Les 7 Trésors de Santé



qui **soignent** au **quotidien**

Droits d’auteur © Chemins de Santé - www.chemins-de-sante.fr

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen : numérique, photocopie, enregistrement ou par un système de stockage et de récupération d’informations.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

AVERTISSEMENT

Toute la documentation présente sur chemins-de-sante.fr, ainsi que ce livre vous est fournie uniquement dans un but informatif et ne doit en aucun cas être interprétée comme une consultation ou un avis médical.

Aucune décision de prise ou non-prise d'action ne devrait être uniquement basée sur ce contenu informatif. À la place, les lecteurs devraient consulter les professionnels de santé appropriés pour tout ce qui est en rapport avec leur santé et leur bien-être.

Si vous pensez être en situation d'urgence médicale, appelez immédiatement votre médecin ou le 112.

Le contenu de ce livre (texte, graphismes et images) n'est pas destiné à se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

Cherchez toujours conseil auprès de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié pour toutes les questions en rapport avec votre état de santé.

Ne dédaignez ni ne délayez jamais la recherche d'un conseil médical professionnel à cause de ce que vous avez lu sur Chemins-de-sante.fr ou dans ce livre.

Les informations et opinions exprimées ici sont supposées correctes et se basent sur le meilleur jugement disponible des auteurs.

Les lecteurs refusant de consulter les autorités de santé appropriées assument tout risque de blessure. Le recours aux informations et contenus fournis par Chemins-de-sante.fr et ce livre se fait entièrement à vos risques et périls.

De plus, les informations et opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement le point de vue de tous les contributeurs de Chemins-de-sante.fr.

Chemins-de-sante.fr reconnait des différences d'opinion occasionnelles et accueille volontiers l'échange de différents points de vue. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION 4

~ Le Vinaigre de Cidre ~ 6

~ Le Miel ~ 10

~ Le Bicarbonate de Soude ~ 14

~ L'huile de Coco ~ 19

~ Le Citron ~ 23

~ L'ail ~ 27

~ L'argile ~ 31



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

INTRODUCTION

Pourquoi nous est-il si difficile de croire que quelques aliments si simples peuvent faire autant de bien ? C'est en partie parce que nous avons été conditionnés pour croire que les cures naturelles ne fonctionnent pas et que nous devons avoir foi en des produits pharmaceutiques parfois dangereux pour nous soulager.

Il est nécessaire de sortir de ce cercle vicieux si nous voulons améliorer notre santé et notre bien-être général, et ce en faisant confiance à des remèdes ancestraux désormais considérés comme « sortant des sentiers battus », mais qui sont en fait tout simplement de bonnes vieilles solutions naturelles simples (qui ne remplissent pas les poches de l'industrie pharmaceutique).

Par ailleurs nos maisons font parties des lieux où nous passons une très grande partie de notre temps. Elles sont notre lieux de vie, notre sanctuaire, notre cocon… Nous y vivons, mangeons et dormons, mais nous y aimons aussi et élevons nos enfants, qui y jouent et s'y épanouissent.

Nous sommes ainsi baignés dans les produits ménagers que nous utilisons pour nettoyer et assainir notre maison, que ce soit pour nettoyer les meubles, la vaisselle ou les sanitaires.

Si nous pensons faire de notre mieux pour tout désinfecter avec une armada de produits sanitaires de marques achetés à prix d'or vus dans telle ou telle publicité, c'est sans réaliser que tous ces produits contiennent des substances toxiques et corrosifs, qui ont des effets reprotoxiques et sont cancérigènes…

La Rédaction

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Les 7 Trésors de Santé qui soignent au quotidien

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

1

~ Le Vinaigre de Cidre ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Le vinaigre de cidre est utilisé depuis des siècles et il était considéré, jusqu'à il y a peu, comme un ancien remède populaire. Il pouvait se vanter d'aider à soulager toutes sortes d'affections comme le diabète, l'obésité et même le cancer, et la science commence tout juste à soutenir cette thérapie naturelle.

Le pouvoir de guérison du Vinaigre de Cidre est connu depuis des millénaires… en remontant jusqu'à l'Égypte Ancienne, Rome et la Grèce Antique. Les membres de l'armée romaine utilisaient un tonifiant au Vinaigre de Cidre pour rester forts et en pleine santé...

Hippocrate, le père de la médecine, utilisait cet étonnant élixir comme antibiotique et antiseptique naturel pour traiter ses patients en 400 av. J.-C. ! Il n'y a rien là de « magique »… juste du bon sens, une concentration de nutriments et un extraordinaire ingrédient que l'on trouve uniquement dans le Vinaigre de Cidre...

Présenté dans les années 50 aux États-Unis par D.C. Jarvis, auteur de *« Ces vieux remèdes qui guérissent » (Folk Medicine: A Vermont Doctor's Guide to Good Health),* le Vinaigre de Cidre est enfin adopté comme un supplément alimentaire digne d'attention.



