



*CABINET MEDI SANTE*

*Ostéopathie-Massages*

*Muller Marie-Claire*

*021 635 53 90*

*NEWS : MAI-JUIN 2017*



### **Sommaire :**

Sont-elles inoffensives !	page 2
Une cause de maladie ignorée	page 4
EnZymes digestives Doterra	page 13
Citron	page 15
Nouveautés, conférences	page 25

## COUP DE GUEULE DE MICHEL DOGNAT

### ....SONT-ELLES INOFFENSIVES ?

Depuis une longue utilisation dans l'histoire, on a attribué au cannabis (chanvre indien issu des régions équatoriales) des vertus récréatives mais aussi médicinales et psychotropes. **De nombreux grands-parents actuels sont des « soixantuitards »... qui ont fumé du hasch** (cannabis), et qui ne considèrent pas très grave que leurs jeunes ados en fassent autant. Mais ce que ces anciens ne réalisent pas, c'est que le cannabis actuel n'a plus rien à voir avec celui qu'ils ont connu, **car maintenant il est génétiquement modifié (OGM)**. Pourquoi ? Pour augmenter sa concentration en principe actif, le THC (Tétra Hydro Cannabino)l) était au départ de 5% ; maintenant celle du cannabis « relativement gentil » est de 9 à 11%, mais la plu part est à 20% et peut aller jusqu'à 35/40 % !

**Le Docteur Costantin de Rouen, professeur en pharmacologie déclare :** *« Le produit (résine vaporisée) ne s'élimine pas rapidement mais se dissout dans les graisses fines du cerveau (comme le mercure) et y restera des semaines, voire des mois. Nous avons à faire à une drogue lente qui commence par le plaisir, se transforme en besoin psychologique toujours croissant, et devient finalement tyrannique... »*

Curieusement, le Nouvel Observateur a nié l'existence de cannabis OGM, et des hautes concentrations en THC dénoncées. L'on peut se demander pour qui roule ce quotidien...

En tout état de cause, selon l'OFDT, il y aurait en France 3,8 millions de consommateurs irréguliers et 1,2 millions de consommateurs réguliers. En 2010, déjà 25% des élèves de 3<sup>ème</sup> ont déclaré avoir été initiés au cannabis. Déjà en 2004, l'enquête de *Marie Choquet* montrait que seulement 12% des garçons et 15% des filles des lycées n'avaient jamais touché au cannabis, tandis que 21% des garçons et 7% des filles étaient des consommateurs réguliers.

**A noter que le nombre de cancers chez les enfants de parents ayant consommé du haschich est 5 fois plus élevé. Enfin le nombre de leucémies est multiplié par 10 chez les enfants nés de mère ayant fumé du haschich pendant la grossesse.**

**Pour ma part, j'ai remarqué que les fumeurs réguliers ont leur volonté partiellement annihilée. Le passage à l'action leur paraît généralement une montagne !**

*CONCLUSION :*

*Je pense que nos dirigeants ont intérêt à ce que le plus possible de citoyens naviguent sur un petit nuage pour mieux continuer à les « enfumer » ; c'est une recette originale de paix sociale que n'offrait pas le tabac...*

**MICHEL DOGNAT**

## **UNE CAUSE DE MALADIE IGNOREE**

### **ET SI NOUS MANQUIONS TOUS D'ENZYMES !!**

Et si l'on se trompait de diagnostic et de traitement depuis plusieurs décennies ? Si la cause de bon nombre de nos maladies dites de civilisation (maladies auto-immunes, allergies, diabète, maladie d'Alzheimer, fatigue chronique, etc.) venait d'un déficit en enzymes, notamment digestives ? Une piste négligée à explorer sans tarder.

