

## Articulations 11 plantes passées au crible

Chère lectrice, cher lecteur,

Ce court message pour vous informer que, dans le prochain numéro de *Plantes & Bien-Être*, nos herboristes passent au crible 11 plantes pour soulager et renforcer les articulations. La recherche en phytothérapie (médecine par les plantes) a en effet beaucoup évolué récemment dans ce domaine aussi.

Onagre, gaulthérie couchée, harpagophytum, ananas, avocat, ortie, soja, prêle, piment de cayenne, menthe poivrée, cassis : chacune de ces plantes, bien utilisée, soulage ou renforce vos articulations.

Vous pouvez recevoir ce numéro en cadeau dans votre boîte à lettres à condition de vous abonner à l'essai avant dimanche minuit. Notre imprimeur lance la production lundi à la première heure, et il faut absolument s'inscrire avant pour réserver son numéro.

Ce numéro est selon moi encore plus passionnant et riche que les précédents. Jugez vous-même :

- Selon le quartier que vous habitez, votre santé mentale ne sera pas la même. Découvrez le meilleur endroit à habiter dans une ville.
- La délicieuse baie noire de Russie qui contient 5 fois plus d'anthocyanes (anti-oxydants pour le cœur et les artères) que la canneberge, championne en la matière. Appelée aronia, elle est à consommer sans modération !
- Cancer du sein, radiothérapie : de simples graines de lin peuvent faire toute la différence.
- Ménopause : une célèbre gynécologue-obstétricienne vous indique toutes les plantes qu'elle utilise et conseille à ses patientes (y compris les Fleurs de Bach). Informations validées par la plus récente recherche scientifique.
- Des seins superbes grâce à notre protocole complet de soins à base de plantes. Une lotion oubliée à base d'alchémille (*Alchemilla vulgaris*), utilisée depuis la Renaissance, permettait aux femmes qui en connaissaient le secret de se composer un décolleté vertigineux. En tournant la tête des rois, elle a changé le cours de l'histoire !
- Tisane de jouvence : profitez de l'automne qui arrive, c'est le moment précis où les plantes donnent le meilleur d'elles-mêmes pour vous aider à rajeunir.
- Maladies intestinales, rectocolite hémorragique, maladie de Crohn : la *renouée des oiseaux*, qui fut autrefois la plante la plus vendue par les apothicaires soulage les symptômes. Incroyable mais vrai, l'écrasante majorité des médecins ne connaissent même plus son nom !
- Poux : la préparation choc qui débarrassera votre enfant des lentes et des poux mais qui est aussi inoffensive que le lait maternel. A faire soi-même à la maison.
- Les pommes conservées sur un lit de fleurs de sureau noir séchées prennent un goût d'ananas. François Couplan vous donne sa précieuse recette de pomme au sureau, pile au bon moment dans la saison.
- La tisane qui redonne du tonus aux cheveux et donne bonne haleine.
- Laxatifs naturels (pruneaux, psyllium, bourdaine...) : il en existe trois catégories. Deux sont efficaces, la troisième est très populaire mais dangereuse. A éviter absolument.

- Diarrhée : apprenez à distinguer les diarrhées dues aux intolérances alimentaires et celles dues au stress, plus fréquentes qu'on ne l'imagine. Des plantes permettent de remédier à chaque cas.
- Alerte ! L'Europe s'en prend une nouvelle fois aux plantes médicinales !
- Le poison qui guérit : c'est une racine d'Amérique du Sud qui calme les nausées, les diarrhées et même les accès de colère !
- Plus des masses d'informations inestimables sur les plantes qui augmentent la mémoire (en particulier un bourgeon découvert par Paracelse, médecin et alchimiste suisse), l'arbre qui aide à supporter les traitements du cancer (accord du médecin nécessaire), le livre des plantes aphrodisiaque, comment se soigner avec de huiles essentielles, les traitements aux plantes contre l'acné, etc.

Nous mettons sous presse ce nouveau numéro de *Plantes & Bien-Être* lundi matin à la première heure. **Vous avez donc jusqu'à dimanche soir, 28 septembre à minuit**, pour nous indiquer vos coordonnées et recevoir votre exemplaire imprimé à votre domicile.

**[Rendez-vous ici pour recevoir votre numéro d'octobre de \*Plantes & Bien-Être\*.](#)**

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis