



CABINET MEDI SANTE

Ostéopathie-Massages

Muller Marie-Claire

021 635 53 90

NEWS : JANVIER - FEVRIER 2017

« *Asperge-moi, Seigneur, avec l'hysope et je serai pur, plus blanc que neige...* »

La formule du bonheur, la connaissez-vous ?

Voir ci-dessous

Sommaire :

C'est sur qu'avec un nom pareil !	page 2
Sciatique	page 5
Ne sautez pas dans ce bain toxique	page 6
La formule du bonheur	page 9
Cherchez le flow	page 13
Purifiez-vous avec l'hysope	page 15
Alicament : le chou chinois	page 21
Nouveautés. conférences	page 28

C'est sûr qu'avec un nom pareil...

***Et aussi : Force d'intervention rapide contre la sciatique,
Ne sautez pas dans ce bain toxique, Légumes qui font
vraiment maigrir (et pourquoi)***

Quel drôle de nom : la *coenzyme Q10*...

On dirait une planète éloignée, un peu comme l'astéroïde B612 d'où débarque le *Petit Prince*. Ou un personnage de *La Guerre des étoiles*, le genre C-3PO ou R2D2.

Les scientifiques, il faut le dire, ont un peu manqué de sens de la formule lorsqu'ils ont décidé de nommer ainsi cette molécule, également connue sous le nom d'ubiquinone (décidément !).

Le résultat, c'est que tout le monde a entendu parler de la vitamine D, du magnésium ou du zinc, mais alors la coenzyme Q10...inconnue au bataillon (ou presque) !

Et c'est TRÈS dommage.

Car la coenzyme Q10 est une **molécule antioxydante** qui joue un rôle clé dans la production d'énergie.

Plus un organe a besoin d'énergie, plus ses tissus ont besoin d'un fort taux de coenzyme Q10. Ce composé est en partie apporté par l'alimentation (viande : cœurs de bœuf et de poulet notamment,

poissons, huiles de soja et de canola, chou-fleur, épinards, oranges etc.) et également synthétisé par notre organisme. Nos taux sanguins de coenzyme Q10 diminuent naturellement avec l'âge, à partir de 25 ans.

Ce sont les Japonais qui ont été les premiers à compléter leur alimentation en coenzyme Q10, en particulier pour les personnes touchées par des problèmes cardiaques.

Les premiers essais d'extraction sur des cœurs de bœuf furent très coûteux. Mais à partir des années 70, ils trouvèrent une manière de produire la coenzyme de manière naturelle, en faisant fermenter de la betterave et de la canne à sucre dans des souches spécifiques de levures.

Super puissant

Le déficit profond en coenzyme Q10 est rare, il ne concerne qu'une maladie génétique rarissime dans laquelle la production de coenzyme Q10 dans l'organisme est nulle. On observe alors des problèmes musculaires et nerveux.

Mais les chercheurs ont identifié plusieurs maladies qui pourraient être provoquées par un déficit chronique en coenzyme Q10, et d'autres qui peuvent être notoirement améliorées par une supplémentation :

- **En cas d'insuffisance cardiaque (infarctus)** qui se caractérise par une grande fatigue et une gêne respiratoire.

50 à 75 % des patients cardiaques manquent de CoQ10. Le cœur ne pompe pas assez de sang pour irriguer tout l'organisme. La coenzyme Q10 améliore la production d'énergie du cœur et bloque ainsi le cercle vicieux de l'insuffisance cardiaque. La coenzyme Q10 est aujourd'hui communément prescrite en adjuvant aux traitements classiques (inhibiteur ACE, bêtabloquants) au Japon, en Russie, en Israël. Dans une méta-analyse de 2005, elle allongerait la durée de vie des patients de 3 ans. La dose recommandée est de 100 à 300 mg par jour.

- **En cas de maladie de Lapeyronie** : cette pathologie, qui provoque des déformations du pénis accompagnées de douleurs, n'a pas de traitement médical réellement efficace. La coenzyme Q10 semble être une des substances les plus prometteuses pour les malades, avec 89 % de personnes améliorées après 24 semaines de traitement, à la dose de 300 mg par jour.
- **En cas d'hypertension artérielle**. La coenzyme Q10 est parmi les traitements non médicamenteux les plus efficaces de l'hypertension artérielle, sans effet secondaire. Une méta-analyse datant de 2007 montre que la prise journalière de coenzymes Q10, avec des dosages allant de 34 mg à 225 mg par jour, pouvait faire baisser la pression au moment de la contraction du cœur (pression systolique) de 11 à 17 mm Hg, et celle au moment du relâchement du muscle cardiaque (pression diastolique) d'environ 8 mm Hg. La CoQ10 ne peut pas se substituer au traitement contre l'hypertension mais elle peut permettre d'en abaisser les doses et minimiser ainsi les effets secondaires. Cet ajustement entre les dosages doit être fait par un médecin.

- **Avec les médicaments anticholestérol** : si malgré les nombreux effets secondaires qu'elles entraînent vous prenez des statines, alors n'oubliez pas de prendre aussi de la coenzyme Q10 ! En effet, les statines diminuent fortement la synthèse de coenzyme Q10 dans l'organisme, ce qui occasionne fatigue, douleurs musculaires et effets secondaires divers...
- **En cas de sclérose en plaques** : la maladie s'accompagne souvent d'une profonde fatigue et d'une dépression qui sont la conséquence directe des attaques neurologiques rencontrées dans la maladie (et pas simplement du fait « d'être malade »). Des chercheurs ont ainsi montré que la coenzyme Q10, qui agit en soutenant l'activité énergétique des neurones, était très efficace pour diminuer la fatigue et les symptômes de dépression de cette maladie. La dose conseillée est de 500 mg par jour (par exemple 200 mg le matin, 200 mg le midi et 100 mg le soir).

A lire aussi aujourd'hui, d'autres informations issues de la recherche en santé naturelle :

Sciatique, force d'intervention rapide

Ce qu'on appelle « sciatique » est en fait une inflammation du nerf sciatique, le nerf qui relie la moelle épinière aux muscles de la jambe et en particulier du mollet. Lorsque le nerf est comprimé au niveau des vertèbres, cela crée des douleurs fulgurantes qui peuvent parfois paralyser la jambe entière.

L'huile essentielle de **gaulthérie couchée** (*Gaultheria procumbens*) est probablement la plus efficace pour réduire les douleurs liées à l'inflammation.

Elle contient une molécule qu'on peut apparenter à l'aspirine, le *salicylate de méthyle*, qui fait d'elle un antidouleur hors pair qui pénètre la peau.

Diluez l'huile essentielle de gaulthérie couchée dans une huile végétale avant de l'utiliser. Vous pouvez compter 8 gouttes d'huile essentielle pour 1 cuillerée à café d'huile végétale.

Massez les vertèbres lombaires (dans le bas du dos) avec cette lotion en cas de douleurs aiguës.

Ne sautez pas dans ce bain toxique !

Le point commun entre les M&M's, les Mentos, les chewing-gums Hollywood, Freedent, Malabar mais aussi les gâteaux LU, les raviolis Panzani, le hachis parmentier William Saurin, les blanquettes de veau Leader Price et encore beaucoup d'autres produits ?

Leurs fabricants leur ont fait prendre le même bain toxique, à base de *dioxyde de titane*, utilisé pour stabiliser les couleurs des aliments. Les dentifrices sont aussi désormais plus blancs, plus brillants, grâce à cet additif magique.

Aujourd'hui on en retrouve aussi sous forme de nanoparticules dans les compléments alimentaires et même dans certains médicaments.

Il n'existe à l'heure actuelle aucune étude scientifique qui puisse statuer sur la toxicité des nanoparticules de dioxyde de titane.

MAIS...

Leurs effets *in vitro* et *in vivo* sur les animaux de laboratoire (rats, cochons, etc.) font froid dans le dos. Et dans les jambes, et partout ailleurs !

Une étude américaine de 2009 sur des souris vivantes a montré que ces nanoparticules causent un stress oxydatif et une réaction inflammatoire qui peut aller jusqu'à casser l'hélice de l'ADN.

Cette réaction inflammatoire a aussi été notée au niveau des poumons, de la bouche et des intestins.

Les chercheurs ont montré qu'à dose massive (au-delà de 5 microgrammes par millilitre), les particules peuvent endommager la barrière hémato-encéphalique du cerveau avec, à la clé, dérégulation des cellules et apoptose (la mort cellulaire).

Bien sûr, l'homme n'est ni un rat ni un cochon, il est donc difficile de conclure à partir de ces seuls éléments. Et c'est ce qui fait les affaires des industriels. Mais les nôtres ?

Personnellement, je dirais qu'en attendant d'en savoir plus (dans 10, 15 ou 20 ans) sur la toxicité du dioxyde de titane, on peut s'abstenir.

Alors notez bien également son « *nom de scène* », celui qu'on trouve sur les emballages pour mieux cacher sa vraie identité : E 171.

Ces légumes qui font vraiment maigrir

Vous voulez savoir tout de suite de qui il s'agit ?

Un peu de patience, il faut d'abord comprendre *pourquoi* ça marche.

Les plantes ont en effet la capacité de transformer l'énergie du soleil en énergie organique grâce à des composés spéciaux, les *thylakoïdes*.

Des chercheurs ont découvert que ces derniers avaient une autre propriété : celle de ralentir la digestion des graisses alimentaires et ainsi de mieux couper la faim.

Leur effet a été testé sur des volontaires : après un repas riche en épinards, un légume à forte concentration en *thylakoïdes*, l'appétit se trouve limité lors du repas suivant.

En plus d'être intéressants pour la santé (antioxydants notamment),

les légumes verts à feuilles (épinards, blettes, choux, navets, etc.) permettraient donc de perdre du poids. C'est ce qui s'appelle faire d'une pierre deux c(h)oups :-).

Et n'oubliez pas le dicton : *Suis ton cœur, mais prends ton cerveau avec toi.*

Santé ! Gabriel Combris

La formule du bonheur (sortez les calculettes !)

Trois chercheurs spécialisés dans la psychologie ont en effet développé l'idée qu'il existait une « formule du bonheur » (formule au sens mathématique) qui se résume de la façon suivante :

$$B = N+C+A$$

Le niveau de **B**onheur que ressent une personne dépend du **N**iveau biologique de bonheur (les gènes), plus les **C**onditions de vie (l'environnement du Dr Freud) plus, et c'est fondamental, les **A**ctivités volontaires entreprises par l'individu.

Je reconnais que dit comme ça... il y a de quoi déprimer.

Mais oubliez cette démonstration un peu austère.

Retenez la seule chose vraiment essentielle, ce **A** des *Activités volontaires*, qui signifie que nous pouvons tous agir pour devenir plus optimiste, et être plus heureux.

Chercher ce qui est beau

Regardez l'exemple de la nourriture : chaque jour, nous faisons plusieurs repas pour nous nourrir et alimenter notre corps en énergie.

Nous choisissons volontiers des aliments bio, sains, et savoureux. Nous voulons offrir à notre corps toute l'énergie et les éléments essentiels pour rester en bonne santé : vitamines, protéines, glucides, sels minéraux, oligoéléments, etc.

Mais notre cœur et notre intellect : que leur donnons-nous à « manger » ?

De quelles émotions les nourrissons-nous ? Quelles sont les pensées, quelles sont les informations et réflexions que nous y faisons entrer ? Sont-elles *toxiques* ??

Certaines émotions nous font du bien, tandis que d'autres nous perturbent, nous n'arrivons pas à les « digérer ».

Alors la solution est simple : puisqu'on exige du bio pour son estomac, exigeons aussi du bio pour le cœur.

Cherchons dans nos vies le beau, le bien, le juste, et alors ils y occuperont de plus en plus de place. Et cela nous fera du bien. Bien sûr, il s'agit d'un chemin de vie individuel, et chaque personne trouvera une piste à elle correspondant à son identité, son

caractère, ses aspirations, son état de santé. Les lectures, les rencontres, les découvertes, un peu de solitude parfois aussi, peuvent contribuer à animer ce chemin. Certaines techniques, comme la prière ou la méditation, apportent elles aussi une aide précieuse.

Les scientifiques ont mesuré ce qui se passe chez les gens qui méditent sur la compassion ou l'amour altruiste, qu'on appelle l'émotion suprême. Parmi tous les états mentaux, la compassion est celui qui allume avec le plus d'intensité les aires du cerveau reliées aux émotions positives et au bien-être. L'amour altruiste se présente de loin comme celui qui possède les effets les plus positifs sur l'organisme humain.

Le moine tibétain Mathieu Ricard, également docteur en génétique cellulaire, est régulièrement interrogé pour savoir si l'on peut *devenir* optimiste, altruiste etc.

Voici ce qu'il répond :

« Nous nous entraînons pour acquérir n'importe quelle compétence. Pourquoi serait-ce différent pour les qualités humaines comme la paix intérieure, la méditation ou l'altruisme ? Pourquoi seraient-elles optimales déjà au point de départ ? Tout se cultive et les qualités mentales ne font pas exception. »« Si vous vous entraînez vous verrez que déjà au bout d'un mois votre cerveau change structurellement. »

« Pour y parvenir vous pouvez, tous les jours, au réveil, décider

*d'organiser votre journée autour du bonheur des autres. Vous pouvez également passer progressivement dix à quinze minutes tous les jours à éprouver de l'amour inconditionnel en pensant à quelqu'un que vous aimez très fort, comme un enfant par exemple. **Votre cerveau va changer, et vous aussi.** »*

C'est la même chose pour l'optimisme : notre capacité à voir le verre plein peut s'exercer, et se renforcer.

Pour en faire la preuve, le Pr Emmons, de l'Université de Californie, a sélectionné plusieurs centaines de personnes et les a réparties en trois groupes avec les consignes suivantes :

- Les membres du premier groupe devaient noter chaque semaine au moins cinq événements positifs qu'ils avaient vécu. Les réponses incluaient des bonheurs simples : « Une journée ensoleillée » aussi bien que des joies plus profondes : « l'amour de ma femme », « avoir des parents merveilleux ».
- Le second groupe devait faire la liste des contrariétés de la vie quotidienne (bruit du voisin de palier, problèmes d'argent sur le compte en banque, etc.)
- Le troisième groupe devait simplement noter les événements notables de la semaine, ceux qui avaient eu un impact sur leur existence [8].

Au bout de 3 mois, les membres du premier groupe présentaient l'état général le plus enthousiaste, positif et optimiste sur l'avenir.

Surtout, ils avaient moins de problèmes de santé et s'étaient mis à faire davantage d'activité physique (une heure et demie de plus par semaine !).

Faites comme eux, notez au moins une fois par semaine les événements positifs, petits ou grands, que vous avez vécus.

Cherchez le « flow »

Dans son livre « *Le défi Positif* », le Dr Thierry Janssen parle de certaines expériences qui ont le don de rendre heureux.

On les appelle les « expériences autotéliques » (du grec *auto* : soi-même, et *telos* : le but). Des actions qui sont réalisées pleinement, de façon concentrée, par des personnes « totalement immergées » dans ce qu'elles font. Il peut s'agir de peinture, de danse, de jeu d'échecs, de grimpe... ou d'un chirurgien qui opère à cœur ouvert pendant des heures. Toutes ces actions exigent un haut degré de concentration, et la science a montré que les personnes qui les pratiquaient se sentaient comme « emportées par un courant », « un flux » (un « flow » comme l'appellent les psychologues américains) qui procurait un immense plaisir.