Dr. John Beard, embryologistes écossais, à filtré le liquide pancréatique de jeunes animaux fraîchement abattus pour en récupérer le contenu enzymatique. Ses observations l'amènèrent à penser que les jeunes animaux devaient posséder des concentrations d'enzymes plus élevées et plus puissantes, car ils ont besoin de plus d'énergie pour se développer. Le Dr. Beard injecta cette concentration dans les veines, les muscles fessiers et parfois directement dans les sites tumoraux de patients atteints de cancer. Il observa la rapide diminution des masses tumorales et l'inhibition du développement des cellules cancéreuses. Certains patients présentèrent des réactions allergiques, parce que ce jus n'était pas purifié. Malgré cela, plus de la moitié des cancers disparurent complètement, tandis que la vie d'autres patients s'améliora considérablement et se prolongea bien au-delà de leurs espérances. Ce traitement provoqua des remous au sein du milieu médical allopathiques anglais. Le Dr Beard fut traité de charlatan et subit des pressions pour l'inciter à fermer son cabinet. Toutefois, d'autres médecins réclamaient ce traitement. Afin de les satisfaire, ces médecins, commandaient de l'extrait pancréatiques ^aux

pharmacies du coin, lesquelles, à leur tour, le commandaient aux abattoirs. On vendit alors de l'extrait pancréatique provenant d'animaux âgés, dont la teneur en enzymes était inactive, ce qui conduisit à l'échec et à la déception tant des patients que des médecins. Le Dr. Beart traita 170 patients atteints de cancer et exposa sa thérapie dans son livre *The Enzyme Treatment of Cancer and its Scientific Basis*, publié en 1907 (dernière édition en 2009).

C'est à partir de 1930 que d'autres médecins ont repris cette idée, puis de nombreuses études ont été faites. Le Dr. Paul Kouchakoff présenta un article en 1930 « The influence of Food Cooking on the Blood Formula of Man » (influence de la préparation des aliments sur la composition sanguine de l'homme).

Il expliqua, comment une leucocytose digestive survenait chaque fois qu'un aliment cuit était ingéré par des sujets d'âge et de sexe différents. La leucocytose digestive consiste en une augmentation spectaculaire du nombre et de l'activité des globules blancs (leucocyte, système immunitaire) dans le sang après l'ingestion de nourriture, en l'occurrence des aliments cuits. Jusqu'alors, la leucocytose digestive, observée dès 1843, était considérée comme normale. Ce que Paul Kouchakoff a découvert, c'est qu'elle est totalement absente chez les sujets ayant consommé des aliments crus. Serait-ce parce que les aliments cuits sont dépourvus des enzymes essentielles à leur digestion contrairement aux aliments crus ?

En 1940, le Dr Edward Hovelle crée sa première unité de production d'enzymes très concentrées grâce à certaines espèces de champignons. Dans son livre... il affirme que tous les mammifères

possèdent un « estomac d'enzyme alimentaires ». Chez l'homme, il s'agit de la partie supérieure de l'estomac, le fundus. Les enzymes présentes dans les aliments crus prédigèrent ces derniers, tandis que les enzymes sécrétées par la salive et d'autres glandes prédigèrent certains aliments cuits. Toutefois, la consommation de ces derniers oblige des organes comme le pancréas et le foie à fournir les enzymes nécessaires à la digestion, et mobilise le système immunitaire. Lorsque cela se produit durant toute une vie, les organes s'affaiblissent et finissent par succomber à la « maladie ».

... On avait remarqué que les animaux sauvages (mangeant du cru) avaient un faible taux d'enzyme de la salive, contrairement à celle des animaux captifs consommant une nourriture cuite. Ce régime contraignait les organes de ces animaux à une sécrétion enzymatique accrue. Le changement de régime diminua la teneur enzymatique dans la salive et le taux de mortalité chuta de façon importante.

En 1960, l'un des diagnostics courants des sociétés occidentales était l'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang). Les médecins conseillaient alors à leurs patients de consommer d'avantage de protéines,. Bien qu'une hypoglycémie puisse résulter d'une consommation inadéquate de protéines, personne n'a jamais soupçonné qu'elle pouvait provenir d'une incapacité à digérer complètement les protéines, c'est-à-dire d'une carence en enzymes capables d'y parvenir. De ce fait, même si vous augmentez la consommation de protéines du patient, quel en est l'intérêt s'il ne peut pas les digérer correctement ?

