



SANTÉ

Les solutions qui marchent !

Sélectionnées par **Sophie Lacoste**



25 ans de témoignages
des lectrices & lecteurs
du magazine *Rebelle-Santé*

**Ça a marché pour eux :
pourquoi pas vous ?**

« C'est super, je n'ai plus mal ! » Catherine C. de Saône-et-Loire

« J'utilise cette méthode qui est très efficace
et que je n'ai confiée à personne jusqu'à ce jour. » Philippe D. des Landes

« Je suis ravie et tellement soulagée ! » Marie P. d'Ardèche

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Rebelle
SANTÉ

MISE EN GARDE

Cet ouvrage est destiné à apporter des témoignages de lecteurs et de lectrices. Il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, ou si vous suivez déjà un traitement médical, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. L'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles, notamment, nécessite toujours de prendre des précautions. Suivez scrupuleusement les précautions d'emploi et les contre-indications.

© Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393390

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SANTÉ

Les solutions qui marchent !

Sélectionnées par **Sophie Lacoste**



**25 ans de témoignages
des lectrices & lecteurs
du magazine *Rebelle-Santé***

SOMMAIRE

Abcès & furoncles.....	10
Acné.....	12
Acouphènes (bourdonnements d'oreilles).....	14
Addictions.....	18
Algie vasculaire de la face.....	19
Algodystrophie.....	20
Allergies.....	22
Angine & maux de gorge.....	25
Angoisse.....	28
Aphtes.....	29
Apnée du sommeil.....	32
Arthrite.....	35
Arthrose.....	37
Asthme.....	42
Audition (baisse d').....	44
Autisme.....	47
Bouffées de chaleur.....	50
Brûlures.....	53
Bruxisme.....	55
Bursite.....	57
Calculs de la vésicule.....	59
Canal carpien (syndrome du).....	61
Cancer (accompagnement des traitements).....	63
Candidose.....	69
Capsulite.....	71
Cataracte (freiner la).....	72
Chalazion.....	74
Cholestérol (trop de).....	77
Chute de cheveux.....	79
Coliques néphrétiques.....	82
Constipation.....	84
Crampes.....	90
Cystite & infections urinaires.....	93
Cystite interstitielle.....	96

Déchaussement des dents.....	97
Démangeaisons.....	99
Démangeaisons du cuir chevelu	102
Diabète.....	104
Dilatation des bronches.....	109
Diverticules intestinaux.....	112
Douleurs neuropathiques.....	114
Dupuytren (maladie de).....	116
Dyshidrose.....	118
Eczéma.....	120
Endométriose.....	122
Épine calcanéenne	124
Escarres	128
Fibromyalgie.....	130
Genou (soucis de).....	134
Glandes lacrymales qui ne fonctionnent plus.....	137
Glaucome & tension oculaire	139
Gougerot-Sjögren (syndrome de) & yeux secs.....	143
Goutte	145
Hallux valgus.....	148
Hémorroïdes & fissure anale.....	150
Herpès (bouton de fièvre).....	153
Hyperacousie.....	156
Hypertension.....	157
Hypertrophie bénigne de la prostate.....	160
Immunité (améliorer).....	164
Impatiences (ou jambes sans repos).....	167
Incontinence urinaire.....	171
Insomnie.....	173
Irritations, démangeaisons & crampes anales	177
Kératoacanthome.....	179
Kyste poplité.....	179
Leucémie lymphoïde chronique	181
Lichen scléreux vulvaire.....	184
Lipome	189
Lymphœdème.....	191
Mal de dos, lumbago, hernie discale & sciatique.....	193
Maladie de Crohn.....	196

Maladie de Lyme	198
Maladie de Morton	204
Maladie de Raynaud	206
Ménopause.....	208
Migraines & maux de tête.....	210
Mycose buccale.....	212
Mycose dans l'oreille.....	214
Mycoses des ongles.....	216
Mycose entre les orteils (pied d'athlète).....	219
Mycose vaginale.....	221
Névralgie d'Arnold.....	222
Ongle incarné & panaris	223
Orgelet.....	225
Ostéoporose	226
Otite	229
Parkinson (maladie de).....	231
Perte du goût & de l'odorat.....	235
Phobies	238
Plante de pieds & pieds brûlants.....	240
Polyarthrite rhumatoïde.....	243
Polypes utérins & du col de l'utérus	246
Pseudo-polyarthrite rhizomélique	247
Psoriasis.....	249
Règles douloureuses.....	252
Rhumatismes & douleurs articulaires	254
Sclérose en plaques (SEP).....	258
Sinusite	262
Spasmophilie, oppressions respiratoires	265
Spondylarthrite ankylosante.....	266
Tendinite.....	269
Thyroïde (problèmes de) & thyroïdite d'Hashimoto	272
Transpiration excessive.....	274
Ulcère variqueux.....	276
Varices.....	278
Verrues	279
Vertiges & troubles de l'équilibre.....	280
Zona	284

AVANT-PROPOS

Rebelle-Santé est né voici trente ans. Simple journal photocopié en noir et blanc au départ, il a grandi avec le temps, a pris des couleurs et un peu d'ampleur, mais son état d'esprit est resté le même, notre vocation identique : faire circuler les meilleurs conseils et témoignages pour vous aider à reprendre en main votre santé.

Nos lectrices et lecteurs ont souvent comparé le magazine à une grande famille : on y échange des astuces, des solutions là où la médecine conventionnelle s'avoue impuissante, des expériences positives, des parcours qui redonnent de l'espoir.

Depuis le premier numéro, j'ai toujours eu à cœur d'ouvrir nos pages aux témoignages positifs. Tout au long de ces années, dès qu'un courrier pouvait rendre service, nous l'avons publié, transmis. Savoir qu'une autre personne a réussi à apprivoiser sa maladie pourtant chronique, ou bien à se débarrasser de maux considérés comme incurables réconforte et donne envie d'essayer à son tour, d'autant plus quand on peut appliquer facilement les solutions proposées par d'autres.

Avec Maryse, qui répond avec moi au courrier depuis vingt ans, nous avons sélectionné des témoignages qu'il nous paraissait essentiel de garder à portée de main, car ils concernent des troubles fréquents, chroniques ou rares, pour lesquels il est souvent difficile de trouver des réponses efficaces.

J'espère de tout cœur que cet ouvrage pourra vous aider ou vous apporter des informations utiles pour aider vos proches, et qu'il sera source d'espoir pour le plus grand nombre.

A handwritten signature in black ink, reading 'Sophie' in a cursive, flowing script.

Sophie Lacoste
Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

ABCÈS & FURONCLES

Un abcès est une accumulation locale de pus dans un tissu. Les agents pathogènes responsables des abcès sont généralement des bactéries pyogènes (productrices de pus).

Le furoncle, lui, est une infection bactérienne d'un follicule pilosébacé de la peau. Il se manifeste par un bouton rouge dur et douloureux autour d'un poil, bouton qui se transforme rapidement en pustule.



CHLORURE DE MAGNÉSIMUM ANTISEPTIQUE

« J'ai soigné un gros furoncle sur la fesse avec le chlorure de magnésium (en pharmacie). J'ai dilué un sachet de 20 g dans 1 litre d'eau, j'ai imbibé des compresses avec cette solution et je les ai posées sur le furoncle. Pour que le liquide ne mouille pas mes vêtements, mon mari a scotché sur les compresses un sac de congélation. Les compresses ont été changées au moins deux fois par jour et je les gardais jour et nuit. Cela a permis de diminuer la douleur et les démangeaisons, de plus le chlorure de magnésium étant antiseptique, le furoncle a complètement guéri au bout d'une semaine. J'ai aussi soigné avec la même efficacité une morsure de chat au poignet. J'ai d'abord laissé longuement tremper mon poignet dans un récipient rempli du chlorure de magnésium dilué dans l'eau, puis j'ai laissé poser des compresses imbibées de cette solution, et tout est rentré dans l'ordre, sans infection. »

✉ Mme L. de Gironde

OIGNON & HUILE D'OLIVE

« Je voudrais vous donner la solution que pratiquait mon père lorsqu'enfant, j'avais un abcès. Faire frire quelques minutes un petit morceau d'oignon dans de l'huile d'olive. Le laisser refroidir un peu, l'appliquer et couvrir d'un pansement. Renouveler ainsi matin et soir jusqu'à mûrissement de l'abcès. Lorsqu'il est bien mûr, extraire les impuretés avec des compresses stériles en faisant attention de bien faire un mouvement vers l'extérieur afin qu'elles puissent toutes sortir. Je donne régulièrement cette solution autour de moi et elle est très efficace. »

✉ Mme C. de Moselle

AU DÉBUT DU PRINTEMPS, LES FEUILLES DE VIOLETTE

« Je souhaite vous donner un truc de santé pour extraire le pus d'un abcès plus ou moins profond. Ce remède miracle vient d'Inde : dans une petite quantité d'eau bouillante (la valeur d'un bol), versez une bonne poignée de feuilles fraîches de violette. Laissez bouillir 5 à 10 min. Disposez les feuilles (très chaudes) dans un linge afin de faire un cataplasme que vous posez sur l'abcès. Grâce à cela, l'infection est totalement absorbée. »

✉ Dominique M. de Charente-Maritime





PÉTALES DE LYS DANS DE L'EAU-DE-VIE...

« Je voudrais vous donner un truc de ma mère, hérité de ma grand-mère (c'est vieux !) au sujet des furoncles, des épines ou des échardes qui sont entrées dans la peau et qui ne veulent pas sortir. La solution suivante va permettre de "faire mûrir" : mettre un pétale de lys blanc qui a trempé plusieurs jours dans de l'eau-de-vie (le tout dans un bocal fermé) sur l'endroit à soigner, recouvrir d'un pansement pour la nuit, le lendemain appuyer, l'épine et le pus sortent sans faire mal. Je ne sais pas si les autres lys de couleur donnent le même résultat. J'utilise le lis de la Madone (lys blanc). Lorsque ce lys est fleuri au mois de juin-juillet, en profiter pour remplir de pétales un récipient en verre (bocal ou pot à confiture avec couvercle) et couvrir d'eau-de-vie. On peut conserver ce mélange des années. Dans ma famille, on a toujours un bocal au cas où. »

✉ Annick D. de Mayenne

... OU DANS DE L'HUILE

« Je voulais remercier Annick D. de Mayenne qui a donné la formule souveraine pour les plaies ; faire macérer des pétales de lys blanc dans un bocal avec de l'alcool. Je peux témoigner que cette recette peut aussi être réalisée

avec de l'huile d'amande douce ou de l'huile de pépins de raisin, très fluides. Cette préparation peut être gardée pendant des années. Lorsqu'on a une plaie, mettre un ou plusieurs pétales dessus et fixer avec une bande ou autre. Je vous assure que cette recette est vraiment souveraine, j'en ai fait l'expérience. »

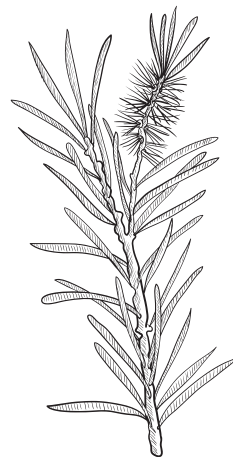
✉ Renée F. de l'Allier

ARBRE À THÉ

« L'huile essentielle d'arbre à thé a été bien plus efficace que les pommades antibiotiques que j'utilisais jusque-là pour éliminer les furoncles. J'ai terminé de soigner un petit furoncle au doigt en 3 ou 4 jours et, pour un autre plus important à la cuisse, il m'aura fallu 6 jours pour arriver à un bon résultat : application d'une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé une fois par jour au départ, puis un jour sur deux. »

✉ Raphaël D. de la Drôme

Voir aussi **Orgelet**, page 225.



ACNÉ

La peau est naturellement protégée par un « film » constitué de sébum, une substance lubrifiante produite par les glandes sébacées. Les peaux sèches manquent de sébum, les peaux grasses en sécrètent trop. Et quand il y a trop de sébum, ce dernier bouche les glandes sébacées et facilite la prolifération de bactéries naturellement présentes sur la peau : *Propionibacterium acnes*. Le follicule bouché s'enflamme, se dilate, et le bouchon devient bouton.

Ce n'est pas un hasard si l'acné survient à la puberté. En effet, les sécrétions hormonales augmentent durant cette période et stimulent la production de sébum par les glandes sébacées. Mais les boutons ne sont pas pour autant une fatalité et de nombreux facteurs influent sur la sévérité des symptômes.

Ce n'est pas parce que la peau est grasse qu'il faut la « décaper », nettoyez-la plutôt avec un savon doux. Et il faut l'hydrater. Pour cela, testez l'huile de noisette, qui régule la sécrétion de sébum. Le soir, sur la peau propre, faites un petit massage avec cette huile et retirez le surplus avec une compresse.

Le zinc améliore aussi la qualité de la peau. Une étude montre qu'une supplémentation de l'ordre de 30 mg de zinc par jour réduit nettement les lésions chez un tiers des participants. Les bains à l'avoine (une infusion de 100 g de paille d'avoine dans 1 litre d'eau bouillante à verser dans l'eau du bain) calment les glandes sébacées. Vous pouvez aussi vous servir de cette infusion pour vous nettoyer la peau. Veillez également à soutenir la flore intestinale : une cure de probiotiques et de levure de bière serait très bénéfique. Attention aussi à l'alimentation :

limitez les produits laitiers et la viande rouge, les graisses cuites... Et si tout cela ne donne pas de résultat, c'est vers un dermatologue qu'il faut se tourner. Il existe de nombreux traitements, les plus efficaces étant aussi les plus susceptibles de provoquer des effets secondaires indésirables et donc à utiliser en dernière instance (antibiotiques, traitements hormonaux).



DES SOLUTIONS

« La grande bardane est une plante ultra efficace dans le traitement de la peau acnéique. Il est aussi possible de tester l'aromathérapie : diluer une goutte d'huile essentielle de manuka (plus puissante que celle de tea tree) dans 2 gouttes d'huile végétale de jojoba. Avec un coton-tige, tamponner trois fois par jour les zones atteintes, en prenant garde de ne pas s'exposer au soleil, et surtout en évitant le contour des yeux et les muqueuses. Les cataplasmes d'argile verte seront bénéfiques ; à retirer quand l'argile appliquée commence à devenir blanche par endroits.

L'argent colloïdal est également efficace en cas d'acné, en application directe sur la peau comme pour une lotion tonique.

Sans omettre aussi notre super « vinaigre de cidre biologique » : 3 gouttes sur un coton-tige à appliquer plusieurs fois par jour, car ce vinaigre n'a pas une action risquant d'agresser la peau, comme tout usage excessif des huiles essentielles... »

✉ Arnaud du Pas-de-Calais

DÉCOCTION DE BARDANE

« Faites bouillir 40 g de racines de bardane dans 1 litre d'eau pendant 10 min. Laissez infuser, puis filtrez. Buvez 2 à 3 tasses de cette tisane chaque jour, en la sucrant au miel au besoin. Ce remède peut donner de bons résultats en cas d'acné. »

✉ Mme T. de Seine-et-Marne

FEUILLES DE LAITUE

« Les boutons d'acné de ma fille cicatrisent plus vite lorsqu'elle applique dessus une décoction de feuilles de laitue, matin et soir. Faites simplement bouillir quelques feuilles dans de l'eau. »

✉ Mme C. de l'Yonne

HUILE DE LAVANDE ANTI-ACNÉ

« Ma recette : ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande à 20 cl d'huile d'olive. Appliquez chaque soir en massage sur le visage après l'avoir nettoyé. »

✉ Mme S. de l'Yonne

MIEL ET CANNELLE

« J'ai 44 ans. Je me suis débarrassée de l'acné avec les huiles essentielles, recettes trouvées dans le livre de Danièle Festy et, pour ma fille, j'ai fait pareil ; elle s'est déniché un masque à base de miel et de cannelle, pas mal du tout : mélangez 3 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à café de cannelle en poudre afin d'obtenir une pâte homogène assez compacte. Appliquez le masque maison sur l'ensemble du visage nettoyé et laissez poser 20 min avant de rincer. »

✉ Sandrine M. des Pyrénées-Atlantiques



TONIQUE AU CLOU DE GIROFLE

« Faites bouillir 10 clous de girofle dans 30 cl d'eau pendant une demi-heure. Filtrez, puis laissez refroidir avant d'ajouter le jus d'un demi-citron. Passez cette lotion sur le visage, avec un coton, matin et soir. Les clous de girofle contiennent une huile essentielle fortement bactéricide. Il est également indispensable de nourrir la peau en appliquant, par exemple, de l'huile de noisette (qui régule la sécrétion de sébum) en massage sur le visage chaque soir. »

✉ Mme F. des Vosges

SIMPLEMENT DU CITRON

« Versez quelques gouttes d'un jus de citron (non traité) sur un coton et appliquez chaque soir sur les boutons. Passez ensuite un peu d'huile de noisette. »

✉ Mme V. de Bretagne

POUR ATTÉNUER LES CICATRICES D'ACNÉ

« Vous pouvez appliquer quelques gouttes de la préparation suivante, le soir avant de dormir. Elle a été bien efficace pour mes cicatrices d'acné sévère : 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat et 20 gouttes d'huile essentielle de citron dans environ 20 ml d'huile de chanvre vierge (ou autre, selon ce que vous avez déjà en stock). Attention, faites préalablement un test sur l'intérieur de votre coude pour détecter une éventuelle allergie ! »

✉ M. A. des Hauts-de-Seine

ACOUPHÈNES

[BOURDONNEMENTS D'OREILLES]

Les acouphènes sont des bruits parasites (sifflements, bourdonnements, chuintements, etc.) qu'on est seul à entendre... Les facteurs qui peuvent les déclencher sont divers : un choc acoustique ou barométrique, une défaillance de circulation cérébrale... Ces bourdonnements peuvent être passagers ou durables. Dans ce dernier cas, souvent, ils sont liés à la baisse de l'audition.

Tout comme la perte d'audition, ils peuvent être liés à l'atteinte de cellules situées dans l'oreille qui, grâce à leurs cils vibratiles, font circuler les vibrations sonores. Ces cils sont fragiles et ne résistent pas à une exposition régulière à des sons de forte intensité (des heures de musique dans un casque à plein volume, par exemple). Ils sont parfois aussi détruits en une fois par un choc auditif... D'où l'importance de faire attention à ses oreilles, de ne pas hésiter à utiliser des bouchons d'oreilles, d'écouter la musique avec un volume raisonnable et de laisser parfois ses oreilles au repos.

En cas de déclenchement violent de sifflements ou de bourdonnements d'oreilles (lors d'un concert de rock, par exemple), il faut se rendre aux urgences au plus vite, car un traitement peut être utile pour faire disparaître les acouphènes avant qu'ils ne s'installent. Si vous n'en connaissez pas la raison et que vous les sentez venir par moments, dans la journée, n'hésitez pas à tester ce petit « truc » tout simple : pressez fortement l'extrémité (la dernière phalange) de votre auriculaire. Parfois, c'est très efficace pour faire cesser le bruit. En revanche, quand le bruit est installé, cela ne suffit généralement pas et mieux vaut consul-

ter un ORL qui vous fera passer un bilan. Si les acouphènes sont liés à une perte d'audition, c'est souvent avec des aides auditives que l'on peut les rendre plus supportables.