Le vinaigre de cidre bio n'a pas été pasteurisé et contient ce que l'on appelle « la mère de vinaigre », ce qui lui donne une apparence quelque peu trouble. Pour faire du vinaigre de cidre, on écrase des pommes et on en extrait le jus. On y ajoute des bactéries et de la levure pour obtenir un produit fermenté.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Comment avoir une excellente santé grâce au Vinaigre de Cidre :

À ce jour, les recherches soutiennent l'utilisation du vinaigre de cidre pour un certain nombre d'affections, incluant :

Le Diabète

En 2007 une étude a démontré que des diabétiques ayant pris du vinaigre de cidre avaient des taux de glucose plus bas que ceux qui n'en avaient pas pris. En fait, lorsque les participants prenaient deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre avant d'aller se coucher, ils réduisaient leur niveau de glucose de 4% à 6%.

Dans une autre étude menée par l'Université de l'Etat d'Arizona, les participants qui buvaient du vinaigre de cidre avaient un niveau de glucose dans le sang inférieur de 34% à celui du groupe témoin après un repas. Malheureusement, la plupart des gens souffrant de diabète ne consomment pas de vinaigre de cidre.

Le Cholestérol

Medscape General Medicine a rapporté en 2006 une étude qui a montré l'efficacité du vinaigre de cidre dans l'accroissement du taux de bon cholestérol. Une recherche sur des animaux supporte le fait que ce vinaigre peut contrôler à la fois les triglycérides et le cholestérol.

Le Cancer

Le vinaigre de cidre peut tuer les cellules cancéreuses ou retarder leur développement. D'après une étude, consommer du vinaigre de cidre bio réduit aussi le risque de cancer de l'œsophage. Dans des essais cliniques, il a été démontré que la pectine contenue dans le vinaigre de cidre ralentit la croissance des cellules cancéreuses dans la prostate. Le vinaigre de cidre nettoie le côlon, ce qui est également un soutien pour avoir une prostate saine.

La Perte de Poids

Cela fait très longtemps que l'on utilise des vinaigres en tous genres pour perdre du poids car ils permettent de se sentir rassasié. Une étude menée sur 12 personnes a découvert que ceux qui ont mangé un morceau de pain avec du vinaigre de cidre se sentaient plus rassasiés que ceux qui ont mangé uniquement du pain.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Dans une autre étude, des participants japonais en surpoids ont été groupé en fonction du poids, de l'indice de masse corporelle et du tour de taille. Les membres de chaque groupe ont bu 30 ml, 15 ml ou 0 ml de ce vinaigre par jour pendant 12 semaines. Les gens qui ont bu 30 ml et 15 ml avaient un IMC, une graisse viscérale et un tour de taille inférieurs à ceux du groupe témoin qui n'avaient pas bu de vinaigre de cidre

La Pression Artérielle

Une recherche suggère que le vinaigre de cidre peut réduire la tension artérielle ainsi que le risque de maladie cardiaque. Le potassium présent dans ce vinaigre permet d'équilibrer le taux de sodium du corps, ce qui stabilise la tension. En plus, ce vinaigre contient également du magnésium qui aide à détendre les parois des vaisseaux sanguins, réduisant la tension.

Plus d'Utilisations

D'autres découvertes récentes suggèrent que le vinaigre de cidre est utile pour tuer les poux, inverser les effets du vieillissement, réduire l'acné, soulager les allergies, atténuer les brûlures d'estomac et faciliter la digestion.

Le vinaigre de cidre est une eau de rinçage saine pour les cheveux, il peut être appliqué sur les coups de soleil, il peut également être utilisé pour enlever les tâches sur les dents et il soulage rapidement les piqûres d'insectes.

Si vous êtes intéressé par le fait de découvrir comment le Vinaigre de Cidre peut transformer votre santé et celle des membres de votre famille, cliquez ici =>

81 incroyables miracles supplémentaires du Vinaigre de Cidre bio cru non filtré.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

2

~ Le Miel ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Le miel a probablement été le premier sucre que l'homme a connu. C'est aussi la première solution que l'Homme a peut être utilisé pour cicatriser ses plaies. Il est produit à partir du nectar des fleurs, il sert de réserve dans les ruches pour les mois d'hiver. Mais le miel n'est pas le seul produit de la ruche qu'on connait, gelée royale, mais aussi pollen, venin et la fameuse propolis sont toutes des substances dont les vertus sont de plus en plus avérées.

Le miel et ses vertus thérapeutiques sont nombreuses : On dit de lui qu'il est le nectar des dieux, symbole de douceur, d'amour, de bonheur voire de longévité !