Le flow jaillit quand l'être humain donne le meilleur de ses capacités créatives, de son audace ou de son habilité. Il se produit quand vous réalisez une tâche exigeante, mais que vous maîtrisez, qui a du sens et qui fait avancer les choses.

Mais si vous êtes passionné, le flow peut se produire lors de chaque activité en apparence banale, par exemple en réalisant une broderie, en semant des légumes, en nettoyant votre voiture, en réparant votre vélo.

L'important, c'est d'avoir un défi à accomplir. Le flow peut donc aussi se produire en lisant, en écrivant, en chantant dans une chorale, en jouant du piano ou un autre instrument, lors d'un match en équipe ou lors d'une conversation passionnée avec un ami.

Selon toutes les études, les personnes qui se disent les plus heureuses sont celles qui parviennent dans leur vie à susciter le plus de moments de *flow*.

Il a compris l'essentiel

Jonathan le Goéland, lui, savait tout cela instinctivement. Sa méditation, il la faisait à sa façon dans les airs, en volant le plus vite qu'il pouvait, en développant la technique la plus pure, la plus parfaite (une forme de flow, là aussi). Et arrivé au sommet de son art, il comprit l'essentiel.

Il comprit qu'il existait encore autre chose de plus fort, de plus beau que la maîtrise la plus absolue. Quelque chose qu'il ne découvrirait qu'au moment de transmettre son savoir à d'autres goélands, d'apprendre à d'autres oiseaux avides à leur tour de prendre leur envol : l'amour de son prochain.

Le meilleur médecin qu'on puisse trouver sur sa route
Gabriel Combris

Purifiez-vous avec l'hysope

Dans un des passages les plus dramatiques de l'Ancien Testament, le roi David surprend Bethsabée, la femme d'un de ses généraux, se baignant nue dans une fontaine.

Ébloui, il entreprend de la séduire. Il y parvient. Mais Bethsabée tombe enceinte, tandis que son mari est à la guerre !

David sait qu'il va être découvert. Il fait tuer son général sur le champ de bataille, pour s'en débarrasser.

Il ne fut cependant pas débarrassé de sa mauvaise conscience.

Selon les textes, il se tourna alors « vers l'Éternel » et lui demanda de le « purifier avec l'hysope ».

« Purifie-moi avec l'hysope »

Or l'hysope est une plante, et pas n'importe laquelle.

C'est une plante médicinale extrêmement puissante, utilisée dans l'Antiquité et au Moyen Âge en Europe. Jusque dans les années soixante, dans toutes les églises du monde, les prêtres

commençaient les offices en aspergeant les fidèles d'eau bénite purificatrice, tandis que ceux-ci répétaient en boucle :

« Asperge-moi, Seigneur, avec l'hysope et je serai pur, plus blanc que neige... »

L'hysope redécouverte

Ces rites ont pratiquement disparu aujourd'hui.

Mais l'hysope, elle, existe toujours.

Elle a toujours les mêmes vertus qu'à l'époque du roi David. L'hysope fait partie des « simples », ces plantes que l'on cultive dans les jardins de plantes médicinales. Elles tiennent ce nom du fait qu'elles peuvent, à elles seules, guérir, par opposition aux potions, mélanges et autres mixturElle est considérée comme l'une des huiles essentielles antivirales les plus puissantes, parce qu'elle contient presque tous les types de composés chimiques présents dans les huiles essentielles.

Utilisation de l'huile essentielle d'hysope

L'huile essentielle d'hysope est aujourd'hui utilisée pour traiter **les problèmes liés aux systèmes respiratoire et digestif**. Elle peut aussi servir à soulager les douleurs articulaires, les douleurs dentaires et les douleurs au tympan.

Elle contribue à réguler la tension artérielle et a un effet calmant contre l'anxiété

Ses principaux composants sont les monoterpènes (cis-pinocamphone, trans-pinocamphone et bêta-pinène) et les

sesquiterpènes (germacrène et élémol). En aromathérapie, les pinènes et les monoterpènes fonctionnent comme décongestionnants et sont souvent utilisés pour fluidifier le mucus dans les membranes du système respiratoire.