Il y a aussi de nombreux remèdes à tester pour les faire taire. Aucun ne garantit 100 % de résultats, mais tous ont réussi, chez certaines personnes, à faire disparaître le bruit.



URARTHONE & TONE

« Pour les acouphènes, j'ai essayé Urarthone (labo Lehning, en pharmacie), ça a été un peu mieux. Le produit Tone m'a sorti du bourdonnement et des sifflements. On le trouve en pharmacie (labo Vitalco). »

✉ Christian P. du Lot-et-Garonne

JUS DE CITRON

« Je ressentais comme des acouphènes à l'oreille droite ; j'ai alors contacté un énergéticien de ma région qui m'a conseillé de mettre immédiatement 5 gouttes de citron (bio de préférence) dans l'oreille et de recommencer au coucher. Le lendemain, mon oreille entendait normalement. Une autre fois, j'ai eu un très, très gros rhume qui a duré quelques jours me forçant à me moucher très souvent, car il provoquait des écoulements nasaux abondants et épais. Lors d'un mouchage, j'ai eu une grande douleur dans le fond de l'oreille gauche puis petit à petit, elle a disparu. Plus tard, j'ai eu à nouveau mal, j'ai donc mis

5 gouttes dans l'oreille et la douleur est partie et ne s'est jamais reproduite. Je conseille aux personnes intéressées d'acheter une petite bouteille de jus de citron bio, disponible en magasins diététiques. À placer dans le réfrigérateur après ouverture. »

✉ Dominique C. de Dordogne

CRÈME APAISANTE

« J'ai eu de grands sifflements dans mon oreille gauche pendant cinq ans. J'ai consulté des médecins plusieurs fois, ORL, ostéopathes, j'ai testé le massage tibétain, gym, yoga, etc., sans aucun résultat. Dans un numéro de *Rebelle-Santé*, j'ai lu les conseils d'une lectrice en cas de mycose dans le conduit auditif. J'ai acheté en pharmacie la crème conseillée, la crème Dermalibour + du laboratoire A-Derma (à base d'avoine). Un peu plus d'un mois plus tard, les bruits sifflants commencent à disparaître, je suis très très contente et je remercie bien la gentillesse de cette lectrice. »

✉ Jacqueline P. du Lot-et-Garonne



DES HUILES ESSENTIELLES EN MASSAGES

« Je voudrais vous donner un truc qui marche pour moi en cas d'acouphènes. Je me masse les oreilles, tout le cartilage, le lobe et l'arrière des oreilles avec le mélange suivant : 2 gouttes d'huile vierge d'amande douce ou

autre et 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : clou de girofle, héli-chryse et estragon. Si je pratique ce massage 2 à 3 fois en début de semaine, je peux passer 15 jours sans sifflements dans les oreilles. Que du bonheur ! Je suis très occupée et je ne prends pas le temps de m'occuper de moi ; en revanche, je suis sûre que si des lectrices ou lecteurs atteints de bourdonnements d'oreilles se massaient régulièrement, chaque jour, ils n'en souffriraient plus. J'ai 65 ans et je teste les huiles essentielles. Concernant celle de clou de girofle, c'est mon ostéopathe qui me l'a conseillée pour les acouphènes. »

✉ Christiane C. du Puy-de-Dôme

BÂÂÂILLEER !

« Âgée de "seulement" 84 ans, j'ai des acouphènes depuis des années, mais leur durée n'a jamais été au-delà des 10 secondes. Un jour, tandis que j'en avais un, je me suis mise à faire un grand bâillement et la durée a été écourtée. Ainsi, j'utilise cette méthode mécanique, sans danger, que je n'ai confiée à personne jusqu'à ce jour. Il doit sûrement se produire des mouvements dans la cochlée. »

✉ Luce D. des Landes

L'INFUSION D'AUBÉPINE

« Mes bourdonnements me laissent un peu tranquille depuis que je prends des tisanes de fleurs d'aubépine chaque jour : versez 1 cuillère à café de fleurs sèches dans une tasse, complétez avec de l'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. J'en prends 3 tasses par jour. »

✉ Mme B. des Ardennes

ACOUPHÈNES (SUITE)

ÉVITER LES BOUCHONS D'OREILLES

« Parfois, les acouphènes peuvent être causés simplement par le fait de se boucher les oreilles, avec un bout de coton ou des bouchons d'oreilles... Souvent, les gens sensibles des oreilles se les protègent, mais causent aussi des acouphènes avec ça. Il suffit de retirer cette mauvaise habitude, et ne plus occulter les oreilles, alors les acouphènes disparaissent (si c'est bien la cause ciblée). Il semble que de l'humidité s'accumule dans le conduit auditif, créant ainsi une irritation sous forme d'otite, ce qui se manifeste par des bruits de sons stridents gênants. »

✉ *Gigi des Alpes-de-Haute-Provence*

LE TAMBOUR CÉLESTE

« Placez l'index de chaque main près de l'oreille et appuyez sur le tragus, la saillie de cartilage qui se trouve en avant, tout près de l'ouverture du conduit auditif, de sorte que vous fermez l'oreille de l'extérieur.

Avec l'extrémité du majeur, tapez doucement sur l'ongle de l'index. Si vous le faites correctement, vous entendez un son métallique semblable à un battement de tambour. Vous devez taper sur un rythme régulier, lentement, de 12 à 36 fois. Arrêtez-vous, puis recommencez 3 fois en tout. Au début, quand vous “fermerez” les oreilles, avant de commencer à taper, vous entendrez un bruit semblable à celui d'une chute d'eau. Cet exercice stimule et repose l'oreille interne. Pratiquez-le le matin. Ensuite, vous pourrez le faire aussi souvent qu'il vous plaira pour faire taire le bruit. »

✉ *Mme B. de l'Ain*

CIMICIFUGA

« La teinture mère de cimicifuga (*Actaea racemosa*) donne parfois des résultats surprenants (en 15 jours à 2 mois, selon les cas) : prenez 10 à 15 gouttes matin, midi et soir dans un demi-verre d'eau. Si, après 2 mois de traitement, vous ne voyez aucune amélioration, ne persistez pas et essayez un autre truc. »

✉ *Sophie Lacoste*

HOMÉOPATHIE

« J'ai commencé à souffrir des acouphènes lorsque j'ai pris ma retraite (à 66 ans). Pendant 10 ans, je crois avoir vu les plus grands spécialistes et exploré toutes les méthodes, et miracle, un jour, je consulte un homéopathe qui a cherché assez longtemps afin de trouver le bon traitement. Le matin, 3 granules de *Chenopodium anthelminticum* 5 CH et le soir 3 granules d'*Argentum nitricum* 9 CH. Cela fait 2 ans que je n'ai plus d'acouphènes ni de perte d'équilibre. »

✉ *Jacqueline R. des Hauts-de-Seine*

SOPHROLOGIE

« Je souhaite vous faire part de mon expérience en tant que sophrologue. Plusieurs patients souffrant d'acouphènes ont pu bénéficier de la sophrologie. J'ai pu remarquer que ces personnes avaient en commun une façon de vivre avec beaucoup de tensions, de pulsions intérieures. Ce sont souvent des personnes qui veulent “contrôler” leur existence et ont du mal à lâcher cet “hypercontrôle”. Aussi, la sophrologie les aide à apprendre à relâcher,

à lâcher prise au quotidien. Pour certains, les acouphènes disparaissent, pour d'autres, ils diminuent en intensité et, pour d'autres encore, les périodes de "répit" sont plus longues. Les patients que j'ai reçus à mon cabinet avaient tous, selon leurs dires, un bilan ORL normal, donc des acouphènes sans raison organique connue. La sophrologie est une méthode qui permet de prendre conscience de son corps et de ses émotions, elle peut être utile dans ce genre de symptômes. »

✉ Catherine R. de l'Isère

MAGNÉTHÉRAPIE

« Placez deux petits aimants (maintenus à l'aide de sparadraps) derrière le lobe de l'oreille, à la base du crâne et gardez-les toute la nuit. »

✉ M. S. du Finistère

HUILES VÉGÉTALES

« Mes acouphènes se sont atténués et j'ai retrouvé l'ouïe à l'oreille gauche, en passant un coton-tige imbibé d'huile dans le canal auditif : de l'huile d'amande douce bio un matin, de l'huile d'olive bio le lendemain. Je le fais le matin au lever et, parfois, je recommence une seconde fois en milieu de journée. En trois jours, j'ai retrouvé l'ouïe de mon oreille malade ; une réussite formidable pour moi et mon entourage. Si mon expérience vécue peut aider certaines personnes, j'en serai ravi. »

✉ Jacques D. des Pyrénées-Orientales

ARGILE

« Pour les acouphènes, j'utilise de l'argile en morceaux le soir au coucher. Je mets une petite noisette d'argile sèche sur un petit mor-

ceau de gaze hydrophile que je place dans chaque oreille toute la nuit. Le lendemain, fini, et j'ai bien dormi. Truc simple et pas cher. »

✉ Jean G. de Maine-et-Loire

BRASSE COULÉE

« Pratiquant la natation et l'apnée, j'ai remarqué qu'après une séance de 2 h en nageant la brasse coulée et l'apnée à moins de 2 m, et après plusieurs décompressions (pincer le nez et envoyer l'air dans les oreilles), l'acouphène a tendance à diminuer. Il passe de droite à gauche ou disparaît pour un moment, environ 24 h, mais ensuite, l'acouphène peut revenir. »

