Plantes & santé

N° 156 – avril 2015

Menu végétarien
Accompagner une cure détox

Aromathérapie
Juguler les migraines

On en parle
Ces maux qui rongent les arbres

Dossier

Le sucre
un plaisir trop raffiné

Escapade
Les Sambucs, jardin d'Éden au cœur des Cévennes

Manger sain
Redécouvrez l'exceptionnelle richesse de l'ortie

Savoirs et culture
À Shanghai, initiation au rituel millénaire du thé

M 01175 - 156 - F: 4,20 € - RD

Kalanchoe

« Connaissez-vous le kalanchoe, une plante utilisée en Afrique pour calmer la nervosité et apaiser l'esprit ? Si vous la conseillez, savez-vous où l'on peut se procurer des plantes africaines ? »

Paul F., 69480 Lucenay

Il existe de nombreuses espèces de kalanchoe, de la famille des Crassulacées, presque toutes tropicales. Vous pouvez cependant en retrouver certaines en métropole dans les boutiques de fleurs ou en jardinerie. Pour ma part, c'est sur l'Île de Terre-de-Bas, près de la Guadeloupe, que j'ai eu l'occasion de tester avec succès une kalanchoe sauvage. Je l'ai utilisée pour calmer une vive douleur d'oreilles. Son jus, que l'on fait couler dans le conduit de l'oreille, calme les otites et dissout les bouchons. En plus d'être antiseptique, elle agit aussi sur le système nerveux. *J-F. A.*

Hypertension

« Je fais de l'hypertension d'origine héréditaire depuis plusieurs années, entre 15\9 et 16\10. Mon médecin me dit que mes veines sont hypertendues. L'analyse de sang ne révèle pas de problème de cholestérol, de glycémie ou de problèmes rénaux. J'ai 56 ans, je suis végétarienne depuis 40 ans avec une hygiène de vie correcte. Est-ce que la recette de gouttes de lavande, ravensare et ylang-ylang suffirait à faire baisser cette tension ? »

Marie-Christine J., par mél.

L'hypertension familiale ne répond pas bien à l'aromathérapie. En tout cas, beaucoup moins bien que l'hypertension artérielle en rapport avec le stress, qui sera amélioré par les HE de lavande fine et d'ylang-ylang. L'état de rigidité vasculaire dont vous souffrez maintenant se prévient beaucoup mieux qu'il ne se guérit. Vous pouvez tester tout de même pendant 2 mois une cure avec la synergie suivante : HE de livèche racine 2 ml, HE de céleri 1 ml, HE d'hélichryse italienne 2 ml, HE de citron zeste 3 ml, HE de petit grain bigaradier 2 ml. Prendre 4 gouttes de ce mélange 2 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7 au long cours. Adapter la fréquence de prise selon l'amélioration de la tension artérielle. Cette synergie aura tendance à fluidifier le sang. Si vous prenez des traitements anticoagulants, il faut une surveillance médicale. *A.M.*

Rétine décollée

« J'ai été opéré dernièrement d'un décollement de la rétine de l'œil droit et j'ai perdu cinq dixièmes depuis. Y a-t-il des possibilités pour améliorer ma vision ? Je précise que j'ai un traitement depuis de longues années concernant une hypertension, notamment oculaire. » Philippe L., par mél.

Vous pouvez tester une cure de baies de genièvre. Commencez à raison d'une baie par jour à mâcher puis augmentez d'une baie chaque jour jusqu'à 21. Diminuez ensuite la quantité d'une baie par jour du 21e au 42e jour. Parallèlement, vous pouvez associer une cure de chrysanthellum en gélule et la tisane équilibrante rénale de Natura Mundi. Cette association est en général efficace. *J-F. A.*

Carnet d'adresses

Dossier p. 22 à p. 28 :

Sucre Diabliss : *Vedaworld international, 01 75 81 80 50*
www.manourrituremasante.org

Poudre de feuilles de stevia et sève de Kitul : *Guayapi, Tél. 01 43 46 52 43*
http://guayapi.com

Gymnema sylvestris : *La vie naturelle Tél. 0800 404 600*
www.la-vie-naturelle.com

Sucre fleur de coco : *Ecoidées Tél. 03 88 80 59 75*

Inuline d'agave bio : Bioflore, Tél. 05 63 66 69 48
www.bioflore.fr

Sirop de yacon : www.inkanatural.com

Sucre de raisin : *Exose*, http://exose.fr

Aroma pratique p. 34

Huile essentielle de bois de hô : *Aroma-Zone, Tél. 33 4 73 34 37 88,*
www.aroma-zone.com

Escapades p. 56 à p. 58

Absolue de lotus (olfactothérapie) :
www.huiles-et-sens.com

Poudre de graine de lotus : *Aroma-Zone (voir ci-dessus).*

Savoirs et culture p. 62 à p. 64

Restaurant yam'Tcha Tél. 01 40 26 06 06
www.yamtcha.com

Courrier :

Natura Mundi : *Tél. 05 61 05 5000*
www.naturamundi.com

abonnez-vous

☐ Je souhaite souscrire un abonnement à *Plantes & Santé* au prix de 45,90 € pour 1 an.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Mél. : .....

☐ J'accepte de recevoir par mél. les offres de Santé Port-Royal

Je préfère régler par :

☐ chèque bancaire ou postal, à l'ordre de *Plantes & Santé*

☐ carte bancaire :

Validité : __ / __ Cryptogramme : ___

Date et signature obligatoires

Bulletin à retourner à *Plantes & Santé*, Service Abonnements - 4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex

Conformément à l'article L27 de la loi du 06.01.1978, vous disposez à tout moment, d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant, qui sont indispensables à l'enregistrement de votre abonnement. Si vous ne souhaitez pas que votre adresse soit communiquée à des organismes extérieurs, merci de nous le préciser par écrit.