Dans les années 1970, on diagnostiquait chez les patients des maladies environnementales (allergies, intolérance, hypersensibilité) une allergie correspond à une réaction du corps vis-à-vis d'une intrusion par le sang, la peau, les cavités nasales, etc. Le système immunitaire est alors sollicité pour identifier et éliminer la substance allergène. Normalement une personne en bonne santé possède suffisamment d'enzymes pour se débarrasser de l'allergène sans qu'elle s'en aperçoive. Dans le cas contraire, la personne présente une réaction histaminique typique : rougissement des yeux ou de tissus locaux, élévation de la température, nez qui coule, etc. Pour cela le médecin prescrira des antihistaminiques, dont l'efficacité est temporaire. Alors qu'une carence notamment en amylase, une enzyme qui agit comme un antihistaminique naturel, peut être suspectée.

Enfin, ces dernières années, on accuse le syndrome métabolique (excès de poids, problèmes cardio-vasculaires, taux de glucose élevé, etc.). Il s'agit de toute évidence de la même maladie, à savoir des carences enzymatiques chroniques que le corps médical, aveuglé par une formation fondée sur la pharmacie, la chirurgie, les rayons, la biotechnologie, la nanotechnologie et la génomique, ne voit pas.

### **Une action ciblée**

... Bien qu'il existe plusieurs classes et sous-classes d'enzymes digestives, nous allons considérer ici quatre enzymes générales :

**L'amylase**, qui digère l'amidon (céréales et légumes amylacés)

**La lipase**, qui sépare les graisses et les huiles en acides gras

**La protéase**, qui décompose les protéines en acides aminés et en peptides à chaînes courtes.

**La cellulase**, qui décompose les fibres végétales.

Toutes ces enzymes, à l'exception de la cellulase, sont fabriquées dans le corps humain. La cellulase est enfermée à l'intérieur des fibres végétales et elle est libérée par la mastication. De fait de presser les fruits ou les légumes libère également la cellulase. Chaque enzyme ayant une action qui lui est propre, sa carence entraîne des troubles spécifiques : si vous avez du mal à digérer les **glucides**, vous pouvez souffrir d'allergies, de diarrhées, de fibromyalgies ou du troubles de déficit de l'attention ; si vous n'arrivez pas à digérer **les graisses**, vous risquez de souffrir de constipation, de la vésicule biliaire, de maladies cardiaques ou de déséquilibres hormonaux ; si vous ne parvenez pas à digérer correctement **les protéines**, vous risquez de souffrir de constipation, d'arthrite ou d'autres états inflammatoires, d'anxiété ou de crises de panique, de syndrome prémenstruel ou de dysfonctionnement du système immunitaire ; et si vous n'arrivez pas à décomposer les **fibres végétales**, vous risquez de souffrir de constipation, d'eczéma ou d'autres problèmes de peau., de mycoses/levures récurrentes ou d'une prise de poids excessive.

### **Paradoxe !**

... Les aliments pour lesquels on ressent une certaine avidité sont ceux qui créent un stress alimentaire en raison justement de notre incapacité à les digérer complètement. Ce sont aussi les aliments



auxquels on est allergique ou hypersensible, du fait même de cette carence enzymatique particulière.