Usages de l'huile essentielle d'hysope

L'huile essentielle d'hysope exerce une action antibactérienne et antifongique (contre les champignons) contre certaines souches d'organismes pathogènes (qui provoquent des maladies).

Une étude a constaté une forte activité antimicrobienne contre le staphylocoque doré, l'*Escherichia coli*, le *Candida albicans* et le staphylocoque pyogène [1].

Elle a aussi montré une puissante activité contre le virus de l'herpès. L'huile essentielle d'hysope peut également être utilisée pour combattre :

- les problèmes de peau liés à l'âge, comme les rides et la peau distendue ;
- les crampes, spasmes musculaires et douleurs abdominales aiguës ;
- les rhumatismes, l'arthrose, la goutte et les inflammations articulaires ;
- la perte d'appétit, les maux d'estomac, les indigestions et les flatulences ;
- l'hypotension (tension artérielle trop basse) ;

- les cycles menstruels irréguliers et la ménopause ;
- les problèmes respiratoires comme le rhume, la toux et la grippe.

Comment appliquer l'huile essentielle d'hysope

L'huile essentielle d'hysope peut être utilisée de nombreuses façons. Elle peut être appliquée sur la peau ou inhalée avec un diffuseur à huiles essentielles.

Voici des indications précises pour vous en servir :

- **pour soulager la fatigue, le stress, et contribuer à atténuer tous les types de douleurs** : ajoutez deux gouttes d'HE (huile essentielle) d'hysope dans votre bain chaud. Cela vous aidera aussi à dormir, si besoin est ;
- **diminuer les douleurs** en huile de massage : mettez trois gouttes d'huile essentielle d'hysope dans 3 ml d'huile de massage (huile d'amande douce par exemple, huile vierge de noix de coco), et massez la zone douloureuse. Frottez ce mélange sur votre estomac pour soulager l'inconfort intestinal provoqué par l'indigestion et les gaz ;
- **en cas de fièvre** : mettez deux gouttes d'HE d'hysope dans 1 ml d'huile de noix de coco et massez la plante des pieds ;
- **pour les voies respiratoires encombrées** : utilisez l'HE d'hysope en inhalation, ou appliquez deux gouttes mélangées à 1 ml d'huile de massage sur votre poitrine pour un effet expectorant ;

- **cicatrisation et prévention des cicatrices** : ajoutez deux gouttes d'HE d'hysope à votre crème ou lotion et appliquez sur la plaie.

Mesures de sécurité

Certains composants de l'hysope comme le pinocamphone sont agressifs et peuvent provoquer des allergies. Pour déterminer si vous avez une hypersensibilité à l'hysope, appliquez d'abord une goutte sur une zone affectée et surveillez l'apparition d'un effet indésirable.

Utilisez-la toujours diluée dans une autre huile (amande, olive, noix de coco, noyau d'abricot).

Ne pas utiliser chez les épileptiques. Prudence chez les enfants et les femmes enceintes. D'une façon générale, les huiles essentielles sont des produits actifs à employer avec précaution, de préférence après consultation d'un aromathérapeute.

Plus au sujet du roi David

Pour la petite histoire, le chant dans lequel le roi David parle de l'hysope est resté très célèbre.

Le roi David, qui était juif, l'a prononcé en hébreu. Mais en traduction latine, il commence par « *Miserere mei...* », un texte mis en musique à la Renaissance par le compositeur italien Gregorio Allegri et que vous avez certainement déjà entendu.

Si vous ne vous en souvenez pas, tapez sur Google : « Miserere

d'Allegri ».

Vous tomberez sur des milliers d'enregistrements. C'est l'œuvre la plus connue de la musique baroque, notamment parce que le chanteur doit pousser un cri déchirant au moment du « Aie pitié de moi » (*Miserere mei !*). La note semble vraiment traverser l'espace pour monter jusqu'aux cieux.

