permet d'accéder au bien-être. Les trois sont indissociables : le corps nourrit le psychisme qui à son tour nourrit le corps, le cercle est vertueux pour le plus grand plaisir de notre être et illustre l'interaction de chacune de nos cellules, organes ou systèmes. Or cette vertu a besoin d'être nourrie avec sagesse.

Ce livre propose un voyage en soi-même afin de mieux comprendre la physiologie de notre corps et de ses enzymes, protéines, vitamines, cellules, organes ou organites. «*Bien être*» est conçu pour accompagner votre quotidien, chaque chapitre offre, en plus des explications, des recettes médicinales & culinaires, des conseils et des réflexions pour prendre soin de vous et de votre famille.

A

ANTHROPOLOGIE ACCÉLÉRÉE: LA PETITE HISTOIRE DU SAPIENS

«Seule l'histoire n'a pas de fin»

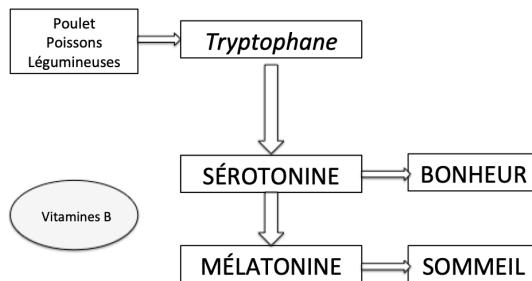
Charles Baudelaire



De la queue de comète au premier grognement

La vie a commencé sur notre planète il y a 4 milliards d'années, au fond des océans. On ne sait pas vraiment comment : à l'heure actuelle c'est encore un mystère irrésolu parmi tant d'autres. L'hypothèse de l'origine extra terrestre de la vie semble la plus plausible et le monde scientifique évoque la possibilité que les premiers acides aminés, indispensables à toute forme de vie, aient atterri sur notre planète avec l'eau des comètes : la queue visible des comètes est constituée de glace et quand celle-ci, voyageant dans l'espace intersidéral, passe suffisamment proche de la Terre un phénomène d'attraction gravitationnelle attire des particules de glace dans notre atmosphère : la glace fond pour former, au fil de milliards d'années, nuages et océans garants de la belle couleur bleue de notre planète.

En plusieurs centaines de millions d'années les acides aminés se sont agencés avec des glucides et des lipides pour créer la première cellule qui renfermait la vie : imaginez des amas de molécules qui commencent à bouger, respirer et manger. Les algues bleues ont ainsi émergé dans un grand mystère. On leur doit beaucoup, mais pas encore la sexualité, car elles se multiplient par clonage. La sexualité a été inventée par les premiers vers qui ont commencé leur mouvement de reptation il y a quelque 700 millions d'années : ils ont décidé qu'ils avaient dorénavant besoin d'un partenaire pour faire des bébés.



Il a fallu encore attendre un temps considérable avant que ces vers primitifs ne donnent une bête qui ait la curieuse idée de quitter son bouillon aquatique pour monter sur la terre ferme et y continuer sa vie. Mais choisissons la version courte : quelques milliards d'années après la première algue bleue, le premier hominidé poussa son cri de naissance. Ne me demandez pas en quelle langue ni avec quel accent, cela devait plus tenir du grognement que de toute autre onomatopée moderne.

D'où venons-nous ? Ecce homo

Vous, moi et tous les autres sommes des « *homo sapiens* » : les derniers survivants du genre *homo* qui a vu le jour sur notre planète il y a quelques millions d'années. Nous faisons partie de la classe des mammifères, de l'ordre des primates et de la famille des hominidés.

Au cours d'une évolution de plusieurs millions d'années notre boîte crânienne a augmenté de taille pour friser un volume de 1 400 centimètres cubes, ce qui nous fait accéder à la spiritualité, l'art et l'abstraction. Il y a 400 000 ans nous faisons connaissance avec le feu que nous nous empressons de maîtriser et qui devient notre allié ; puis nous créons nos premiers habits il y a quelque 170 000 ans, devant une pénurie de plus en plus importante de poils. Pourquoi s'arrêter en si bon chemin ? Non content de domestiquer les flammes, nous faisons de même avec les plantes et les animaux il y a à peine 10 000 ans ; on appela cela agriculture et élevage. De nos 10 doigts agiles nous avons appris à nous servir d'outils en tout genre, du couteau en silex jusqu'à la télécommande.