Hippocrate (le père de la médecine) a utilisé cet « or liquide » en tant que traitement contre la douleur, la déshydratation et la fièvre. Et ce n'est pas non plus qu'un « remède populaire » discrédité par la science moderne. Les chercheurs (à travers des milliers d'articles revus par des pairs) continuent de découvrir à quel point cela peut guérir.

Consommé avec modération, l'« or liquide » sucré fabriqué par les abeilles est en fait très bon pour la santé. L'une des versions les plus saines des glucides à notre disposition (et qui est toujours considérée comme « adaptée au Régime Paléo ») est ce MIEL au goût fabuleux !

En tant que chasseurs-cueilleurs, nous les humains avons évolué au cours de centaines de milliers d'années en tirant des quantités modérées de glucides à partir des fruits, des légumes, et oui, même du miel. Votre corps sait comment extraire le maximum de bénéfices de ces aliments complets contrairement aux sucres transformés comme le sirop de maïs.

Le miel, en particulier, a trois effets curatifs cruciaux…

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Premièrement, le miel soutient votre **système immunitaire et combat les bactéries** nocives.

Deuxièmement, il fournit **des antioxydants et des micronutriments uniques** qui peuvent faire du bien à votre corps de dizaines de manières différentes.

Enfin, **le Miel brûle différemment dans votre corps que le sucre « normal »**… C'est parce que les enzymes et les nutriments supplémentaires présents dans le miel n'aident pas seulement le corps à se reconstruire lui-même, ils régulent aussi la manière dont le corps utilise le sucre.

Le miel contient une dose concentrée de vitamines, de minéraux et de nutriments qui nourrissent et revitalisent votre corps. Et il possède des propriétés antimicrobiennes uniques qui contribuent à combattre les infections.

À travers l'histoire, on a utilisé le miel pour traiter...

- **La toux**
- **Les blessures**
- **L'indigestion**
- **Les infections dermatologiques**
- **La fatigue**
- **La grippe**
- **Les brûlures**
- **Et plus encore !**



Saviez-vous que le miel était **le remède le plus populaire dans l'Égypte ancienne** (et il est mentionné plus de 500 fois dans 900 remèdes) ?

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

L'un des composants vitaux du miel est une enzyme appelée glucose oxydase. Cette enzyme, lorsqu'elle est exposée à l'oxygène, produit du peroxyde d'hydrogène, un puissant acide qui dissout la paroi cellulaire des bactéries (la plupart des cellules humaines ont des parois cellulaires plus épaisses qui peuvent résister aux faibles quantités d'acide produites par le miel).

Cela fait du miel un puissant outil pour combattre les infections dermatologiques, cicatriser les plaies, et dans l'ensemble aider votre système immunitaire (et c'est pourquoi le miel est capable de rester aussi longtemps dans votre placard sans s'abimer).

Il fournit les « composants de base » des cellules saines.

En plus de vous fournir des sucres, **le miel munit votre organisme d'une gamme complexe de protéines, d'enzymes, de minéraux, de vitamines, d'antioxydants et d'autres nutriments.** À la seconde où ces nutriments atteignent votre organisme, ils se mettent au travail...

- **En stimulant votre cœur, vos poumons, votre estomac, votre cerveau, vos yeux et votre peau...**

- **En gardant le cancer sous contrôle, en stoppant les radicaux-libres et la détérioration cellulaire...**

- **En détoxifiant votre corps des agents polluants et autres toxines nocives.**

Si vous souhaitez en savoir plus sur les nombreux bénéfices thérapeutiques du Miel et découvrir **9 raisons de manger du MIEL tous les jours** (Bénéfices par rapport à la maladie d'Alzheimer, la mauvaise haleine, la digestion, la peau, l'immunité, la fatigue, les blessures & plus encore), **cliquez ici :**

=> ***Le Phénomène du Miel ! Comment cet or liquide guérit votre corps malade…***

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

3

~ Le Bicarbonate de Soude ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

D'origine naturelle, le Bicarbonate de Soude est utilisé depuis l'Antiquité par les Égyptiens, il est écologique, non-toxique, économique et possède de très nombreux bienfaits !

Le Bicarbonate de soude est en réalité du Bicarbonate de sodium (NaHCO3) il est communément appelé « Bicarbonate de soude » ou simplement « Bicarbonate » et possède de nombreuses autres appellations : Hydrogénocarbonate de sodium, Carbonate acide de sodium, Carbonate acide monosodique, Baking soda (ÉtatsUnis), Sel de Vichy (Belgique), la petite vache (Canada).

Mais attention, il ne faut pas le confondre avec le Carbonate de Sodium (Na2CO3), ou cristaux de soude, qui est plus puissant que le Bicarbonate de soude et qui est utilisé pour le ménage. Le Carbonate de sodium est également non toxique pour l'environnement, mais n'est pas biodégradable. Il est conseillé de le manipuler avec des gants car il peut être un peu irritant. Le Bicarbonate de soude est quant à lui non toxique et biodégradable ce qui en fait un produit simple d'utilisation et sûr. Il peut être utilisé à proximité des enfants sans risque.

Son principal avantage est d'éviter l'utilisation de substances chimiques qui entrent dans la composition de produits de consommation courante et que l'on retrouve partout : fruits et légumes, produits cosmétiques, médicaments ou détergents…

Il est stupéfiant de constater tout ce que ce produit pourtant très économique, peut aider à faire. La multiplicité des applications du Bicarbonate est surprenante, il peut remplacer une grande quantité de produits d'entretien, de cosmétique, d'hygiène et de soins cosmétiques vendus dans le commerce à des prix prohibitifs et remplis de perturbateurs endocriniens.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Le Bicarbonate a plusieurs caractéristiques spécifiques, c'est notamment :

Un agent levant

Lorsque le Bicarbonate est mélangé à une substance acide comme le vinaigre, le citron ou le lait, une réaction chimique se produit ; il libère du dioxyde de carbone (CO_2) sous forme de gaz. Cette réaction se produit également lorsque la cuisson du Bicarbonate est portée à plus de 70°.

Le gluten, contenu notamment dans le blé, va piéger le gaz et gonfler puis libérera le gaz naturellement, ce qui a pour incidence direct de faire augmenter le volume du pain, des gâteaux et pâtisseries et de les rendre par la même occasion plus moelleux…

Un agent tampon

Le Bicarbonate permet d'équilibrer le pH et de le stabiliser aux environs de 8,1. Cette caractéristique aide à lutter contre l'acidité gastrique, la corrosion dans les canalisations, à atténuer l'effet des piqûres d'insecte ou encore d'éliminer la saleté.

Un agent adoucissant

Le Bicarbonate corrige la dureté de l'eau. Lorsqu'il se dissous dans l'eau, il évite que les ions de calcium se précipitent sous forme de calcaire (carbonate de calcium), or la dureté temporaire de l'eau est proportionnelle à la quantité d'ions calcium et magnésium qu'elle contient. Il prévient ainsi de la formation du calcaire dans les sanitaires et à l'intérieur des tuyaux d'évacuation.

Une des méthodes pour évaluer la dureté de l'eau est d'utiliser un test pH vendu dans les commerces de produits bio ou naturel.

Un agent abrasif doux

Les cristaux du Bicarbonate se dissolvent dans l'eau, cette caractéristique en fait un agent nettoyant, très légèrement abrasif, qui grattent les surfaces délicatement sans laisser d'égratignures.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Un agent désodorisant

Les mauvaises odeurs sont souvent constituées de substances acides ou fortement basiques. L'action tampon du Bicarbonate de soude permet de neutraliser ces mauvaises odeurs. Il sera idéal pour désodoriser un lieu fermé ou empêcher le développement d'odeurs dans certains environnements.

Voici 8 astuces avec le Bicarbonate auxquelles vous n'auriez jamais pensées

Le Bicarbonate de soude nettoie et aide à la conservation des légumes

En nettoyant vos fruits et légumes avec du Bicarbonate de soude avant de les stocker, vous améliorer nettement leur conservation. Le Bicarbonate va agir en désincrustant les saletés de la peau des fruits et légumes et ainsi diminuer l'apparition rapide des moisissures.

Il soulage les aigreurs d'estomac et les remontées acides

Si vous avez des aigreurs d'estomac, des remontées acides ou une digestion difficile après le repas ; diluez une cuillère à café rase de Bicarbonate de soude dans un grand vers d'eau, cela vous soulagera.



Il apaise les aphtes et les boutons de fièvre

Pour apaiser un aphte ou un bouton de fièvre, préparez une pâte à l'aide d'un peu d'eau et de Bicarbonate de soude et appliquez-la directement.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Il soulage les affections de l'hiver

Pour un rhume, diluez deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude dans de l'eau portée à ébullition et à l'aide d'une serviette réalisez une inhalation. Pour plus d'efficacité vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié bio – à noter que les huiles essentielles sont déconseillées chez les enfants et les femmes enceintes.

Le Bicarbonate de soude permet de se relaxer

6 ou 7 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude ajoutées à l'eau de votre bain permettent d'adoucir votre peau et les irritations liées aux peaux sèches et d'éviter les courbatures après le sport.

Il multiplie la puissance de votre lave-vaisselle

Avant de mettre en route votre machine, saupoudrez votre vaisselle sale avec 2 cuillères à soupe de Bicarbonate. Combiné à l'eau de rinçage, le Bicarbonate va désincruster les saletés et favoriser l'action de votre produit pour lave-vaisselle habituel.

Il optimise la lessive

Il désincruste les tâches et il élimine les mauvaises odeurs du linge et sous-vêtements. Pour favoriser le nettoyage des tâches de votre linge, ajoutez une cuillère à soupe de Bicarbonate au cycle de prélavage de votre machine.