Vous pouvez l'entendre, interprété par la chorale d'Oxford

Sur you tube : Allegri - Miserere mei, Deus

Le Chou Chinois

Le CHOU CHINOIS, Bai Cai

Parmi l'extrême variété de Chou, j'ai pris le parti aujourd'hui de vous parler du Chou chinois.

Le chou chinois, **Bai Cai**, 白菜, encore appelé « *chou de Pékin* » se retrouve à l'heure actuelle sur tous nos étals.

Son autre nom est Pe-Tsaï.

C'est une plante herbacée de la famille des brassicacées, anciennement dénommé « crucifère ».

En Chine, il est cultivé depuis des millénaires comme plante potagère pour ses feuilles que l'on consomme comme légume.



C'est une plante bisannuelle qui a des feuilles allongées et dressées comme une pomme de forme allongée.

Pour les Chinois, c'est le légume par excellence qui entre dans une infinité de préparations culinaires. Rares sont les soupes qui n'en contiennent pas.

Dans Bai Cai, Cai signifie « *plat de viandes et de légumes* » et Bai, « *blanc* ».

Introduit en Occident à la fin du 19e, il est de plus en plus cultivé sur nos sols au regard de ses extraordinaires pouvoirs nutritifs. Nous allons voir que les produits laitiers font pâle figure au regard de ce légume qui est **un des plus riches en calcium assimilable**.

Un proverbe chinois dit « *Il vaut mieux un pou dans un chou que pas de viande du tout* ».

Un dicton français : « *Hiver n'est bon que pour les choux, où qu'à faire gagner la toux* »

Que dit la médecine chinoise ?

Sa saveur est **Douce** et sa nature est légèrement **Froide**.

Les méridiens-organes destinataires sont ceux :

- *du Poumon,*
- *de l'Estomac et*
- *de la Vessie.*

Ses actions principales sont de :

- *Clarifier la chaleur du Poumon.*
- *Clarifier la chaleur de l'Estomac.*
- *Clarifier la chaleur de la vessie.*

Voyons quelques indications :

*Le chou chinois est excellent quand on se trouve devant un état dit de « *chaleur dans l'estomac* » qui assèche et irrite les muqueuses

en donnant une symptomatologie « feu » comme de la soif, de l'agitation, des problèmes de constipation par sécheresse des liquides organiques.

Cet état peut apparaître quand on mange de trop et que les aliments stagnent dans l'estomac.

*Par son action tonifiante et rafraîchissante du Poumon, Bai Cai permet de lutter contre les inflammations du Poumon avec toux et mal de gorge.

*On peut aussi le prendre en cas d'inflammation de la vessie avec des mictions incessantes et douloureuses, des rétentions urinaires.

*Il ne faut pas oublier ce légume en cas de rhume ou de grippe avec fièvre, car il rafraîchit le corps du fait de sa nature légèrement froide.

*Le chou chinois permet de rapidement éliminer les effets nocifs des repas de fête un peu trop arrosés.



*Dans le Dian Nan Ben Cao il est dit que « *Bai Cai favorise la circulation de sang et d'énergie dans les vaisseaux et les méridiens* ».

Que disent les recherches modernes ?

*Il fait donc partie de la famille des crucifères, avec les brocolis, les choux fleurs, famille botanique à même de nous protéger des cancers du Poumon, de l'appareil digestif, des ovaires et des Reins.

*Il diminue les risques de maladies cardio-vasculaires.

***Surtout, le chou chinois est un des légumes qui contient le plus de calcium dit « disponible », c'est-à-dire directement assimilable par l'organisme.**

*En outre il contient une grande concentration de vitamine A qui favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en bonne santé et favorise une bonne vision entre autres nocturne.

Mode d'utilisation.

*Ce légume peut se consommer en soupe, en salade, sautée avec de la viande.

*En Chine il entre dans la composition des raviolis et des galettes fourrées.