Mais bien sûr tout cela ne s'est pas fait en un jour. La connaissance de soi, c'est aussi savoir d'où l'on vient. Car, que nous en soyons conscients ou pas, nos chromosomes sont la mémoire vivante de millions d'années d'évolution, et même si (presque) tout nous diffère d'eux, les grands singes et l'être humain possèdent à peu près le même matériel génétique. Le petit 1 % qui nous sépare d'eux fait certes une différence de taille, je vous l'accorde.

L'australopithèque

C'est le tout premier de nos arrières grands-pères. Australopithèque, cela signifie «*le singe qui vient du Sud*». Comprenez qu'il ne porte pas encore la cravate et ne se rase pas les aisselles. Il est bipède, certes, mais encore court sur pattes, ce qui lui permet d'être un excellent grimpeur. Monsieur australopithèque a un tout petit cerveau, mais commence à utiliser ses neurones car la bipédie libère les mains qui lui permettent de créer ses premiers outils rudimentaires. Il vit dans la savane, un de ses représentants les plus célèbres est Lucie, spécimen féminin dont le squelette date d'environ trois millions d'années. Puis vient :

Nos cousins préhistoriques

Sur notre planète bleue l'homme se prend facilement pour le roi des animaux et notre façon de penser anthropocentrique a toujours impliqué dans nos esprits parfois étroits que nous sommes uniques. Certes, l'homo sapiens (nous) est le dernier représentant du genre homo, mais il fut un temps pas si reculé que cela (si on considère l'échelle de toute vie) où nous avions des cousins & cousines homo mais pas sapiens : même classe, famille et genre, mais espèce différente. Le modèle évolutif linéaire, très prisé des archéologues, est en train de tomber en désuétude devant les découvertes récentes. Pour simplifier, disons que depuis deux millions d'années jusqu'à environ quarante mille ans, notre planète fut terre d'accueil pour l'homo Erectus, le Neandertal et le Sapiens (pour ne parler que des espèces les plus représentées, mais il existait également une race naine qui peuplait des îles australes). Chacun vivait sur son continent, chacun était humain de son état et pour une raison encore inconnue seul le Sapiens a survécu.



À quoi servait le sel dans la préhistoire ?

(Toutes les réponses des quiz se trouvent en fin de livre)



Bonus : des graines germées à la maison

À défaut d'apprendre à cultiver un champ d'amidonner, vous pouvez réserver un bocal dans votre cuisine pour faire germer des graines : c'est facile et comporte d'excellents nutriments pour notre organisme.

➤ Matériel

- Un bocal en verre d'au moins un litre
- Une gaze de coton
- Un élastique

Des graines à germer: lentilles, pois chiche, radis, soja, luzerne, tourne-sol, quinoa, riz, sarrasin... vous l'aurez compris: n'importe quelle graine (les 7 premières graines de la liste sont très faciles à faire germer).

➤ Préparation

1. Faire tremper une nuit une petite poignée de graines.
2. Le matin placer les graines dans le bocal et fermez-le avec la gaze maintenue par l'élastique.
3. Retournez le bocal et posez-le sur votre égouttoir (les graines sont en contact avec la gaze).

Dernier point: 95% de la sécrétion de cette hormone qui fait voir la vie en rose provient de nos intestins. D'où l'importance d'avoir les boyaux heureux (voir chapitre D) : cela permet à notre cerveau de mieux fonctionner.