Le Bicarbonate de soude est l'allié du jardinier

Pour protéger vos tomates des nuisibles et leur donner un goût sucré saupoudrez du Bicarbonate tout autour de vos plants de tomates. Pour nettoyer vos allées en gravier, saupoudrez les de Bicarbonate, cela empêchera les herbes indésirables de pousser.

Pour en savoir plus et découvrir **les innombrables utilisations possibles** du Bicarbonate de Soude, nous vous recommandons de **lire cet article sur en cliquant ici :**

=> ***Les Merveilleux bienfaits du Bicarbonate de Soude***

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

4

~ L'huile de Coco ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

La Noix de Coco dispose d'une telle profusion de propriétés médicinales qu'on appelle son arbre **"L'arbre de vie".** Avant la Seconde Guerre Mondiale, les gens vivant dans les pays insulaires, comme les Philippines, avaient un régime alimentaire principalement constitué de riz, de tubercules, de légumes et d'un super aliment ultra-thérapeutique en abondance : la Noix de Coco.

C'est un "aliment fonctionnel" riche en vitamines, en minéraux et en fibres, les éléments nutritionnels essentiels pour être en parfaite santé. Durant des générations, les insulaires la considéraient comme **"La Cure pour Toutes les Maladies"** et ils consommaient de la chair, du lait et de l'huile de coco quotidiennement. Bien que ce régime fût riche en graisses saturées, les maladies occidentales comme le diabète, le cancer et les maladies cardiaques étaient pratiquement inconnues.

Il a été démontré que l'huile de coco en particulier vous protège des virus, des bactéries, des infections, du cancer, des problèmes thyroïdiens, cérébraux et cardiaques... et qu'en plus elle embellit votre peau, et brûle même la graisse!



Il est stupéfiant de voir à quel point l'huile de coco (une graisse saturée) regorge de propriétés bonnes pour la santé, et qu'en aucune manière elle n'est responsable d'un taux élevé de cholestérol, de l'obésité, des maladies cardiaques et des effets négatifs sur la santé, comme on vous l'a fait croire.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Les Vertus de l'huile de coco

Les chercheurs ont découvert que dans les cultures où l'huile de coco non raffinée fait partie intégrante du régime alimentaire quotidien, **il y a moins de cas d'obésité et de maladies liées au mode de vie.**

Les Tokelauans, qui vivent dans le sud du Pacifique en sont un très bon exemple. Leurs apports en calories se font à 56 % sous forme de graisse, dont 90 % d'huile de noix de coco, ce qui en fait les plus gros mangeurs de graisse au monde. Pourtant, leur taux de lipides sanguins est modéré et il est très rare qu'ils souffrent de maladies cardiaques.

L'huile de noix de coco contient zéro protéine, zéro glucide, zéro minéraux et presque zéro vitamine. C'est de la graisse pure avec un peu de vitamine E.

Les diététiciens l'on toujours regardée de travers à cause de sa haute teneur en graisses saturées, l'huile ou graisse de noix de coco est maintenant dans toutes les boutiques bio et on l'a retrouve même dans les supermarchés. **Les ventes de cette huile de coco explosent** car l'huile de noix de coco a toutes les vertus, aussi bien pour maigrir que pour ralentir la maladie d'Alzheimer. Elle est bénéfique pour la peau et savoureuse dans vos plats !

Les bienfaits de l'huile de noix de coco. Cette huile contient une source importante d'acides gras essentiels. Elle est d'ailleurs presque uniquement composée d'acides gras saturés.

Mais à la différence des graisses animales, **elle se compose d'une combinaison unique ayant des propriétés médicinales puissantes** : les triglycérides à chaîne moyenne. Lorsque vous consommez ces triglycérides spécifiques, ils vont directement dans votre foie et sont métabolisés différemment. Soit pour produire de l'énergie, soit ils sont transformés en cétones qui peuvent avoir un **effet thérapeutique sur le cerveau** (épilepsie et maladie d'Alzheimer). Ils peuvent également avoir **des effets sur la diminution du sucre dans le sang.**

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Maigrir grâce à l'huile de noix de coco, c'est possible : *Le Journal of Nutrition* a publié une étude dont les résultats ont montré que les régimes riches en graisses saines, telles que celles de l'huile de coco, apportent : **une stimulation de l'organisme, un accroissement de l'énergie, une réduction de la consommation de nourriture, une perte de poids et une réduction de la masse graisseuse du corps.**

Sachez qu'il est possible de trouver principalement deux types d'huile de noix de coco : une vierge et une raffinée. **Privilégiez l'huile non-raffinée**. L'huile vierge garde toute la saveur et l'odeur de la noix de coco dans les plats où elle est utilisée. Par contre, l'huile raffinée ne garde ni cette odeur ni la saveur et beaucoup moins saine.

L'huile de noix de coco est idéale pour la cuisson car elle supporte bien les hautes températures, elle ne produit pas de composés toxiques lorsqu'elle est chauffée.

L'huile de coco est :

Anti bactériale—arrête net les bactéries qui provoquent la gingivite, l'angine, l'infection urinaire et l'ulcères
Anti cancérigène—prévient l'expansion de cellules cancéreuses et augmente l'immunité
Anti fongique—détruit les mycoses infectieuses
Anti inflammatoire—réprime les inflammations et renouvelle le tissu
Anti microbien—désactive les microbes nocifs et bat contre les infections
Anti oxydant—protège contre les dégâts des radicales libres
Anti parasitique—peut aider le corps de se débarrasser du ténia et d'autres parasites
Anti protozoaire—éradique l'infection protozoaire au ventre
Anti virale—aide à éradiquer les virus dangereux de grippe, rougeole, hépatite et autres.

Vous serez stupéfait par les autres puissantes vertus de l'huile de coco pour la santé. Cliquez ici pour voir =>

9 raisons supplémentaires d'utiliser l'huile de coco au quotidien...

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

5

~ Le Citron ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Le premier citronnier sauvage fut découvert dans les contreforts de l'Himalaya, il y a environ 3.000 ans. Il fut ensuite implanté en Chine avec d'autres agrumes pour se retrouver dans les pays du Moyens Orient au VIIème siècle av. J.C.

C'est par l'intermédiaire des Arabes que le citron tel que nous le connaissons aujourd'hui fut implanté dans tous les pays du pourtour méditerranéen dès le Xe siècle. Les croisés le rapportèrent en Espagne puis dans le reste de l'Europe. On en commença la culture en France à partir du XVe siècle sur la Côte d'Azur.

Les marins utilisaient depuis très longtemps le citron comme remède contre le scorbut. Les résultats étaient si spectaculaires que, en 1747, ils amenèrent un Anglais, James Lind, à effectuer des expériences sur ce fruit. Les résultats ne se firent pas attendre et, en 1795, la royal Navy distribua une ration journalière de citrons verts et jaunes à ses marins !

Les possibilités de ce fruit étonnant sont multiples

Présent dans toutes les cuisines du monde, il est utilisé comme remède et condiment, ingrédient incontournable il est apprécié pour ses nombreuses vertus.
Le citron est ce que l'on appelle un alicament, il est recommandé aux personnes âgées, aux convalescents, aux personnes anémiées, fatiguées et dépressives.

Ses Vertus médicinales les plus importantes et les plus fabuleuses :

C'est un : tonifiant, anti-infectieux, anti-inflammatoire, antirhumatismal, antiscorbutique, antioxydant, antiseptique, fluidifiant du sang…
Il favorise : L'amincissement, la digestion, la cicatrisation, l'expulsion des mucosités des bronches, l'absorption du calcium, la régénération des tissus…
Il stimule et augmente : L'émission d'urine, l'action du foie et de la vésicule biliaire…
Il combat : Les radicaux libres, les infections, les inflammations, l'anémie…
Il abaisse : La fièvre, le taux de Cholestérol, le taux de diabète…

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Il soulage : Les articulations, les brûlures d'estomac…
Il évite : Les carences en vitamines C…
Il protège : La muqueuse de l'estomac…
Il agit sur : Les parasites, la toux…
Il prévient, stoppe et détruit : Les germes et bactéries, les maladies dégénératives, les virus…
Il renforce : le système immunitaire et possèderait une action préventive sur tous les cancers et les maladies cardio-vasculaires grâce à sa puissante action anti-oxydante. On lui prête également certaines vertus aphrodisiaques qui peuvent s'expliquer par son effet tonique et son pouvoir antioxydants…

Riche en vitamines, régulateur d'acidité et antiseptique, cet agrume regorge d'éléments naturels bons pour le corps comme des antioxydants, des minéraux et des vitamines.

En cure, il élimine efficacement les toxines accumulées tout au long de l'hiver, protège des infections, améliore la digestion et redonne de l'énergie ainsi que de la vitalité. C'est l'idéal avant de démarrer un régime minceur.

Attention, le citron n'est pas à consommer dans tous les cas. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac et en cas de calcul biliaire. En effet, le citron peut être irritant en cas d'ulcère. On déconseille également l'huile essentielle de citron lors des trois premiers mois de grossesse.



Lorsque vous pressez un citron, consommez le jus tout de suite pour ne pas perdre le bénéfice de l'acide ascorbique qui s'oxyde très vite au contact de l'air. Pour agir efficacement, vos citrons doivent être bio…

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Cocktail d'antioxydants. Grâce sa teneur en flavonoïdes, le citron possède de puissantes vertus antiseptiques qui aident l'organisme à combattre les bactéries. Il est donc très utile pour lutter contre toute sorte d'infection comme les rhumes, rhinites et angines. Il est également efficace en cas d'infections urinaires, vésicales et rénales.

Stimulateur d'énergie. Le citron est l'un des aliments les plus riches en vitamine C, qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Il stimule les fonctions du foie (qui éliminent les toxines dues aux graisses accumulées en hiver). Le citron facilite la dégradation des graisses et aide le corps à les éliminer.

Le citron participe à l'équilibre acido-basique. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce n'est pas un aliment acide mais un aliment alcalin qui contient du potassium en grande quantité et qui aide à lutter contre l'acidité excessive du corps. Il permet de transformer l'acide citrique en citrate, substance tampon essentielle pour l'estomac. Par ailleurs, le potassium est un formidable minéral qui prévient des maladies cardiovasculaires.

Il a également un pouvoir blanchissant qui est très utile pour faire disparaître des tâches sur les vêtements. Combiné au Bicarbonate de Soude, il nettoie et fait briller. C'est également un produit de soins peu couteux pour s'éclaircir les cheveux ou atténuer les tâches de vieillesse.

* * *

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

6

~ L'ail ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Les anciens le surnommaient Le seigneur des plantes médicinales… A la fois plante, légume, condiment et… médicament ! **L'ail est l'un des remèdes naturels les plus puissants qui existe à l'heure actuelle.**

Il proviendrait d'Asie Centrale ou d'Inde du nord mais il y a plus de cinq mille ans de cela, les Sumériens faisaient régulièrement appel à ses vertus thérapeutiques.

Aujourd'hui l'ail est considéré comme un alicament. Surnommé depuis toujours l'aliment du cœur en raison de son action préventive reconnue sur toutes les maladies cardiovasculaires, l'ail se montre aussi très efficace pour prévenir et combattre de nombreuses autres affections.

L'ail combat le cholestérol, le diabète, l'hypertension artérielle, l'artériosclérose, les œdèmes de jambes, la grippe, la bronchite, les maux d'oreilles, les infections vaginales, la diarrhée. Il soigne et soulage l'arthrite, les rhumatismes et la goutte. Il renforce le système immunitaire.

Les Propriétés Thérapeutique de l'ail

Protecteur cardio-vasculaire et pour lutter contre l'hypertension

L'une des propriétés thérapeutiques les plus connues de l'ail est certainement son pouvoir hypotenseur. Il y a tellement de gens qui utilisent avantageusement l'ail pour abaisser leur tension artérielle, que cette propriété est incontestable.

De nombreuses recherches scientifiques ont démontré, hors de tout doute, les vertus hypotensives de l'ail.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

L'ail a également la propriété de rendre les plaquettes sanguines moins collantes. Il permet donc d'éviter que ces plaquettes forment des caillots dans les vaisseaux sanguins engendrant ainsi des infarctus du myocarde ou des accidents cérébraux-vasculaires.

Propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses

Grâce à ses vertus antimicrobiennes, l'ail est particulièrement indiqué pour traiter naturellement certains maux liés au froid, tels que le mal de gorge ou les refroidissements.

Lors de l'épidémie de grippe H1N1 (grippe A) en 2009, les Chinois, particulièrement touchés, estimaient que l'ail pouvait empêcher la propagation du virus en éliminant les toxines et chassant les bactéries. Bien qu'aucune preuve scientifique n'ait étayé cette théorie.

Cholestérol



L'ail contribue également à la réduction du taux de cholestérol sanguin comme les recherches l'ont montré.

L'ail agit aussi favorablement sur les HDL, les bons transporteurs du cholestérol en augmentant leur quantité, permettant ainsi de prévenir les troubles cardio-vasculaires.

L'ail, un antibiotique naturel

De récentes études ont démontré que les composés de l'Ail peuvent tuer 60 espèces de champignons et plus de 20 types de bactéries, parmi lesquelles l'Helicobacter pylori (responsable de l'ulcère de l'estomac), le staphylocoque doré et le pneumocoque responsable de la pneumonie.

Explications : L'ail contient de l'allicine, un puissant antimicrobien, de la vitamine C, de l'iode, du magnésium et du soufre, qui sont d'autres anti-infectieux.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

L’ail, un remarquable vermifuge

Il a été de tout temps, utilisé pour se débarrasser des parasites intestinaux, en particulier les ascarides lombricoles de l’intestin grêle et les oxyures du rectum. Par contre, il ne montre aucune efficacité contre le ténia ou le vers solitaire.

On a pu mettre en évidence que l’extrait d’ail agit comme un antioxydant (au même titre que la vitamine E), protégeant ainsi les cellules contre les indésirables radicaux libres.

Aliment anti-cancer

On prête à l’ail une action bénéfique dans la lutte contre certains agents potentiellement cancérigènes. Plus précisément, les composés sulfurés qu’il renferme pourraient entraver la multiplication de cellules cancéreuses.