*Surtout au nord-est de la Chine, il peut être fermenté par saumurage. On l'appelle alors Suan Cai. Il serait à l'origine de notre choucroute !

*On peut manger les feuilles crues, émincées avec une vinaigrette en salade. Il est alors de nature beaucoup plus froide et contre balance des mets trop épicés et lourds à digérer.

***Il est très courant en Chine de le prendre sous forme de bouillon.** On fait alors dorer des oignons émincés. On ajoute un peu d'ail et du gingembre pilé, puis de l'eau salée que l'on porte à ébullition. On jette ensuite du chou émincé grossièrement et on laisse cuire 5 à 7 minutes. On se trouve alors devant une soupe délicieuse.

*En Chine, on accroche les feuilles de chou pour les faire sécher en prévision de l'hiver. En automne, toutes les cours des maisons étaient ainsi garnies de rangées de feuilles suspendues.



***L'application externe des feuilles de chou sous forme de cataplasme est très courante.**

Après les avoir stérilisées par immersion dans l'eau tiède, on les applique sur la poitrine en cas de bronchites, sur les brûlures, les dartres, les entorses, les froissements de muscles les ganglions enflés, les gerçures de sein, la goutte, les furoncles, les panaris, les phlegmons, les plaies suppurantes (changer les feuilles fréquemment), la métrite hémorragique (application sur les reins et

le bas ventre), les névralgies faciales, la paralysie des membres, la pleurésie purulente, la rougeole (application à la cheville, aux poignets, au front et à la nuque) en cas d'urticaire, de zona.

*Il entre dans la composition du fameux régime « Okinawa », dit de « longévitité ».

Contre-indications

*Il convient d'éviter d'en consommer en excès en cas de faiblesse de l'énergie de la Rate, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. De par son caractère « glissant », il peut légèrement être laxatif.

*De même en cas de faiblesse du Poumon.

*Dans les textes anciens, il est dit que le chou chinois est incompatible avec la prise de réglisse !

Conclusion

Voilà un légume qui a su s'acclimater à notre sol. Je vous conseille vivement de le faire entrer régulièrement dans vos préparations culinaires en n'oubliant pas [la règle des « neuf jours »](#) et celle concernant la consommation de légumes et de fruits de saison et de région.

Je ne résiste pas à remettre ici cette phrase que vous avez apprise par cœur dans votre jeunesse : « *Viens mon chou, mon bijou, mon joujou, sur mes genoux, et jette des cailloux à ce hibou plein de poux* ».

NOUVEAUTES

SAVONS DU COSTA RICA

Savons fabriqué par la société Méditanéo dont mon fils est le seul employé et patron de cette petite entreprise naissante.

Méditanéo est maintenant une marque déposée. Au Costa Rica, on ne trouve pas de savon fait main aux huiles essentielles, ce qui le démarque des autres.

Pour le soutenir, j'ai décidé de l'aider en lui rachetant ces savons et le bénéfice de ceux-ci, soit de Frs. 2.50, sera versé intégralement à une association pour les enfants hospitalisés. (Reste à déterminer).

Merci pour votre généreuse participation.

CONFERENCE

Le mercredi 22 février à 20h00

Au cabinet. Découverte des huiles essentielles dōTERRA (des petites bombes puissantes !) Et leurs mélanges si subtils !!

le thème de cette soirée (entrée libre) Sur inscription avant le 21 au soir :

« LES MAUX D'HIVER »

Les huiles essentielles pour se soigner d'une grippe, d'un refroidissement, d'une gastrite et de la déprime saisonnière.

Moment de partage et de convivialité.

FUTUR :

Jusqu'au mois de juin, en principe le dernier mercredi du mois, aura lieu une conférence sur le thème des huiles essentielles. Ce pourra être :

En cuisine : dégustation et démonstration

Pour le ménage : faire sa lessive, et nettoyages avec les h.e.

H.E pour l'été, et d'autres sujets encore à définir.