✉ M. L. du Finistère

PETITE PERVENCHE

« Mon mari a souffert d'acouphènes. Il a pris des gélules de petite pervenche. Rapidement, les acouphènes ont disparu. Il a renouvelé les prises chaque fois que cela revenait. Depuis environ trois ans, ils ne sont pas réapparus. »

✉ Mme H. du Morbihan

SERRER SON PETIT DOIGT

« Je voulais vous indiquer un geste tout simple pour arrêter les acouphènes. Je l'ai souvent expérimenté, il est très efficace dès les premières secondes : il suffit de serrer son petit doigt en respirant lentement et en se concentrant sur ce geste. »

✉ Mme K. du Calvados

Si vous ne trouvez pas de solution efficace dans votre cas, n'hésitez pas à contacter l'association France Acouphènes - 92, rue du Mont-Cenis - 75018 Paris - www.france-acouphenes.fr

ADDICTIONS

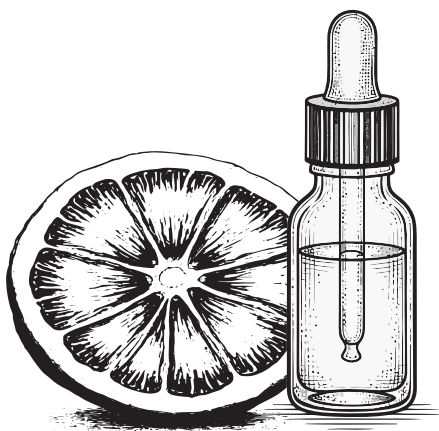
L'addiction est l'envie répétée et irrésistible de faire ou de consommer quelque chose malgré les conséquences négatives de cet usage. Elle peut concerner des substances, des activités ou des conduites.



HUILE ESSENTIELLE DE PAMPLEMOUSSE POUR CHASSER L'ENVIE DE SUCRE

« Je vous donne une astuce communiquée lors d'un atelier "relaxation et huiles essentielles" offert par une association de mon village. En cas d'envie de sucré, il est conseillé de sortir de la cuisine ou du lieu dans lequel il y a des tentations possibles, et de respirer tranquillement un flacon ouvert d'huile essentielle de pamplemousse, pendant plusieurs secondes. En général, l'envie passe en quelques minutes. »

✉ Mme C. de Seine-et-Marne



KUDZU EN CAS D'ADDICTION À L'ALCOOL

« J'ai un fils chez lequel ont été reconnus, il n'y a pas si longtemps, des troubles de bipolarité. Son traitement est lourd, mais il stabilise bien sa maladie. Beaucoup de personnes ayant cette maladie ont fréquemment une addiction. Mon fils n'y a pas échappé. Il buvait énormément, il a fait plusieurs cures de désintoxication, mais sans trop de résultats... Au mois de février dernier, une amie m'a envoyé un article de *Mes protocoles santé* parlant d'une plante nommée Ge gen ou kudzu. Mon fils en prend maintenant depuis fin février, et depuis mi-mars, il n'a pas touché à une goutte d'alcool. Cela lui change la vie, il peut aller vers des jours meilleurs, c'est vraiment une autre personne... J'ai trouvé du kudzu en pharmacie (sous forme de gélules). »

✉ Mme V. du Maine-et-Loire

ALGIE VASCULAIRE DE LA FACE

L'algie vasculaire de la face est un trouble neurologique caractérisé par des crises douloureuses intenses et soudaines touchant un côté du visage.



PHYCOCYANINE

« Je suis atteinte d'algies vasculaires chroniques de la face. J'ai "essayé" sans amélioration différents traitements de fond (plusieurs antiépileptiques et antidépresseurs) – molécules qui seraient efficaces chez certaines personnes atteintes de cette pathologie, pas chez moi. Les anti-inflammatoires ne sont d'aucun recours sur ces douleurs et les opiacés guère mieux, à moins d'en prendre de plus en plus (attention aux accoutumances). De plus, tous ces cachets ont des listes d'effets secondaires à faire peur et, pas de chance, j'en subis pas mal. J'ai donc choisi d'arrêter d'en prendre quand... après plusieurs années de tentatives de soins, divers examens, diverses consultations de médecins généralistes, spécialistes, ostéopathes..., j'ai rencontré un médecin naturopathe qui m'a conseillé de prendre des gélules de phycocyanine (protéine extraite de la spiruline, mais plus concentrée et plus facilement assimilable, d'après ce médecin), comme anti-inflammatoire. On la trouve sous forme liquide ou en gélules que l'on peut ouvrir pour diluer la poudre dans un verre d'eau ; mais ce n'est pas évident et franchement pas agréable. La gélule est plus

simple à avaler, bien que le temps pour obtenir l'effet espéré soit forcément plus long. En prenant une gélule le matin, j'ai constaté un soulagement des douleurs, sans totale disparition, mais surtout sans effets secondaires. Par ailleurs, ce traitement est naturel (contrairement à tout ce que j'ai essayé auparavant).

La phycocyanine me permet de maintenir une certaine activité professionnelle et sociale. Il m'arrive d'en prendre à nouveau quand les crises deviennent trop perturbantes, en général dans la nuit. Il paraît qu'il n'y a pas d'accoutumance, je n'ai pas suffisamment de recul pour le dire. Mais le vendeur de ce produit m'a recommandé de faire des interruptions de temps en temps. Période où les douleurs sont... à la limite du supportable. Ce qui montre donc l'effet anti-inflammatoire. Cette maladie, comme la névralgie du trijumeau, est la laissée pour compte de la recherche médicale semble-t-il, des labos, c'est certain. Elle est pourtant bien connue des médecins et autres soignants que j'ai consultés, mais démunis, car n'ayant pas les moyens de nous venir en aide !

Je ne m'exprime pas sur les autres qualités de la phycocyanine mises en avant par les distributeurs, car je n'ai pas constaté l'efficacité ni la non-efficacité, ou n'en suis pas capable. Mais comme anti-inflammatoire, elle est intéressante. Pourquoi cet effet n'est-il pas plus mis en avant ? Aucune idée. »

✉ Mme C. de la Loire

ALGODYSTROPHIE

C'est généralement à la suite du traumatisme d'une articulation (fracture, entorse, luxation...), le plus souvent le poignet ou la cheville, qu'apparaît ce syndrome. La maladie évolue en deux temps : d'abord une phase « chaude » durant laquelle l'articulation est enflée, chaude, rouge et douloureuse ; puis une phase « froide » où la douleur s'atténue, mais les mouvements sont raides et limités. En tout, cette petite histoire peut durer entre six mois et deux ans... Avant de guérir spontanément.

L'algodystrophie touche plus fréquemment les femmes que les hommes, trois fois plus environ. On peut la subir à tous les âges, avec une prédominance chez les adultes, et plutôt autour de 40 ans. On appelle aussi cette maladie l'« algoneurodystrophie », car il est question d'anomalies du système nerveux central. La médecine classique ne dispose pas de traitement curatif efficace et fait donc appel à des médicaments pour soulager les douleurs et éviter que le mal empire (ne pas mobiliser l'articulation risque de la rendre encore plus

raide). Souvent, le diagnostic est posé tardivement et il peut arriver que, pendant des semaines, on ne prenne pas très au sérieux la personne qui y est confrontée, comme si c'était « dans sa tête ». Or, il semblerait que, parmi les désordres du système nerveux à l'origine des symptômes, le seuil de la douleur de la personne atteinte soit abaissé... La maladie peut donc réellement être source de grande souffrance.

Ostéopathie, chiropratique, kinésithérapie et acupuncture sont autant de thérapies à tenter pour faire disparaître ou au moins soulager les douleurs et pour que la mobilité revienne plus vite. Localement, l'alternance d'eau froide et chaude, sous la douche ou sous le robinet, à faire quotidiennement, semble pouvoir améliorer la situation.



CHAUD & FROID

« À propos de l'algodystrophie, mon médecin m'a donné un remède de grand-mère qui, selon lui, marche très bien. Il s'agit de la douche écossaise sur la zone concernée (une ou deux fois par jour) : l'alternance d'eau froide et chaude. Attention, il faut que ça reste agréable ; pas d'excès dans la différence de température. Cette douche favorise particulièrement la mobilisation des capillaires, et donc la circulation sanguine et lymphatique locale (vasodilatation-vasoconstriction). La conséquence en est que la zone concernée recommence à être nourrie correctement. »

✉ Annie C. d'Ille-et-Vilaine





L'ARGILE

« Je réponds à la lectrice qui souffre d'une algodystrophie du genou depuis 3 ans et demi après une chute (son genou est toujours bloqué et douloureux). Je propose de lire *L'argile qui guérit*, de Raymond Dextreit, et d'acheter de l'argile en magasin bio (montmorillonite ou argile concassée, Argiletz, par exemple). Les cataplasmes d'argile vont soulager la douleur. Au fur et à mesure des préparations, vous constaterez que vous pourrez laisser le cataplasme sur votre genou toute la nuit. Dès que vous sentez que ça vous gêne, vous en préparez un autre.

♦ **Préparation montmorillonite** : dans un bol en verre, versez 5 cl d'eau, ajoutez 100 g d'argile. Attendez 1 h. Ajoutez un peu d'eau si la consistance n'est pas semi-liquide. Mettez la préparation sur un vieux drap usé (découpé en morceaux) à l'aide d'une cuillère en bois. Déposez ce cataplasme sur le genou, maintenez avec une bande et laissez en place 2 à 3 h (selon tolérance au début). Recommen-

cez chaque soir jusqu'à ce que vous n'ayez plus mal. Il est possible d'acheter l'argile en sac de 3 kg. Après utilisation, placez l'argile à la poubelle et les morceaux de tissu dans un seau rempli d'eau du robinet afin de les faire tremper. Mettez-les à sécher pour les utiliser à nouveau (jetez l'eau du seau d'argile sur la pelouse, pas dans l'évier afin de ne pas boucher les canalisations).