En Italie, une recherche a montré que l'incidence du cancer de l'estomac est beaucoup plus faible dans les régions où l'on consomme beaucoup d'ail. On pense que l'ail inhibe la prolifération.

Plus encore, sa richesse en flavonoïdes et tocophérols, des antioxydants, permet de lutter contre les radicaux libres qui favorisent l’apparition de certains cancers.

De manière générale, on considère que la consommation régulière d’alliacés tels que l’ail, l’échalote, l’oignon ou le poireau aurait une action préventive contre les cancers des voies digestives tels que ceux de l’intestin, de l’estomac ou du côlon.

Hypoglycémique

L'ail est indiqué pour les personnes souffrant de diabète à cause de ses propriétés hypoglycémiques: il réduit le taux de sucre dans le sang lorsqu'il est consommé de façon régulière.

Attention: en contrepartie, ceux qui souffrent d'un faible de taux de sucre dans le sang doivent s'abstenir de consommer l'ail de façon régulière.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

7

~ L'argile ~



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Depuis l'antiquité, ses vertus sont connues et employée à de nombreux usages curatifs mais aussi pour le lavage du linge, la confection de poteries, de tablettes pour l'écriture et de briques pour la construction... elle est même employée par les égyptiens de l'antiquité pour la momification en raison de ses propriétés antiseptiques et purifiantes. Elle faisait partie de la pharmacopée chez les chinois, les grecs et les romains.

Hippocrate, médecin grec (vers 400 ans avant JC), qui a laissé son nom au serment encore prononcé par les médecins à la fin de leurs études, préconise le recours à la terre de Lemnos, île volcanique du nord-est de la mer Egée, célèbre pour ses gisements d'argile.

Considérée comme un puissant antipoison, elle servait selon les textes retrouvés, à traiter les morsures de serpent, mais aussi les plaies vives, les brûlures, les maladies de peau, les rhumatismes et les goitres.

Jusqu'au moyen âge son usage à fins thérapeutiques était courant, puis petit à petit, l'argile fut délaissée. Sa popularité fut retrouvée fin du XIXe siècle grâce à des naturopathes.

Les animaux adorent se rouler dans la boue. Le bon sens veut qu'il s'agisse bien d'une tendance innée et puissante à utiliser ce qui leur est utile. Une étude réalisée chez des primates montre que cette pratique, appelée géophagie, permet en premier lieu d'absorber des minéraux, en second de se débarrasser de toxines et enfin de contrôler les diarrhées.

Imhotep, architecte et médecin égyptien (2700avt JC) citer plusieurs usages thérapeutique de l'argile : En usage externe, pour calmer les brûlures et panser les plaies et, par voie interne, pour soigner les maux d'estomac, les diarrhées, les hémorragies de l'appareil digestif.

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Les propriétés étonnantes de l'argile

Par voie interne :

- **Diarrhée** : action très rapide pour enrayer les diarrhées.

- **Anémie** : reconstitution des globules rouges, l'argile comble les carences en minéraux

- **Infection** : dans tous les cas d'infection interne ou externe, l'argile va aider au nettoyage du corps par l'intérieur (et donc compléter les cataplasmes éventuels)

- **Endocrinologie** : l'argile contribue à stimuler ou apaiser les glandes déficientes

- **Désinfection** : l'argile nettoie le sang, stoppe la prolifération microbienne dans l'intestin et reconstitue une bonne flore microbienne, désodorise l'eau chlorée et entraîne l'élimination des substances indésirables de l'eau.

- **Rhumes**, **angines** : sucer de petits morceaux d'argile.

- **Vermifuge** : l'argile peut évacuer les vers présents dans les intestins.

- **Ulcères** : contre les irritations et ulcérations des voies digestives, l'argile constitue un excellent pansement.



Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr

Par voie externe :

- **Fièvre** : les cataplasmes d'argile posés sur la nuque et le bas-ventre absorbent la chaleur en trop.

- **Les brûlures** : l'argile verte calme très vite les douleurs, empêche la formation de cloques si elle est appliquée rapidement, évite l'infection et favorise la reconstitution de la peau.

- **Les soins de beauté** tels que les masques du visage.

- **Les blessures et tous traumatismes** : coups, bosses, entorses, coupures, plaies même ouvertes guérissent rapidement avec l'argile.

- **Inflammations**, **angine, pharyngite, bronchite** : l'argile peut enrayer une inflammation dans ses débuts ou la soigner efficacement si elle est déjà installée.

- **Cicatrices**, mêmes post opératoires : l'argile verte accélère la cicatrisation et est utilisée dans certains hôpitaux dans ce but.

- **Les abcès, panaris** : les cataplasmes d'argile verte en accélère le mûrissement, l'ouverture, la cicatrisation.

* * *

Tous droits réservés © 2016 – http://chemins-de-sante.fr



Chemins de Santé

Tous droits réservés Chemins de Santé © 2016