Tableau des 4 éléments hippocratiques

Élément	Terre	Eau	Feu	Air
Humeur	Bile noire	Lymphe	Bile jaune	Sang
Température	Froid	Froid	Chaud	Chaud
Propriété	Sec	Humide	Sec	Humide
Émotions	Mélancolique Anxieux	Lymphatique Indolent	Violent Colérique	Jovial Sanguin

Le bien-être de notre encéphale

S'il y a une chose à retenir : tout ce qui procure de la sérénité est bon pour notre encéphale. Mais ce n'est pas suffisant. Les anciens n'avaient de cesse de le répéter : « un esprit sain dans un corps sain » Méditer, c'est judicieux, manger des steak de poisson cru riche en oméga-3 c'est avisé, mais allier les deux c'est encore mieux.

Adopter un style de vie sain pour notre cerveau c'est avoir une hygiène de vie qui touche à la fois à la sphère psychique et physique.

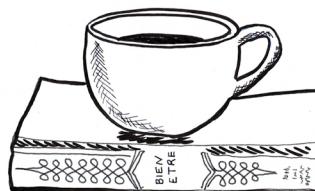
Voici quelques conseils pour que votre cerveau se sente bien dans ses méninges :

Un sommeil de qualité

Idéalement endormons-nous avant 22 h 30. Le rythme circadien de l'être humain est conçu pour nous faire bouger en plein jour et dormir la nuit dans l'obscurité. Le sommeil est primordial car il correspond à une phase de réparation de notre organisme : diverses hormones sont sécrétées lors de notre sommeil et tout ce petit monde maintient le corps dans le bien-être.

Une courte méditation au réveil

Asseyez-vous dans votre lit ou sur votre coussin de yoga : l'important est que votre colonne vertébrale soit verticale (allongé, on se relaxe, assis on médite). Les plus souples d'entre nous adopteront la position du lotus (Padmasana). Si vous êtes un peu rouillé le matin, adoptez une position assise confortable, les yeux mi clos regardant « dans le vide », mains déposées sur les genoux. Et à présent, installez-vous dans votre présence. Les pensées affluent ? C'est bien normal. Laissez-les venir en silence et continuer leur chemin à travers vous, acceptez de devenir inconsistant face à elles : accueillez-les et laissez-les partir. Se concentrer sur la respiration, inspiration profonde et expiration lente permet de calmer les pensées parasites. Quelques minutes de méditation quotidienne apportent un bien-être profond à notre cortex.



FIN

Si ce livre vous a plu, ne le prêtez pas : offrez-le.



Réponses aux Quiz

Chapitre A

Les nomades trouvaient suffisamment de sel dans la viande qu'ils chassaient; en changeant leur régime alimentaire quand il devinrent sédentaires ils eurent besoin d'un apport de sel supplémentaire : le sel servait à saler les plats, mais également et surtout à conserver la nourriture. Très rapidement on l'utilisa comme monnaie d'échange et pour payer ses taxes. « Sel » a donné le mot « salaire ».

Chapitre B

Faux. Le coquelicot (le nom fut inventé pour faire référence au chant du coq « *coquerico* ») appartient à la même famille que le pavot (la famille des papavéracées) mais contrairement à son grand frère, il ne contient pas d'alcaloïdes opiacés euphorisant. Il est néanmoins un excellent inducteur de sommeil. Nos aïeux avaient coutume de mélanger des fleurs et feuilles de coquelicot à la bouillie des enfants pour les faire dormir.

Chapitre C

La réponse est 1,5. Reprenons le calcul : la moitié de 1 = 0,5, additionné à 1 = 1,5.

Chapitre D

Le lait est une émulsion de gras dans l'eau. Des myriades de petites gouttelettes graisseuses sont en suspension dans l'eau : elles diffusent la lumière et sont responsables de la couleur blanche du lait. Chauffer le lait accélère leur remontée à la surface. Elles rencontrent alors la caséine qui est une protéine qui précipite à 80° : il se crée alors un amalgame entre caséine et gouttelettes de gras, on nomme ces amas « globules ». C'est ainsi que se forme la peau du lait.