♦ **Préparation argile concassée** : dans un bol en verre, versez en premier 100 g d'argile, ajoutez de l'eau, les morceaux d'argile doivent être recouverts. Attendez 1 h. Si la préparation est trop liquide, ajoutez de l'argile verte surfine afin d'obtenir une consistance semi-liquide. Le procédé est ensuite le même que pour l'argile montmorillonite. L'argile concassée peut aussi s'acheter en sac de 3 kg. »

✉ Brigitte L. de Quimper

LA MIL-THÉRAPIE

« Au début de l'année 2008, je suis tombée : trois fractures sur le même bras, plâtrée, quelques séances de kiné... et une main restée bloquée par l'algodystrophie. Pour diverses raisons, je suis suivie par un homéopathe. Ce médecin me conseille d'aller voir un ostéopathe qui me déclare : "Je ne peux rien pour vous, en revanche, je vais vous envoyer chez un kiné qui fait de la mil-thérapie". Et là, guérison en quelques séances (quinze). Cela consiste à soigner par les ondes. Cette méthode est très peu connue. Sans doute trop efficace ? »

✉ Mme V. du Calvados

ALLERGIES

L'allergie est une réaction du système immunitaire face à un élément normalement anodin qu'il considère comme « ennemi » : du pollen, des poils d'animaux, un aliment, un ingrédient, un médicament... C'est ce qu'on appelle un « allergène ». Après y avoir été « sensibilisé », l'organisme, quand il le « recroise », sécrète de l'histamine, une substance responsable des symptômes de l'allergie.



LA MÉTHODE GESRET

« Depuis un moment, j'avais envie de vous communiquer le nom d'une méthode qui m'a guérie de mes allergies saisonnières : la méthode Gesret. Un ami avait consulté un ostéopathe pratiquant cette méthode et m'en avait parlé. J'aborde maintenant le printemps plus sereinement. »

✉ Mme T. des Vosges

Pour en savoir plus et trouver un praticien :

www.methode-gesret.org/fr

www.asthma-reality.com

La méthode Gesret peut aussi être efficace en cas d'asthme, d'eczéma ou de psoriasis.

SOIGNER LE MAL PAR LE MAL

« Je souhaite donner mon témoignage à une lectrice qui souffre d'urticaire chronique. Pendant mon enfance et mon adolescence, je souffrais, chaque été, d'allergie dès que je mangeais des fraises, du melon, des tomates, des pêches... L'année de mes 20 ans, je me trouvais chez une amie dans le Vaucluse. Son

frère lui procurait à profusion de délicieux petits melons que j'ai consommés plus que de raison (en oubliant mon allergie). Cela m'a valu une urticaire géante. Passé cet épisode fort désagréable, est-ce d'avoir traité "le mal par le mal", plus d'urticaire, j'ai aujourd'hui 68 ans. »

Attention cependant avec les allergies ; ne prenez aucun risque, car une réaction brutale peut être fatale (œdème de Quincke).

DES PISTES

POUR UN ENFANT ALLERGIQUE

« Je suis kiné ; mon mari ostéo et microkinésithérapeute. J'ai souffert d'allergies et d'intolérances alimentaires et je suis guérie à présent. Je vais tenter d'être concise et claire.

Lorsqu'un enfant souffre d'allergie, il faut booster son immunité, c'est-à-dire prendre soin de son intestin et changer son alimentation. Puis, être suivi par de bons thérapeutes. Arrêtez le lactose du lait de vache. Adoptez les laits végétaux qui sont nutritifs et qui calmeront l'inflammation de son intestin ; le lactose irrite l'intestin qui crée une inflammation de bas grade [silencieuse], qui détériore son système immunitaire. Son sang est acidifié et, de ce fait, les allergies commencent. De plus, les nutriments ne sont plus absorbés, car la paroi intestinale est devenue poreuse, et des carences apparaissent. Vous pouvez acheter du lait végétal de riz. Si (quand ça ira mieux) vous voulez lui faire consommer des produits laitiers, ce ne sera que de la brebis ou de la chèvre. Mais pas tout de suite, il faut que son inflammation se calme. Jamais de lait de

vache (lisez *Lait, mensonges et propagande* de Thierry Souccar). Pour sa peau, utilisez de l'argent colloïdal (à vaporiser). N'utilisez que des produits bio : cosmétiques, alimentaires. Faites votre liniment, c'est simple : 50 % d'huile d'olive bio et 50 % d'eau de chaux. Utilisez le moins de cosmétiques possible, surtout pas de lingettes. Préférez les huiles végétales, pas besoin de beaucoup de produits finalement.

Fréquentez les petites boutiques bio, ce sont des mines de solutions, de réponses à vos questions, d'aide, d'écoute et de conseils. Emmenez votre enfant chez un bon ostéopathe, fasciathérapeute ou chiropracteur. L'os sphénoïde (dans le crâne) se déplace souvent lors de l'accouchement et cette lésion est souvent responsable du RGO (reflux gastro-œsophagien).

Emmenez-le aussi consulter un microkinésithérapeute. Renseignez-vous sur Internet pour découvrir cette thérapie et en trouver un près de chez vous. Vous serez bluffée et aurez plein de réponses. Continuez l'homéopathie. Allez consulter un naturopathe ; il vous aidera au niveau alimentaire et pour toutes vos questions : ROR, allergies, lait... Les micronutritionnistes peuvent aussi aider pour l'alimentation. Lorsque l'intestin de votre enfant sera calmé, tout ira mieux. Donc en résumé, courage ! Du bio, des laits végétaux, un ostéo, un microkiné et un naturopathe et vous verrez, tout ira mieux. Je précise que le premier ostéo, microkiné ou naturopathe ne sera peut-être pas le bon, question de compétence ou d'affinité ; si cela devait arriver, continuez à chercher, car cela en vaut la peine. »

✉ Mme L. de Moselle

DU PLANTAIN

« Je voudrais vous signaler un remède radical en cas d'allergies ORL : le plantain en gélules (que j'achète en pharmacie). »

✉ André B. de l'Hérault

LA MÉTHODE TOTAL RESET

« Je souhaiterais vous apporter mon témoignage sur la méthode Total Reset, découverte dans une de vos revues. Comme il n'y a pas de hasard, je cherchais autre chose quand je suis retombée sur cet article. J'avais découvert, voilà une quinzaine d'années, mon intolérance au gluten. Pendant plus de dix ans, l'éradication de cette protéine avait réglé mes problèmes intestinaux. Puis, petit à petit, ils sont revenus indiquant d'autres intolérances qui s'étaient étendues à toutes les céréales, même celles sans gluten. Je suis allée voir un thérapeute qui pratique les méthodes Naet et Total Reset. Après douze séances, j'ai retrouvé une qualité de vie qui me permet de manger à nouveau des céréales sans souffrir de ballonnements. »

✉ Mme L. de Seine-et-Marne

« Je constate avec plaisir que vous avez consacré un article à Total Reset, thérapie anti-allergie. Je me disais depuis un moment que je devais vous suggérer un dossier à ce sujet. Je vous apporte mon témoignage que vous pourrez communiquer à vos lecteurs si vous le souhaitez. Mes quatre petits-enfants étaient allergiques. Deux sont à Rouen, deux à La Rochelle. Mes filles ont entrepris le parcours de soins Total Reset, celle de Rouen se rendant à Amiens pour ses deux enfants très allergiques dont l'une s'est révélée, dès sa naissance, allergique aux produits laitiers,

ALLERGIES (SUITE)

chocolat, soja, gluten. Ma fille a fait l'éviction de ces aliments les deux années durant lesquelles elle l'a allaitée. Si elle consommait un microgramme de ces substances, la petite était malade durant des heures : vomissements, reflux, diarrhées, etc. Je tiens à dire que les allergologues n'ont jamais été d'aucune aide pour mes petits-enfants. Je ne vous détaille pas le calvaire pour les plus grands avant qu'ils soient soignés par Total Reset (paniers repas, incompréhension des instituteurs, des crèches, longs combats pour être pris au sérieux). Aujourd'hui, ma petite-fille (la plus touchée) peut manger de tout, son frère également, alors qu'il déprimait malgré l'éviction des produits laitiers, mais le soja sévissait, il a fallu du temps avant de s'en apercevoir. Cela dit, ces soins nécessitent un long parcours, mais qui en vaut la chandelle. Ma fille de Rouen est allée à Amiens un nombre incalculable de fois, les résultats sont là, plus aucune trace d'allergie. Il s'avère que cette thérapeute d'Amiens est extrêmement sérieuse et va jusqu'au bout du processus qui peut être très long pour les grands allergiques. Par contre, mes petits-enfants de La Rochelle n'ont pas eu une prise en charge aussi efficace par la thérapeute de leur secteur, et s'ils vont mieux, tout n'est pas résolu... »

✉ *Pascale L. de Seine-Maritime*

*Informations sur cette technique et adresses des thérapeutes formés sur www.totalreset.fr.
Voir aussi le site www.allergyfree.fr.*

ALIMENTATION

« Je venais d'emménager dans une maison très ancienne et il s'est avéré qu'elle était très humide, 58 % dans la pièce principale (moisissures, etc.). Mes allergies se sont alors déchaînées et j'ai rencontré un médecin qui m'a dit que ce dont je souffrais était certainement dû à une allergie ou à des allergies alimentaires. Toute la sphère ORL était en état de perpétuelle inflammation (bronchite – trois en six mois –, sinusite, angine, rhino, etc.). Je n'ai pas voulu revoir d'allergologue (trop longtemps traitée avec des produits qui non seulement me fatiguaient, et qui de plus n'arrangeaient rien). C'est là que je me suis renseignée sur le régime du Dr Seignalet. J'ai fait des tests sur plusieurs mois et j'ai tenu un carnet où je notais toutes mes réactions après avoir arrêté le gluten et les produits laitiers. J'ai pu lister tous les aliments auxquels je réagissais (souvent ils n'étaient pas bio), et depuis j'ai pu réintroduire tout un tas d'aliments bio, mais je n'ai jamais réintégré le gluten, seulement le fromage de temps en temps que j'arrête dès qu'une inflammation pointe son nez. J'utilise aussi beaucoup les plantes en tisane pour leurs vertus dépuratives. En tout cas, je ne suis plus constamment malade. J'espère que mon expérience pourra servir à d'autres personnes. »

✉ *Mme B. de Côte-d'Or*

ANGINE & MAUX DE GORGE

L'angine est une inflammation des amygdales, le plus souvent virale (un simple test en pharmacie permet de savoir si c'est bien le cas). Elle se traduit habituellement par des maux de gorge, accompagnés parfois de fièvre. Nombre de remèdes naturels sont très efficaces pour apaiser les gorges malades, vous avez sans doute tout ce qu'il faut à proximité pour guérir très vite.

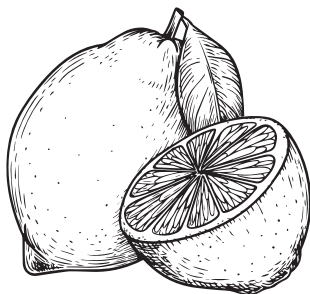
Les gargarismes sont souvent souverains pour ça. Ils consistent à mettre en contact un liquide avec une muqueuse, en l'occurrence celle de votre gorge... Prenez un peu de liquide dans votre bouche, inclinez votre tête vers l'arrière et dites « Ahhhh ». Si vous n'avez pas l'habitude, entraînez-vous avec de l'eau avant de tester autre chose. En fonction du liquide choisi, on peut aussi l'avaler.



DU JUS DE CITRON

« Mettez un jus de citron dans un verre d'eau tiède. Faites un gargarisme, puis, si, en plus, vous avez un peu trop fait la fête, avalez la préparation, c'est excellent pour digérer les excès. »

✉ Mme C. de Seine-et-Marne



LE BICARBONATE DE SOUDE

« Diluez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau. Faites plusieurs gargarismes avec cette solution, plusieurs fois par jour. »

✉ Mme S. de l'Yonne

DU VINAIGRE & DE L'EAU

« Mélangez 1 cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Deux à trois fois par jour, faites des gargarismes avant d'avaler le mélange. »

✉ Mme T. des Vosges

DE L'EAU SALÉE

« Mettre 1 cuillère à café bombée de gros sel gris de Guérande dans un verre d'eau du robinet et faire des gargarismes plusieurs fois par jour avec ce mélange. C'est souverain ! »

✉ Bernadette L. du Morbihan

UNE CHAUSSETTE POUR VOTRE GORGE

« Si vous avez mal à la gorge dû à un rhume ou autre, c'est simple, le soir au coucher, prenez une de vos chaussettes (ou bas), que vous avez portée dans la journée, placez le côté dessous du pied sur votre gorge et le reste de la chaussette autour du cou. Le lendemain matin, vous serez guéri ! »

✉ Guy B. de Gironde

Il faut une chaussette longue, ou bien la maintenir avec un foulard.

ANGINE & MAUX DE GORGE (SUITE)

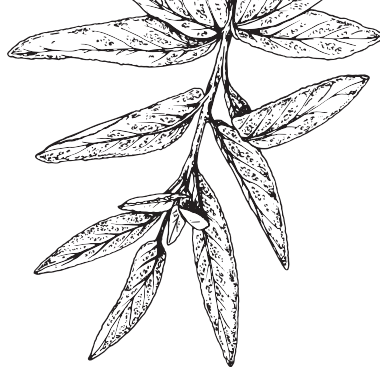
FROTTEZ-VOUS LES MAINS !

« J'aimerais apporter mon témoignage pour le traitement de l'angine. Lorsque je ressens les premiers signes d'un mal de gorge le matin au réveil, j'utilise une méthode simple, gratuite et qui donne des résultats rapides. Avant de me lever, je frotte mes mains l'une contre l'autre pour faire venir l'énergie, puis je pose ma main gauche sur le cou et ma main droite derrière le cou. Je reste comme cela pendant 20 min. Normalement, à l'issue de ce temps, je suis guérie, l'angine se transforme en un petit rhume de quelques jours. Il est possible de le refaire une deuxième ou troisième fois dans la journée, si les résultats n'ont pas été au rendez-vous la première fois. La méthode employée est la polarité. Elle a été mise au point par le Dr Randolph Stone et elle permet de faire circuler librement l'énergie vitale dans le corps. Avec la polarité, on peut aussi équilibrer et renforcer son système immunitaire, nettoyer son foie, relâcher la douleur... Pour ceux qui veulent en savoir plus sur cette méthode, je conseille le livre de Michelle Guay, *L'autopolarité - Thérapie de la polarité*. Ce livre, dont la parution date de 1990, est disponible d'occasion. »

✉ Isabelle D. de Loire-Atlantique

LA DÉCOCTION DE SAUGE

« Si vous êtes sujet aux angines, faites une décoction de feuilles de sauge en laissant bouillir trois cuillères à soupe de feuilles sèches dans 1 litre d'eau pendant 5 min. Laissez macérer 5 min encore, puis filtrez. Utilisez cette décoction chaude en gargarismes pour désinfecter votre gorge et calmer les douleurs de l'angine.



Vous pouvez aussi préparer une infusion de sauge (dans ce cas, ne faites pas bouillir, faites simplement frémir l'eau, puis versez-la sur la sauge et laissez infuser 10 min sous un couvercle avant de filtrer et de boire). »

✉ Mme L. de Corse

LE VINAIGRE DE SAINT-FRANÇOIS

« Cette recette de vinaigre m'a été donnée il y a bien longtemps. Ce n'est pas exactement celle du vinaigre des quatre voleurs, mais elle s'en rapproche un peu. Je le fabrique pour ma famille et moi-même : faire macérer, dans du vinaigre de cidre, du thym, du romarin, de la sauge, de la lavande, de l'ail, des orties et du calendula. Les quantités précises ne m'avaient pas été données ; je mets une bonne poignée de chaque plante et quelques gousses d'ail pour 75 cl de vinaigre de cidre, je laisse macérer le tout pendant 15 jours environ, puis je filtre. Pris dès les premiers symptômes, le vinaigre de Saint-François arrête bien les maux de gorge : verser ce liquide dans un flacon avec spray et pulvériser dans la gorge. Il est aussi efficace en massage des tempes pour les maux de tête. Je vais essayer d'en mettre sur les taches brunes de peau, je ne connais pas encore le résultat, ne l'ayant jamais fait. Ce Vinaigre de Saint-François est commercialisé sur certains sites Internet. »

✉ Mme L. de Dordogne

TISANE DE GINGEMBRE

« Pendant 3 semaines, j'ai eu mal à la gorge, une angine, mal aux oreilles, le nez encombré. Une amie m'a conseillé de prendre des tisanes de gingembre frais râpé ; c'est un anti-inflammatoire... En plus, dans la journée, je prenais une tisane de thym (c'est un désinfectant). Et tout est rentré dans l'ordre ! »

✉ Marie-Claire P. de Charente-Maritime

POIREAU AU POIVRE

« Pour calmer très vite une angine, faites bouillir un poireau coupé en morceaux dans du vinaigre jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Égouttez, saupoudrez de poivre et appliquez en cataplasme sur la poitrine. Ma mère faisait toujours ainsi, moi aussi, et je dois dire que les angines ne font pas long feu chez nous. »

✉ Simone S. M. de Toulouse

MIEL & PROPOLIS

« Dès les premières sensations de gêne ou de douleurs à la gorge, verser une demi-pipette de propolis pure sur un sucre ou dans 1 cuillère à café de miel. À faire fondre sur la langue, matin et soir. J'ai un problème métabolique avec tous les aliments à index glycémique moyen ou élevé, je le fais donc sur un "sucre" de stévia. »

✉ Mme V. de Seine-et-Marne

« Je vous donne la recette qui est pour moi la plus efficace en cas d'angine. En effet, celle-ci stoppe l'infection en une demi-heure ainsi que les débuts de rhume. Mastiquez au moins 1 g de propolis pure dès que vous sentez les premiers signes. Vous pouvez la laisser sous la langue la nuit, et l'avaler ne pose

pas de problèmes. Pour vous en procurer, allez voir un apiculteur. Ne jetez pas la propolis ancienne, car elle garde toutes ses propriétés, même après dix ans. »

✉ Jean-Marie D. de Haute-Vienne

SHANKH MUDRA LE MUDRA DE LA GORGE

« Je voudrais vous parler des mudras. Il existe le mudra de la gorge, bénéfique en cas de maux de gorge et d'angine. Voici un extrait du livre *Ma bible des mudras*, de Julie Frédérique. "Enserrez votre pouce droit avec votre main gauche. Mettez le pouce gauche et l'index droit bout à bout. Les autres doigts restent tendus sans tension. Tenez vos mains à la hauteur de la poitrine.

Les bienfaits physiques : contre le mal de gorge et l'angine, en cas d'extinction de voix, si vous devez parler en public (pour les orateurs, chanteurs, comédiens, professeurs), aide à réguler la thyroïde. Bienfaits émotionnels : équilibre le chakra de la gorge. Libère l'expression de soi." »

✉ Mme A. de Seine-et-Marne



ANGOISSE

Cela peut se manifester par une grande inquiétude, une anxiété profonde, on ne parvient plus à prendre du recul, et des symptômes physiques peuvent survenir : accélération du rythme cardiaque, malaise, manque d'air...



MILLEPERTUIS

« Voici mon retour d'expérience sur la consommation de millepertuis. J'ai vécu des crises d'angoisse il y a quelque temps à cause de différents problèmes personnels. J'ai donc cherché quelques produits naturels pour gérer mes crises. La tisane de millepertuis m'a fortement aidée à me calmer. J'ai d'ailleurs suivi les recommandations du site nature-au-quotidien.com. »

✉ Julie sur le forum de Rebelle-Santé

Attention aux précautions d'emploi, aux contre-indications et aux interactions médicamenteuses avec le millepertuis. Cette plante est un très bon antidépresseur naturel, mais elle ne doit pas être prise en cas de grossesse, d'allaitement et lorsque l'on suit certains traitements (antidépresseurs de synthèse, pilule contraceptive, certains antihypertenseurs...).

« Dernièrement, une amie à la limite du burn-out professionnel était vraiment "en mauvais état". À fleur de peau, avec un sentiment de malaise qui devenait physique. Je me suis souvenu d'avoir lu dans votre revue les bienfaits du millepertuis et lui ai conseillé d'en prendre. Elle en a acheté en ampoules dans son magasin bio. Elle a ressenti des effets

quelques heures après la première ampoule. Elle en a fait une petite cure et a retrouvé un bon moral et une forme physique acceptable. Je précise que cette amie a été diagnostiquée autiste Asperger. Elle souffre énormément des bruits de la ville et des bruits de fond au travail. Cela crée une sorte d'irritation chez elle, qui la rend nerveuse et l'épuise (j'essaie d'être fidèle à ce qu'elle m'a dit). Depuis qu'elle prend du millepertuis, les bruits de fond ne l'irritent plus, elle n'aime toujours pas ça, mais ils ne la mettent plus en tension ni au bord de la crise. J'espère que cela pourra aider d'autres personnes dans son cas. Il lui reste à régler le problème de fond, à savoir ses conditions de travail, mais elle peut désormais s'y atteler sans avoir le sentiment d'être au bord du gouffre. »

✉ Max D. sur le forum de Rebelle-Santé

Il est recommandé d'observer des pauses de temps en temps, par exemple un arrêt d'une semaine après 3 semaines de prise. Attention aux interactions, la prise de millepertuis est contre-indiquée avec certains traitements. Si vous suivez un traitement médical, quel qu'il soit, parlez-en à votre médecin avant de faire une cure.



APHTES

Ces petites lésions sur la muqueuse buccale ou la langue guérissent spontanément en une dizaine de jours. Elles peuvent être gênantes et douloureuses. Un aphte peut survenir après un petit coup de brosse à dents, mais aussi à l'occasion d'une maladie infectieuse, lors d'un stress, ou plus souvent encore, lorsque l'on mange certains aliments (noix, gruyère, épices...). Nombre de méthodes naturelles peuvent vous aider à les soulager et cicatriser rapidement, et pourquoi pas, ne plus les voir revenir.



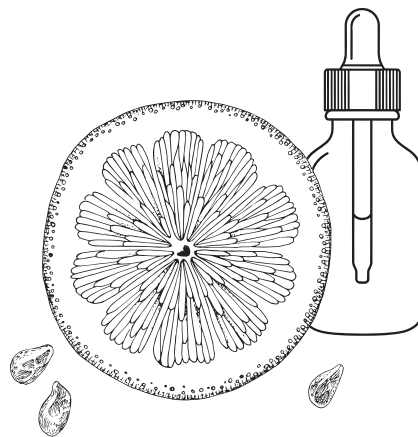
ARGENT COLLOÏDAL

« Je me soigne pour les aphtes, herpès, petits bobos divers, brûlures, coupures, rhumes, gastros... avec de l'argent colloïdal. Résultat garanti. L'argent colloïdal possède des vertus infinies. Il soigne 650 virus et bactéries ! Et on peut le fabriquer soi-même, ce que je fais. Tout le monde autour de moi en profite. Ma meilleure amie a guéri d'un herpès interne buccal géant en 48 h alors qu'elle traînait depuis des mois avec des médicaments tous plus inefficaces les uns que les autres. »

✉ Agnès O. des Bouches-du-Rhône

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

« J'utilise de l'extrait de pépins de pamplemousse pour traiter aphtes et herpès. C'est un antibactérien, antifongique et antiviral naturel. Je fais des bains de bouche et des



applications locales (3 gouttes). Attention, jamais pur, toujours dilué. J'en prends aussi par voie orale 2 à 3 fois par jour, 10-15 gouttes dans un peu d'eau. Parfois ça picote un peu, mais les résultats sont là. Je n'utilise plus de médicaments ni de crème pour me traiter. Je me soigne de façon naturelle et en plus pas chère ! À savoir : il y a d'autres indications possibles avec cet extrait (toux, angine, nez bouché, pellicules, tiques, verrues, parasites intestinaux, Candida albicans...). Je l'utilise aussi pour mon fils de 10 ans. »

✉ Florence sur le forum du site de Rebelle-Santé

ET SI C'ÉTAIT UNE ALLERGIE ?

« J'ai eu des aphtes pendant un an. J'apprenais la flûte traversière. Pendant quelque temps, je n'ai plus joué et mes aphtes ont disparu. Ma dentiste m'a appris que je devais être allergique au nickel. Il faut chercher la cause. J'espère que ce témoignage aidera à venir à bout de cette souffrance pour certains d'entre vous. »

✉ Christine M. des Pyrénées-Atlantiques

APHTES [SUITE]

TEINTURE MÈRE DE PLANTAIN & DE SAUGE

« Je voudrais vous informer de ce qui a bien marché pour les aphtes dans la bouche, c'était en fait plutôt de petites ulcérations sur le bord gauche de la langue. J'avais essayé diverses choses : Borax en 5 CH, etc., sans succès. Je conseille les bains de bouche avec la teinture mère de plantain (*Plantago*) et celle de sauge (*Salvia*) mélangées avec un peu d'eau. J'étais tellement excédée que je l'ai faite sans doute trop concentrée, mais j'étais guérie : 1 cuillère à café de chaque teinture mère dans un demi-verre d'eau. Durée du traitement : 4 jours, à raison de 3 bains de bouche par jour. Une amie m'a dit qu'elle avait ajouté du bicarbonate de soude, pas moi. »

✉ Armande P. des Pyrénées-Atlantiques



L'ÉLIXIR DU SUÉDOIS

« Je vais vous donner une recette merveilleuse en cas d'aphtes, que j'ai découverte, seule, à force d'essayer tant et tant de solutions. C'est finalement l'élixir du Suédois, disponible (en principe) dans toutes les herboristeries et pharmacies, qui m'a permis d'éliminer les aphtes. Je fais aller dans toute la bouche l'équivalent d'1 cuillère à soupe de ce liquide. C'est vrai qu'au début ça brûle et c'est douloureux, mais lorsque l'on sait que c'est pour la bonne cause, on résiste. On peut le faire plusieurs fois par jour. On arrête quand on sent que les aphtes sont guéris. »

✉ Dominique C. de Dordogne

ARRÊTER LA VIANDE ROUGE...

« Je vous donne un conseil pour les aphtes : ne pas manger de viande rouge. J'en souffrais depuis l'âge de 8 ans. Depuis que je fais ce régime, je peux manger des oranges, des noix, de l'huile d'olive, ce qui n'était pas possible depuis plus de 50 ans. C'est pour ainsi dire une guérison. Le reste n'est qu'emplâtre pour moins souffrir, pour que cela guérisse plus vite et que l'on puisse manger sans douleur, mais le problème revient toujours. »

✉ M. T. des Bouches-du-Rhône

... ET/OU LES PRODUITS LAITIERS

« J'ai eu des aphtes pendant plusieurs années, après avoir éliminé les causes mécaniques par une visite chez le dentiste, épuisé plusieurs médecins et leurs produits chimiques (qui m'ont certes soulagé mais pas

guéri), j'ai tenté beaucoup de trucs et astuces qui n'ont malheureusement pas mieux fonctionné. Jusqu'au jour où, sur le conseil d'une amie, j'ai arrêté de consommer tous les aliments à base de lait (lait, yaourts, fromages, etc.) qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre. L'amélioration a été quasi immédiate et la disparition des aphtes s'est faite au bout de quelques semaines. Je n'ai plus absorbé de produits laitiers pendant deux ans et, aujourd'hui, j'ai réintroduit les fromages et les yaourts à base de lait de chèvre et de brebis en moindre quantité, les aphtes ne sont toujours pas revenus. J'ai également suivi depuis un régime acido-basique afin de rééquilibrer le pH. Bien entendu, les causes des aphtes sont multiples et même les médecins y perdent leur latin. Dans mon cas, c'était les produits laitiers. »

✉ Michel L. du Vaucluse

LA MYRRHE

« Pour les problèmes de la sphère buccale (aphtes, problèmes de gencives...), j'utilise de la teinture de myrrhe que je fabrique moi-même. Voici ma recette : verser dans un pot hermétique (pot à confiture) 40 g de résine de myrrhe (je l'achète en herboristerie) et 25 cl de rhum ou de vodka. Faire macérer durant 2 semaines, agiter régulièrement. Filtrer et placer dans un flacon en verre foncé. Elle peut être utilisée en bains de bouche, 3 fois par jour après les repas, diluée dans un peu d'eau. Elle est très efficace en cas d'aphtes, gencives rouges et enflammées, brûlures. Je souffre de parodontite ; je l'utilise alors pure. Je la tamponne sur les gencives. On peut aussi l'utiliser diluée dans un peu d'eau pour faire des gargarismes en cas de mal de gorge, d'angine. »

Par mégarde, j'avais appliqué de l'huile essentielle de girofle pure sur mes gencives, ce qui a entraîné une brûlure. L'action de la teinture mère de myrrhe a été très rapide et bénéfique. »

✉ Annick M. de Seine-et-Marne

GROS SEL DE GUÉRANDE

« J'ai souffert d'aphtes à répétition. J'ai trouvé une solution et je n'en souffre plus jamais. Mettre 1 cuillère à café bombée de gros sel gris de Guérande dans un verre d'eau du robinet et se rincer la bouche 2 à 3 fois par jour avec ce mélange : soulagement immédiat et l'aphte ne résiste pas. Recommencer le lendemain si besoin. Pour les jeunes enfants, tamponner l'aphte avec un coton-tige imbibé de cette solution. »

✉ Bernadette L. du Morbihan

VITAMINE C

« Appliquez un quart ou un demi-comprimé de vitamine C effervescente sur la lésion. Soulagement et guérison sont instantanés. »

✉ Danièle S. de Montpellier

LES FLEURS DE ROSE TRÉMIÈRE

« C'est à Noirmoutier que j'ai découvert, grâce à la propriétaire d'une maison que nous avons louée, un truc anti-aphtes très efficace : il faut préparer une infusion de pétales de roses trémières : versez un demi-litre d'eau bouillante sur une petite poignée de pétales et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Faites des bains de bouche avec cette infusion. »

✉ Rose-Marie H. de Bar-le-Duc

APNÉE DU SOMMEIL

Plusieurs fois par nuit, alors que vous dormez, votre respiration fait une pause de plus de 10 secondes (parfois jusqu'à 30 secondes), puis reprend normalement... jusqu'à la prochaine pause. Au-delà de 5 pauses par heure, le phénomène devient problématique. Dans la plupart des cas, ces arrêts momentanés de la respiration sont dus à un relâchement de la langue et des muscles de la gorge qui viennent obstruer les voies respiratoires. Généralement, on s'aperçoit du problème à cause des ronflements, de la fatigue et de la somnolence dans la journée. Afin de poser le diagnostic, il faut passer une nuit à l'hôpital ou dans un centre spécialisé pour mettre votre sommeil sous surveillance. L'examen, appelé « polysomnographie », permet de déceler la maladie et son importance. L'apnée du sommeil touche 5 à 7 % de la population. Si vous ronflez et que vous vous réveillez fatigué alors que vous êtes censé avoir dormi suffisamment, il se peut que vous en soyez victime. Le problème, outre cette fatigue et le risque de somnolence dans la journée (qui peut se révéler dangereuse et être responsable d'accidents), c'est que l'apnée du sommeil augmente le risque de développer des troubles cardiovasculaires. Par ailleurs, elle provoque parfois des troubles de l'humeur et de la mémoire. Une fois le diagnostic établi, on propose généralement, pour éviter les conséquences de ces « à-coups » respiratoires, le port d'un masque de ventilation durant la nuit. Souvent, lorsque la personne concernée est en surpoids, la perte de quelques kilos peut se révéler très bénéfique. La pratique de la sophrologie, du yoga, du qi gong ou de techniques de relaxation peut aussi avoir de bons résultats. Certains méde-

cins proposent également des interventions chirurgicales permettant d'augmenter le flux d'air dans les voies aériennes supérieures, dans le but d'une guérison définitive.



HOMÉOPATHIE

« Je faisais 40 apnées du sommeil à l'heure. Quand je me levais, j'étais exténué. Le docteur, effrayé, m'a dit : "Il faut vous appareiller, sinon, vous risquez gros". Je n'ai pas voulu. J'ai cherché et j'ai trouvé mon remède : des granules homéopathiques de Coffea cruda 5 CH. Je prends 3 granules 2 à 3 fois par jour en dehors des repas, à laisser fondre sous la langue. Et maintenant, je n'ai plus d'apnées. Quand je me lève le matin, je suis en super forme (même à 87 ans). Je ne sais pas si ces granules peuvent convenir à tout le monde. Je faisais des apnées obstructives uniquement couché sur le dos. »

✉ Maurice B. du Doubs

« Je voulais vous confirmer l'efficacité de la solution du lecteur, Maurice B. du Doubs. La prise de 3 granules chaque matin du remède homéopathique Coffea cruda en 9 CH a permis de faire cesser les ronflements et les apnées du sommeil de mon mari. »

✉ Mme D. de l'Ardèche



CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

« Une de mes amies (senior) a pu se débarrasser de ce problème similaire (que n'avait pu résoudre un centre du sommeil) en étant attentive aux champs électromagnétiques au voisinage de son lit (en particulier en écartant son téléphone portable et en débranchant le four micro-ondes dans la cuisine mitoyenne). En espérant que cette piste vous sera utile. »

✉ Françoise E. de l'Essonne

LA MÉTHODE NADEAU

« Je vous avais fait part de l'apnée du sommeil dont je souffrais et qui impliquait un encombrant et bruyant appareil pour dormir. Eh bien, après quelques années de pratique quotidienne de la méthode Nadeau, je viens de rendre mon appareillage à son fournisseur. Le pneumologue était médusé du résultat. »

✉ J. C.

Pour en savoir plus :

Lire Technique Nadeau, l'exercice régénérateur de l'avenir, de Colette Maher. Cet ouvrage présente de façon claire et très pédagogique les trois mouvements ainsi que les exercices préparatoires qui permettent de remettre le corps en mouvement.

MAUX DE TÊTE & APNÉE DU SOMMEIL

« Je suis un grand-père de 70 ans qui a énormément souffert de maux de tête. Une ORL que j'ai consultée pour un problème de sinusite a demandé à ma femme si je faisais des apnées. Cette dernière lui a répondu affirmativement et a ajouté qu'elle se faisait beaucoup de soucis la nuit quand je dormais. J'ai consulté un médecin qui s'occupe des mala-

dies du sommeil. Après un test : je faisais près de 200 apnées en 8 h de sommeil. Maintenant, je dors avec une machine et un masque. Je n'ai plus mal à la tête et je me réveille frais et dispo. »

✉ Jean-Pierre L. des Yvelines

GROSSE FATIGUE, ETC.,

ET SI C'ÉTAIT L'APNÉE DU SOMMEIL ?

« Avec ce témoignage, j'aimerais partager une expérience qui se termine bien, afin qu'elle puisse servir à certains d'entre vous.

J'ai toujours été hyperactive, je faisais trois métiers en même temps, courais dans tous les sens et ne m'arrêtais jamais. Rien ne me remplissait vraiment, sauf mes activités professionnelles, je ne prenais pas de temps pour moi. Jusqu'au jour où j'ai dû cesser brutalement mes activités pour gérer un problème familial médical, puis il y a eu la Covid... Depuis, je suis moins dans le "faire" et obligée de me poser beaucoup plus. C'est là que des symptômes divers et variés ont commencé à apparaître : grosse fatigue dès le réveil allant jusqu'à l'épuisement, manque de motivation, troubles de la mémoire, irritabilité, manque de confiance, maux de tête insupportables, tout ça jusqu'à des états dépressifs déstabilisants...

Il y a trois ans, conseillée par ma compagne qui avait remarqué que je respirais mal la nuit, je suis allée voir un médecin. Je lui ai parlé d'apnée du sommeil, pensant qu'il me proposerait de faire des tests. Mais il a balayé ça d'un revers de main : "L'apnée, c'est une mode, tu es fatiguée, prends des vitamines, la conjoncture actuelle n'arrange rien. Il faut serrer les dents et s'adapter." J'en suis restée là. Mais, il y a trois mois, ma compagne a pris peur. La nuit, je m'arrêtais de respirer par à-coups. J'en ai parlé

SANTÉ

Les solutions qui marchent !

110 pathologies • 1 000 solutions efficaces

Les recettes et remèdes de santé naturelle les plus efficaces, testés et approuvés par les lecteurs et lectrices du magazine *Rebelle-Santé*.

Depuis trente ans, *Rebelle-Santé* fait circuler les meilleurs conseils et témoignages pour reprendre en main votre santé. On y échange des astuces, des solutions là où la médecine s'avoue impuissante, des expériences positives, des parcours qui redonnent de l'espoir... Véritable bible des solutions qui marchent, cet ouvrage rassemble aujourd'hui ce trésor d'histoires vécues.

De A comme abcès à Z comme zona, plus de 110 maux courants, maladies chroniques ou rares sont présentés, avec pour chacun des témoignages proposant des réponses efficaces : vous souffrez de douleurs articulaires ? Testez la ficelle de chanvre. Vous êtes atteint de la maladie de Morton ? Une cure de compresses d'argile peut vous soulager durablement. Un eczéma vous gâche la vie ? Apaisez-le grâce à l'argent colloïdal ou des feuilles de chou.

Découvrez toutes ces expériences généreusement partagées par d'autres : dans ces témoignages inestimables, il y a certainement la ou les solutions qui vous aideront !

Sophie Lacoste est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'autrice de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, comme Et si vous vous soigniez vous-même ?, Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien, Mon cahier de tisanes et Plantes sauvages médicinales, parus aux éditions Mosaïque-Santé.



www.mosaïque-santé.com

Prix France TTC **22 €**

