

Allergies : pourquoi nos grands-mères les supportaient très bien

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour nos grands-mères, le printemps c'était l'époque des bals de village, de la cueillette des fleurs et de la rencontre d'un nouveau fiancé.

Pour leurs petites filles d'aujourd'hui, c'est une autre histoire.

Le printemps, c'est le bal des pollens, des rhinites, des crises d'asthme. Adieu les fleurs, les accordéons, les baisers sous les tonnelles et bonjour nez qui coule, rhinorée aqueuse, éternuements et autres démangeaisons exaspérantes.

Mais que s'est-il donc passé ?

Dans le numéro de mars de Plantes & Bien-Être, vous découvrirez que nos grands-mères savaient quelque chose que nous avons oublié à propos des allergies.

Leur immunité exceptionnelle ne devait rien au hasard ! Vous verrez ce qu'il faut faire (et surtout ne pas faire) pour renforcer votre propre immunité contre les allergies saisonnières.

Face à la rhinite et l'asthme allergique, nous vous proposons également un plan de bataille efficace grâce à une légion de combattants naturels hors pairs : le plantain, les macérats de cassis et d'églantier ou encore l'huile essentielle de matricaire (pour ne parler que des grands généraux qui vont livrer la bataille).

Le manganèse, à alterner avec un complexe Manganèse-cuivre et soufre (nous vous donnons la formule précise) est conseillé dans l'asthme bronchique, les dermatoses allergiques et la rhinite.

C'est le 25 février 2015 que nous lançons l'impression de ce nouveau numéro de Plantes & Bien-Être.

Cela veut dire que vous devez impérativement ajouter votre nom sur la liste avant le 24 février 2015 si vous souhaitez le recevoir vous aussi par la Poste, dans votre boîte aux lettres.

Dans ce numéro de mars, vous trouverez bien d'autres sujets passionnants comme :

Pesticides, métaux lourds, toxines : le plan « détox des profondeurs » pour les expulser vers la sortie (avant qu'ils n'arrivent à nos cellules et finissent par perturber notre ADN).

Une tisane pour retrouver les jambes légères d'une jeune fille. Si sa réalisation vous paraît trop compliquée, nous avons également une autre solution naturelle très efficace qui associe deux plantes circulatoires.

Voir clair ! Si vous êtes dans une période de changement, de stress lié au doute, appliquez l'huile essentielle de verveine citronnée sur le méridien de la vésicule biliaire 41 VB (nous vous montrons bien sûr où il se trouve avec un schéma), 3 fois par jour pendant une semaine.

On la surnomme « le Valium Végétal » : la Valériane agit efficacement pour remplacer un antidépresseur, un anxiolytique ou un somnifère. Mais attention à ne pas la prendre n'importe comment ou vous risquez de faire vraiment la grimace.

Bleues et dodues, les prunelles semblent bien appétissantes, mais se révèlent au palais acides et astringentes. Il existe pourtant un moyen d'apprivoiser ces sauvageonnes, très utiles pour soulager la diarrhée.

Les jeunes pousses d'olivier se distinguent par leur action sur l'hypertension artérielle, les perturbations du cholestérol et des triglycérides, l'artériosclérose (vieillesse des artères), les défaillances cérébrales, le diabète de la cinquantaine. Où les trouver ? En pharmacie. Mais notez bien sur un papier l'appellation homéopathique précise que nous vous donnons pour ne pas vous tromper une fois en magasin.

Une histoire à glacer le sang. Il arrive que de « simples » plantes soient utilisées par des personnes désireuses de faire du mal. Avec la grande gentiane, cette action est parfois...terrifiante.

La plante qui mériterait d'être décorée par la ministre de la santé : une petite infirmière de tous les jours, à cultiver sur le rebord de son balcon, qui régule la transpiration, agit comme antidépresseur léger, antiseptique et antioxydant.

Et aussi dans ce numéro :

Le citron contre les nausées de la femme enceinte,

Savez-vous qu'il existe une musique qui rend les plantes plus résistantes ?

L'ashwagandha réduit les conséquences du stress,

Mais pourquoi personne ne parle-t-il des granules d'ellebore blanc contre la gastro ?

Je vous rappelle que c'est le 25 février que ce numéro sera mis sous presse, et que vous avez jusqu'au 24 février pour vous inscrire et le recevoir par la Poste.

<<<<< Cliquez-ici pour recevoir votre numéro de Plantes & Bien-Être >>>>>

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis