

## Feu dans l'estomac : voici le nom des sapeurs pompiers naturels

Chère lectrice, cher lecteur,

D'abord ça vous serre, ça vous tord, puis ça vous brûle carrément. Oui, vous sentez comme du feu dans l'estomac. C'est ce qu'on appelle une gastrite !

A l'origine de cette agression, on retrouve comme souvent le stress, les médicaments ou encore une alimentation inadaptée (fritures, graisses saturées, etc. ).

Le problème avec les traitements classiques (pansements gastriques, anti-acides) est qu'ils modifient la digestion des protéines et perturbent fortement la flore intestinale. On a signalé, en outre, 20% d'échec du à une résistance aux antibiotiques.

Voilà pourquoi, pour lutter contre les feux de l'estomac, vous trouverez dans le nouveau numéro de Plantes & Bien-Être le protocole pour faire appel en priorité aux sapeurs pompiers venus de deux compagnies naturelles : l'aromathérapie et la phytothérapie.

pour agir contre les spasmes douloureux, on pourra conseiller de l'huile essentielle de gingembre : 1 goutte 3 fois par jour diluée dans 1 cuillère à café de miel d'acacia ou même mieux de miel enrichi en propolis.

les huiles essentielles de menthe et de lemongrass, plus faciles à utiliser car moins agressives ont montré une action sur les douleurs de l'estomac et même une action sur l'*Helicobacter pylori*.

De nombreuses plantes peuvent aussi être utilisées :

La racine de réglisse diminue l'acidité et la douleur stomacale (conseillé

en cas de gastrite, ulcère, aigreurs et reflux gastro-oesophagien),

Une algue calcifiée va lutter contre l'acidité de l'estomac : le lithothamne

La baie de canneberge a aussi une action anti-infectieuse dans le traitement des gastrites et des ulcères ; elle permet une meilleure absorption de la vitamine B12 et ses polysaccharides empêchent l'adhésion de l'*Helicobacter pylori* sur le mucus gastrique,

Vous découvrirez enfin une autre plante, mentionnée sur des tablettes de pierre datant d'environ 3000 ans avant Jésus Christ (!!!), et qui fait partie des meilleurs pansements protecteurs et cicatrisants.

Pour préparer ce numéro de septembre de Plantes & Bien-Être, tous les rédacteurs de notre équipe ont passé leur été dans les bois, les prés, les prairies, les forêts de nos régions, à la découverte des plantes médicinales les plus étonnantes.

Le problème est qu'il n'a pas été facile de les faire revenir à temps pour boucler cette édition !!! Et puis il y a ceux qui étaient trop bien, accroupis dans les hautes herbes, pour vouloir rentrer...

Mais nous y sommes arrivés. Et ça valait le coup : ce numéro est truffé d'informations inédites, de dossiers pratiques pour se soigner (le ventre notamment) et de récits surprenants parfois teintés de mystère...

Nous publions également un dossier essentiel pour tous ceux qui n'auraient pas fait d'exercice physique depuis longtemps (ou pas assez), et qui ont du mal à reprendre. Avec ce guide, ils vont s'y remettre !!!

Un fabuleux pouvoir de motivation

Il faut dire que le dossier que vous trouverez dans ce numéro de Plantes & Bien-Être fonctionne comme le sifflet d'un entraîneur de course avec des lévriers. Lorsque vous l'aurez lu, vous n'aurez plus envie que d'une chose : marcher, bouger, nager, courir, danser, gravir une cote, et cela même si vous n'avez pas fait d'exercice depuis très, très longtemps.

Les conseils que vous allez y lire ont un tel pouvoir de motivation que je vous conseille de préparer dès à présent une bonne paire de chaussures de sport.

Mais commençons par le début, avec ces plantes qui donnent courage à ceux qui en manquent devant l'effort.

La meilleure preuve de leur puissance est qu'elles ont permis à des hommes hors du commun d'accomplir des exploits sans précédent : sportifs, soldats de troupes spéciales ou même cosmonautes, leurs performances doivent beaucoup à des cures de ginseng, de rhodiole ou d'éleuthérocoque. Plantes & Bien-Être vous donne tous les conseils pour en profiter vous aussi.

Plus près de chez nous, la gentiane a longtemps été prisée des coureurs du Tour de France pour sa capacité à augmenter l'endurance.

Depuis, ces artistes de la pédale ont légèrement dévié des sentiers tranquilles de la santé naturelle...mais c'est une autre histoire.

De votre côté, avant de vous lancer, une préparation musculaire à base d'huile de gaulthérie se révélera à la fois échauffante, circulatoire et stimulante (attention à bien suivre le détail de notre préparation).

L'huile essentielle d'eucalyptus radiata augmentera votre potentiel respiratoire.

Après l'effort, comptez sur l'eucalyptus citronné, le romarin à camphre, le lavandin super et le millepertuis pour soulager les zones musculaires qui ont été sollicitées.

Mais ce n'est pas tout.

En cas de traumatisme, déchirure musculaire, élongation, entorse ou tendinite, vous allez découvrir nos mélanges d'une étonnante concentration en principes actifs, largement plus puissants qu'une pommade chimique !

Un dernier conseil lorsque vous reprendrez l'exercice : il faudra vous munir d'un autre outil. Très bon marché, vous allez voir, mais aussi indispensable que votre paire de baskets...

Egalement à lire dans ce numéro de septembre de Plantes & Bien-Être :

**Druides** : leur étrange testament vert. Voici d'étonnantes découvertes sur les savoirs des prêtres gaulois en matière de plantes médicinales. Une de leurs grandes spécialités était le soin des yeux. A la base des collyres qu'ils préparaient, on trouve des plantes connues pour leur action sédative, anti-inflammatoire en ophtalmie : suc de Chélidoine, pavot, tilleul, le buis... Pour d'autres raisons, ils s'intéressaient aussi à la consoude et fabriquaient de la pommade de bétouine. Et ces mystérieux savants, vous allez voir, avaient encore bien d'autres secrets.

**Les (a)nanas et la cellulite**. 4 tranches d'ananas, 3 cuillères à soupe de beurre de cacao, 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce : voici les ingrédients d'un époustouflant gommage naturel contre la cellulite. A faire en suivant minutieusement notre méthode.

**Mescaline, ayahuasca, psilocybine** : ces plantes « hallucinogènes » ont été discréditées par la mode « new age ». Mais la science a fait de remarquables découvertes sur leur potentiel thérapeutique : elles diminuent les troubles obsessionnels compulsifs, anxiété et dépression, en seulement quelques prises. Et il y a encore plus stupéfiant.

**Brigade anti gaz**. Au Moyen-Âge lorsqu'une épidémie de peste survenait dans un village, on courait chercher des baies de genièvre pour combattre la progression de la maladie. Les apothicaires à l'époque avaient largement devancé les études très sérieuses publiées depuis, qui démontrent l'action antiseptique du genévrier. Ce qu'ils ne savaient pas, c'est l'utilisation magistrale qu'on peut faire pour éviter les gaz et les ballonnements (à ce propos, vous allez apprendre quelque chose sur la choucroute...).

**Eucalyptus** : excellent à savoir si vous travaillez dans des bureaux en « open space » (espace ouvert).

Certains sont très beaux à regarder, d'autres parfument le rôti avec délice, et la plupart sont toxiques ! Quand on parle de lauriers, mieux vaut vraiment ne pas se tromper ! Reportez-vous à notre tableau complet détaillé. Il y a les bons, et les autres...

La douce amère...vous ne trouvez pas qu'elle a un joli nom ? En tout cas elle le porte bien : douce, c'est le médicament naturel de la tempérance, du calme retrouvé. Et amère? Là, vous verrez, c'est plus surprenant...

A lire aussi dans le numéro de septembre de Plantes & Bien-Être :

Enfin un vrai diplôme pour les naturopathes (enfin, certains...),

Une tisane à boire juste avant de faire ses mots croisés,

Le colosh noir, meilleur choix qu'un médicament pour soulager le fibrome utérin,

Un médecin qui a tous les talents (sauf la modestie) !