L'industrie agro-alimentaire a constaté un jour qu'un lait se conserve moins longtemps si la crème remonte à la surface : elle a décidé d'homogénéiser ce lait, c'est à dire de casser ces petits amas graisseux pour les rendre infiniment petits de manière à qu'ils ne se coagulent plus entre eux. Le procédé est mécanique et une fois le lait homogénéisé, les microgouttelettes de gras garderont leur taille. Elles ne remontent plus à la surface quand on chauffe le lait et la peau du lait ne se forme plus. Ce qui est fort ennuyeux, c'est que ces microgouttes lactées font fi des

douaniers grâce à leur taille microscopique et arrivent à se faufiler entre nos entérocytes. Une fois dans notre sang, elles peuvent déclencher une reconnaissance antigénique.

Chapitre E

Les coeurs sont appariés à l'eau (l'élément des émotions & sentiments), les carreaux représentent la terre (recouverte de carrelage dans les maisons), les piques le feu et enfin les trèfles l'air. Le tarot de Marseille parle de coupe, bâton, épée et deniers: on les associe aux éléments dans la même logique:

Terre	Eau	Air	Feu
Carreaux	Cœur	Trèfles	Piques
Deniers	Coupes	Bâtons	Epées



Bibliographie

1. Beauregard Mario, *Les pouvoirs de la conscience, comment nos pensées influencent notre réalité*, éd. InterEditions 2013
2. Beauvillard, *Le médecin des pauvres et ses précieux conseils*, 1936
3. Benzi F, Berliocchi L, *Histoire des plantes en Méditerranée*, éd. Acte Sud 1999
4. Bertholet Ed. Dr, *Le retour à la santé et à la vie saine par le jeûne*, éd. Henri Held, 1930
5. Bertrand Bernard, *L'herbier érotique*, éd. Plume de carotte 2005
6. Bonnardel Jean Patrick, *L'argent colloïdal, alternative naturelle aux antibiotiques*, éd Dangles 2013
7. Borel J-P, Randoux A, *Biochimie dynamique*, éd. Maloine Décarie, 1987
8. Bouffartigue Jean, Delrieu Anne-Marie, *Trésors des racines grecques*, éd. Belin 2008
9. Brown R.P. *Rhodiola rosea, a phytomedical overview*, Herbal Gram Journal, 2002
10. Burger Baudouin, *La langue des oiseaux*, éd. Courteau 2012
11. Camus, E. G., *Les fleurs des prairies et des pâturages*, éd. Lechevalier, 1914
12. Chantraine Pierre, *Dictionnaire étymologique de la langue grecque* 1974
13. Choffat François, *Homéopathie familiale*, éd. Jouvence 2018
14. Coquelle Dominique, *Le pouvoir des symboles, ondes de forme et clés d'activation*, éd. Trajectoire 2017
15. Dahlke Ruediger, *Le jeûne sans risque, un programme holistique pour le jeûne*, éd. Courrier du livre, 2006
16. D'Alembert & Diderot, *L'encyclopédie*, 1751
17. Delatte Armand, *Herbarius*, éd. Trajectoire 2019
18. Delluc Gilles, *La nutrition préhistorique*, éd. Pilote 24 2000
19. Denzler KI et al. *Regulation of inflammatory gene expression in PBMCs by immunostimulatory botanicals*, Plos One, 2010
20. Edde Gérard, *La voie des plantes, plantes médicinales d'ici et d'ailleurs*, éd Encre 1985
21. Ferris Paul, *Les remèdes de santé d'Hildegarde de Bingen*, éd. Marabout 2013
22. Ferron Azèle, *Bactériologie médicale*, éd. C & R, 1989

23. Franchomme Pierre, Pénoël Daniel, *L'aromathérapie exactement*, éd. Roger Jollois, 2001
24. Gallien Claude Louis, *Biologie cellulaire*, éd. Puf, 1999
25. Gienger Michael, *Les pierres qui guérissent selon Hildegarde de Bingen: manuel de lapidothérapie, nouvelles découvertes sur d'anciennes sagesses*, éd. Trédaniel 1998
26. Gienger Michael, *Manuel de lithothérapie ou l'art de soigner avec les pierres*, éd. Véga 2008
27. Graves Robert, *Les mythes grecs*, éd Le livre de poche 2002
28. Hahnemann Samuel, *Organon ou l'art de guérir*, éd. BNF, 1834

Index général

A

- abeilles, 136, 295
absorption, 89, 116, 119, 152, 193, 303
absorption jéjunale, 47, 48
accouchement, 29, 98
acétone, 120
acétylcholine, 226, 273
acide alpha linolénique, 102
acide butyrique, 92, 106
acide folique, 244
acide gamma-linolénique, 105
acide gras polyinsaturé, 102
acide laurique, 108
acide linoléique, 105
acide oléique, 102, 263
acide phytique, 23, 116
acide rétinoïque, 303
acides aminés, 17, 49, 76, 120, 230, 273, 291, 292
acides aminés essentiels, 266, 269
acides gras, 48, 49, 64, 81, 102, 103, 106, 138, 197, 213, 318
acné, 98, 100, 105, 113, 168, 195, 196, 201, 251, 253
acouphènes, 259
adipocytes, 122, 190, 341
ADN, 16, 19, 21, 32, 49, 58, 106, 110, 123, 151, 152, 153, 192, 228, 243, 272, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 303, 344
adrénaline, 22, 30, 184, 224, 225, 226, 234
ail, 52, 59, 82, 92, 139, 234, 247, 248, 252, 257
air, 16, 43, 45, 65, 66, 67, 69, 70, 72, 73, 98, 100, 113, 133, 135, 138, 148, 157, 159, 166, 167, 172, 173, 189, 191, 192, 195, 218, 224, 231, 235, 281, 288, 318
ajna, 43, 168, 302
alchémille, 248, 251
alchimie, 67
alcool, 58, 76, 78, 82, 124, 138, 139, 244, 261
allicine, 59, 139
aluminium, 172, 288
Alzheimer, 227, 258
amalgames dentaires, 169, 182, 185, 288
amande, 56, 63, 92, 107, 189, 239
amarante, 60, 93, 266
aménorrhée, 100, 246
améthyste, 179, 221
amidon, 48, 52, 56, 85, 86, 116
amour, 29, 88, 122, 183, 184, 195, 196, 201, 204, 205, 209, 211, 239, 243, 259, 273, 278, 279, 296, 306, 314, 320, 344
amour platonique, 204
amphocholérétiques, 79
ampoule rectale, 46, 53, 54, 133
anémie, 78, 180, 184
angine, 71, 113, 114, 115, 179
angines, 100, 255
anticorps, 57, 111, 112, 113, 114, 236
antigène, 111
anti-inflammatoire, 59, 99, 108, 229, 253, 257, 269, 272
antimoine, 186
antioxydant, 32, 41, 59, 64, 255, 266, 275
antioxydants, 64, 94, 244, 272, 275
antiride, 167, 189

anxiété, 99, 100, 124, 128, 157, 214, 227, 299
anxiolytique, 259, 261, 265
aphrodisiaque, 209, 230, 259, 277, 278, 279
Aphrodite, 98, 182, 183, 184, 187, 209, 320
aphtes, 141
aphtose, 99
apis mellifica, 165
Apollon, 72, 147, 154, 178, 179, 187, 241, 254, 320
appendice, 53, 205
araignée, 136, 202
argan, 107, 189, 304
argent, 117, 148, 150, 177, 179, 180, 182, 186, 221, 308
argent colloïdal, 179
Argyrisme, 179
arnica montana, 165
Artémis, 147, 179
arthrites, 99
arthrose, 99
artichaut, 59, 79
artichauts, 52, 80, 92
articulations, 99, 109, 274, 340
asanas, 71
ashwagandha, 227
asperges, 52, 59
aspérule odorante, 209, 211
astragale, 227, 228, 229, 245
athérome, 59, 82
ATP, 42, 87, 88, 91, 119, 157, 224, 292, 293
aubépine, 158
audition, 167
aura, 178
automne, 16, 27, 67, 82, 116, 123, 130, 268, 309
avion, 135, 285
avocat, 89, 91, 107, 197, 234
avoine, 56, 82
ayurvédique, 65, 68, 69, 70, 71, 76, 106, 117, 125, 132, 133, 167, 168, 184, 216, 221, 227, 253, 262, 277
azote, 173

B

bactéries, 36, 50, 51, 52, 53, 54, 62, 71, 98, 100, 106, 110, 112, 114, 127, 139, 141, 153, 193, 196, 202, 203, 255, 256, 268, 292, 293
bâillement, 215, 216
bain de bouche, 169
ballonnements, 57, 62
banane, 85, 89, 197, 234
barrière hémato-encéphalique, 36
barrière intestinale, 49, 58, 127, 340

Index des recettes medicinales

Chapitre C

- Toujours plus de neurones !

Chapitre D

- 4 attitudes efficaces pour relancer un transit paresseux
- Renforcer notre barrière intestinale en 4 points

Chapitre F

- Soutenir notre foie grâce aux plantes
- Un cholestérol sanguin équilibré en 4 étapes
- La cure des équinoxes

Chapitre G

- Liste des aliments pour éviction du sucre

Chapitre H

- Mélange d'huiles essentielles pour rendre le sourire à nos articulations

Chapitre I

- 3 formules coup de fouet pour renforcer notre immunité

Chapitre J

- La potion des initiés pour jeûner
- Lavement du côlon
- Eau chaude au lever du lit

Chapitre K

- Les tiques en pratique
- Indigestion
- Gueule de bois
- Cystites
- Insolation & coups de soleil

- Désinfecter une plaie
- Macérât au calendula
- Le coup de marteau sur le doigt ou l'orteil dans le pied du lit

Chapitre M

- Pour calmer les palpitations
- La fonction crée l'organe, comment avoir des os solides
- Protéger ses pieds lors d'une marche longue
- Faire son baume à la cire d'abeille

Chapitre N

- Nettoyer ses 6 sens
- Nettoyer sa bouche, gandoush
- Nettoyer son visage & masques
- Prendre soin de ses cheveux, shampoing & masques
- Des déodorants fait maison

Chapitre O

- Carences en fer ?`

Chapitre P

- 3 huiles essentielles pour atténuer le temps sur votre visage
- Alléger nos adipocytes en 3 points
- 5 hydrolats pour un visage lumineux
- En cas d'acné
- Des masques pleins d'éclats
- Faire son savon d'Alep

Gratitude

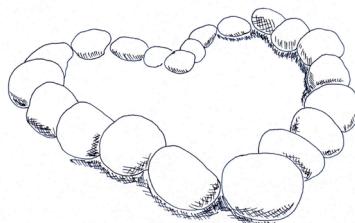
Merci à vous qui tenez ce livre entre les mains pour votre confiance.

Merci à ma famille, à tous mes amis et mes patients qui ont cru en moi, m'ont soutenu, ont partagé leurs connaissances en permettant à ce beau projet d'aboutir.

Merci à mes maîtres petits et grands, humbles et lumineux que j'ai pu écouter, lire, qui m'ont fait évoluer à travers leurs livres et conférences, séminaires, cours, travaux pratiques: Georges Lahy, Dominique & Magali Mottet, Patrick Burensteinas, Katia Kousmine, Pascal Rollier, Stéphane Cardinaux, Nathalie Calame, André Probst, François Choffat, Jayesh Shah, Karim Adal, Michal Yakir, Ganga, Mandakini & Gangotri, Denis Riché, Chantal Krief, Jean Yves Leloup, Suzanne Renardat, Régine Brzesc-Colonges et aussi Paracelse, Fulcanelli, Hahnemann, Hippocrate, Oswald Wirth, Baruch Spinoza, Hildegarde et tant d'autres. Puis-je me faire pardonner par ceux que j'oublie de citer.

Merci aux deux êtres qui m'ont offert la vie à travers leur ADN et l'acte d'amour dont je suis issue: Marianne Avanthay et Jean-Claude Burguière.

Enfin, je tiens à remercier du fond du cœur mes 3 enfants, Georgios, Orpheas et Lili pour leur enseignement quotidien si précieux qui m'apprend la patience, l'amour et la joie.



Tous nos titres disponibles sur
www.editionfavre.com