L'une des carences les plus connues est l'intolérance au lactose, l'incapacité à digérer le composant sucré du lait. Des associés du Dr. Loomis, président du Food Enzymes Institute (Institut des enzymes alimentaires), ont observé qu'une personne intolérante au lactose l'est également à beaucoup d'autres sucres, dont le maltose, des céréales, et le saccharose. La dernière maladie en date, le syndrome d'insulinorésistance, n'est qu'un autre exemple de l'incapacité du corps à digérer et à utiliser correctement les glucides simples. Beaucoup pensent que c'est le signe précurseur du diabète de type 2, mais c'est avant tout une carence enzymatiques. Les enzymes nécessaires à la digestion de ces sucres sont produites par les villosités de l'intestin grêle. Lorsqu'une personne consomme trop de sucres, sous diverses formes (fruits, céréales, etc.), non seulement elle réduit au fil du temps sa capacité à produire des enzymes nécessaires à leur digestion, mais elle finit aussi par ne plus digérer correctement les graisses. C'est particulièrement vrai chez les femmes. Le système endocrinien complexe des femmes garantit leur capacité à digérer les graisses et les protéines afin d'assurer une production hormonale adéquate tout au long de la vie. Les hormones sont principalement produites par les graisses, les protéines et les minéraux. En raison d'une surconsommation de sucre et de leur incapacité à le digérer, beaucoup de femmes connaissent une ménopause difficile due à des carences en minéraux. Une ménopause difficile s'explique également par des problèmes de digestion à long terme des graisses et des protéines.

### **Le cuit est perçu comme une menace par le corps !**

Que se passe-t-il quand au matin on boit une tasse de chocolat au lait sucré accompagné de pain beurré ?

Le nombre de globule blancs, qui était de 7000 à jeun, atteint 8000 après 5 minutes, 10'000 après 10 minutes et 13'000 après 30 minutes. Il retombera à 7000 au bout d'une heure et demie.

### **Conseils :**

Un aliment cuit ne provoquera pas de réaction si l'on ne dépasse pas sa « température critique ». Dr. Kouchakoff a déterminé celle-ci en procédant à des analyses de sang après ingestion de l'aliment cuit à différents paliers de température lors d'une cuisson au bain-marie pendant une demi-heure :

<b>Produits</b>	<b>Température critique</b>
Eau du robinet	87 degrés
Lait	88
Œufs	88
Laitues, tomates, choux, céréales, épinards, céleri br.	89
Bananes	89
Viande, poisson, poires	90
Graisses, pois, citrons, rognons, beurre, framboises	91

D'une manière générale, tout ce qui est en dessous de 100 degrés sera bon pour notre corps.

### **L'alchimie cuit et cru**

Dr. Kouchakoff montre aussi qu'en mélangeant le cru et le cuit, il est possible d'éviter la réaction des leucocytes, mais à condition de respecter certaines règles. Toutefois, les conserves, les cuissons en cocotte-minute et les aliments industriels provoquent systématiquement une leucocytose accompagnée d'une modification de la formule leucocytaire.

Les aliments séchés à basse température salés ou fumés ne provoquent aucune réaction et se comportent comme des produits naturels.

De même, il n'y a **pas de réactions leucocytaires** :

- Si l'on consomme en même temps un même aliment cuit et cru (une pomme cuite et une pomme crue).
- Si les températures critiques de l'aliment cru et cuit sont identiques (une banane crue 89 degrés avec des épinards cuits 89 degrés).
- Si la température critique de l'aliment cru est supérieure à celle de l'aliment cuit (une carotte crue 97 degrés avec du chou-fleur 89 degrés).
- Si un aliment cru est mélangé à deux aliments cuits, et que ces trois produits ont une même température critique
- Si plusieurs produits cuits de températures critiques différentes sont consommés avec plusieurs aliments crus de températures critiques égales ou supérieures.

- Des aliments « fabriqués » comme le sucre, le vin et vinaigre provoquent une réaction, sauf s'ils sont mélangés à au moins deux produits crus dont les températures critiques sont différentes (sucre + lait cru 88 degrés + fraises 97 degrés ; vin + eau potable 87 degrés + fraises 97 degrés).
- Un produit cru avec un aliment « fabriqué » entraîne une leucocytose, mais pas de modification de la formule leucocytaire.

### **10% de cru suffit**

Exemple :

- vin avec deux produits frais cru comme de l'eau, des fruits ou des jus de fruits
- le pain complet et beurré
- les œufs cuits à la coque (le jaune pas cuit contre balance le blanc cuit)
- le sucre doit être compensé par deux produits crus
- les salades doivent être de préférence composées de plusieurs espèces (salade verte, endives, cresson, etc.)

### **Et si on vérifiait ?**

La société vaudoise des sciences naturelles on vérifié les résultats : Les résultats étaient sans appel : le taux de globules rouges restait inchangé, mais celui des globules blancs s'élevait après l'ingestion d'aliments cuits.

**Polémique !** Les habitants d'Okinawa, au Japon, connus pour leur exceptionnelle longévité alors qu'ils cuisent presque tout !

En effet, mais c'est une cuisson très rapide, à feu vif, au wok, juste avant de servir. Les légumes coupés finement, sont juste saisis. Cette manière de cuire, permettrait de bénéficier des avantages du cru et de limiter les inconvénients du cuit.

Bon appétit !!

Revue : Nexus de mai-juin2017

Pour vous aider Doterra vous propose :

### **Enzymes digestifs**

Le complément TerraZyme® Digestive Enzyme Complexe de dōTERRA® est un mélange exclusif d'enzymes actifs et de cofacteurs actifs qui manquent souvent dans nos aliments.

Le mélange d'enzymes digestifs puissants du TerraZyme® soutient la production d'enzymes dans notre corps pour favoriser les fonctions biochimiques.



La digestion et le métabolisme cellulaire qui transforme les substances nutritives en énergie font partie des fonctions touchées par le TerraZyme®, qui aide à digérer les protéines, les lipides, les glucides, et les fibres.\*

Pour le commander : 2 possibilités

- 1) je vous le commande Prix 55.— pour 60 gélules
- 2) vous le commander et vous bénéficier d'une réduction de 25%

Pour s'inscrire sous Doterra :

- 1) Site internet Suisse/France/Belgique
- 2) Bas de page : nouvel adhérent
- 3) Vos coordonnées + bas de Page :
- 4) No ID du sponsor/recruteur : sur la gauche de la page mettre l'un dessous l'autre : **ID 374 49 52**
- 5) Finir de remplir vos coordonnées
- 6) Choisir un kit de démarrage qui vous permet de ne pas payer les 20 euros de départ. (avantage de l'avoir sous forme de produits) + TerraZyme
- 7) Finaliser par votre carte de crédit
- 8) Vous recevrez sur votre mail votre facture et confirmation de votre achat
- 9) 2 à 3 jours max. vous recevrez vos produits.

Le mois prochain : je vous encourage de faire un LRP pour pouvoir bénéficier encore plus de % sur vos produits. Je vous donnerai la marche à suivre si besoin.

# Le CITRON

## Le CITRON, Ning Meng

Le citron, « *citrus limon* », **Ning Meng** 柠檬 en chinois est un agrume issu du citronnier.

Le citronnier est un arbuste de 5 à 10 m de haut, à feuilles persistantes, de la famille des Rutacées.

Il est cultivé depuis plus de 3000 ans, d'abord en Chine, dans les contreforts du Cachemire, puis en Inde. Il arriva ensuite en Grèce pour s'implanter dans tous les pays du pourtour méditerranéen, et finir à Menton, la ville du citron !



D'abord appelé « limon », en Italie il devint « limone » qui vient de l'arabe « li mun ». Cela a donné le « limoncello » italien et notre limonade. Citron lui, vient du latin « citrus ».

Il existe deux catégories de citrons : les jaunes et les verts, encore appelés lime.

**C'est réellement et à moindre frais, un « agrume aux dix mille vertus ».**

Les médecins antiques l'utilisaient en cas de gripes, de fièvres, de morsures de serpents ou pour éviter certaines épidémies. Au moyen Âge, grâce à sa vitamine C, il permettait d'éviter le scorbut des marins, mais aussi, permettait de conserver les aliments sur un bateau. Les rats sont loin d'en raffoler !

Nous allons voir que c'est un extraordinaire détoxifiant du corps et comme tendrait à le montrer les recherches actuelles, un produit capable de freiner la multiplication des cellules cancéreuses !

Saviez-vous que le citron est beaucoup plus sucré que la fraise. Il contient en effet 8gr de glucide/100gr alors que la fraise en contient 7gr/100gr. C'est l'acide citrique qu'il lui fait cacher son jeu !

C'est un excellent agrume que **l'on devrait prioritairement consommer en début de printemps**, la « saison du Foie ». À condition d'en respecter les quantités, la saveur acide, qui est justement à mettre en relation avec le logiciel Foie, permet de stimuler celui-ci.

Un clin d'œil avec une citation « acide » de Sacha Guitry qui a dit : *« Elle a l'air d'avoir été sculptée dans un citron, de sorte que, quand elle se presse l'esprit, le citron s'entrouvre au-dessous du nez et les paroles qui coulent sont acidulées ».*

Une autre plus poétique. Dans « Guignon » de Mallarmé :

*« Toujours avec l'espoir de rencontrer la mer*



*Il voyageait sans pain, sans bâtons et sans urnes*

*Mordait au citron d'or de l'idéal amer ».*

### **Que dit la médecine chinoise ?**

Le citron, Ning Meng 柠檬 est de saveur **Acide** et de nature **Neutre** à Fraîche.

Sa nature lui permet ainsi de « *rafraîchir la chaleur* » et de « *refroidir le sang* », mais aussi de « *neutraliser les toxines de l'inflammation* ».

La saveur acide quant à elle est à mettre en relation avec le Foie. Prise en petite quantité, elle permet de « *régénérer les liquides organiques* ». Cette saveur est astringente et « *retient* ».

Quand vous mettez du jus de citron dans la bouche, les muqueuses se rétractent. Il en est de même pour la « *malheureuse huître* », pour savoir si elle est bien vivante !

Les méridiens organes cibles sont ceux :

- *De l'Estomac,*
- *du Foie et*
- *du Poumon.*

Ces actions selon les compendiums de pharmacopée chinoise de :

- *Régénérer les liquides organiques.*
- *Arrêter la soif.*
- *Disperser la canicule.*
- *Harmoniser l'Estomac.*

- *Dissiper le Tan, les mucosités (surtout au niveau du Poumon).*
- *Calmer le fœtus.*

Toujours selon la médecine chinoise, Ning Meng traite la soif, la bouche sèche, les fièvres caniculaires, l'agitation, les vomissements gravidiques, la toux avec Tan.

\*Le citron permet de **dissiper efficacement les mucosités**, le Tan avec une toux productive grasse et jaune, liée à une inflammation du Poumon.

\***Très important.** On peut prendre à jeun le matin, l'équivalent d'un demi-citron, dilué dans de l'eau chaude, dans un peu moins d'un verre à moutarde.

La chaleur permet de disperser les effets du citron vers les méridiens et organes cibles, alors que le froid « contracte ».



Ce breuvage permet de prévenir les calculs rénaux et biliaires, ainsi que les infections urinaires. Il permet aussi de combattre les douleurs articulaires, l'arthrite et la goutte. Il permet aussi de

déclencher le péristaltisme intestinal, favorisant ainsi l'évacuation des selles.

Ce même breuvage peut être pris deux à trois fois par jour pendant neuf jours dans les périodes critiques, par exemple aux changements de saison pour se prémunir des attaques externes.

Cela permet ainsi de prévenir la grippe, les rhumes, en augmentant les défenses immunitaires. Mais aussi les gastro-entérites, car c'est un désinfectant de l'estomac. Cette boisson peut aussi fluidifier le sang.

\*En cas de mal de gorge, on se gargarise avec du jus de citron toujours dilué dans de l'eau chaude, mélangé avec un peu de miel. Ce breuvage a alors d'importantes propriétés antiseptiques.

\*Agissant sur le Foie qui est le lieu en médecine chinoise de « tous les tics et les tocs » de l'organisme, quelques gouttes de citron quand on a envie de fumer, est un excellent moyen de stopper la dépendance.

### **Que disent les recherches modernes ?**

\*On pourrait en écrire des livres entiers tant ce fruit est important. Retenons que le citron contient de **l'acide citrique** qui a la propriété de se dégrader très rapidement, dès l'entrée en bouche. Cet acide est alors éliminé par les poumons sous forme d'acide carbonique, laissant des sels minéraux alcalins dans le corps. En particulier du potassium, très vite disponible, indispensable pour le bon fonctionnement du Cœur et du système nerveux.

Il permet aussi d'apporter du magnésium, du fer et du Fluor.

Il contient évidemment, beaucoup de **vitamine C** qui est protégée dans son milieu acide.

Notons l'effet protecteur très efficace de par les flavonoïdes (vit. P), vit. B et Vit E qu'il contient.

\*Tout est bon dans le citron, à condition évidemment de **se procurer des citrons issus de l'agriculture biologique**, en particulier si on est amené à consommer les noyaux, qui ont tendance à concentrer les pesticides et la peau.

Il y a :

- Le zeste de citron qui contient des pectines capables de faire baisser le taux de cholestérol et qui renforcent l'étanchéité des vaisseaux capillaires. Il permet ainsi de prévenir les maladies cardio-vasculaires. Notons que le zeste doit être ajouté cru dans un plat pour avoir un maximum d'effets.
- La partie blanche (un peu comme dans l'orange) peut être très épaisse. On l'appelle albédo. Elle favorise la digestion et dissout le Tan en MTC. Elle permet de lutter contre le mauvais cholestérol et « raffermit » le bon. Mais aussi elle a des effets anti-inflammatoires et anticancéreux. Il est dit qu'une consommation régulière de cette partie blanche diminue le risque d'accidents vasculaires cérébraux. D'autre part elle a des vertus laxatives douces.
- Les pépins contiennent des substances capables de prévenir les tumeurs en particulier de la bouche et du colon. Mais ses propriétés iraient encore plus loin, en s'opposant à la multiplication des cellules cancéreuses.

\*Du fait de son pouvoir alcalisant, le citron permet de chasser la mauvaise haleine.



\*Il est reconnu en occident comme étant **un antiseptique majeur, mais aussi un antiviral.**

Des cataplasmes faits à partir de la pulpe peuvent être utilisés pour soigner les abcès, les furoncles et autres infections de la peau.

Dans la médecine traditionnelle arabe, on l'utilise contre l'eczéma en le mélangeant à l'huile d'olive. Le jus permet de nettoyer les blessures et les brûlures provoquées par les piqûres d'insectes.

\*Du jus de citron mélangé à de l'huile d'olive permet en massage local de lutter contre les douleurs articulaires et de conserver les articulations souples.

\*Le citron aide à **traiter les insuffisances hépatiques et biliaires.** Il protège le Foie. Il permet de supprimer rapidement les substances toxiques contenues dans le sang et le foie tel que l'alcool. Il traite aussi les insuffisances pancréatiques.

\*On peut s'en servir en cas d'anémie, ou de taux d'hémoglobine trop bas.

\*Il a fait aussi ses preuves en cas de présence de « Candida albicans ».

\*En cosmétologie, grâce aux vits. B1 et B2, et C qu'il contient, il a un effet antioxydant très puissant et favorise le métabolisme des cellules de la peau, empêchant l'apparition de tâches. C'est un anti vieillissant notoire.

### **Mode d'utilisation.**

Le citron peut être consommé cru, en jus, en décoction, et évidemment entrer dans de multiples préparations culinaires.

Il peut même dans certains cas être pris entier avec la peau, à condition évidemment qu'il soit « Bio ».

La quantité quotidienne est difficile à définir.

**Pour la majorité des personnes, un demi-citron amène exactement la quantité « d'acide » qu'il faut pour « tonifier le Foie ».** On peut aller jusqu'à un citron. Attention au surdosage, car trop d'acide finirait par « blesser le foie » et déclencher entre autres, une souffrance des tendons, mais encore bien d'autres maux.

Pour avoir toutes les vertus du citron, il faut qu'il ait été **cueilli à maturité sur l'arbre**. A l'heure actuelle ils sont trop souvent cueillis vert, puis mûrissent ensuite artificiellement.

Il faudra choisir des citrons jaunes ou verts (limes) « lourds » et bien fermes. Veillez à ce que l'écorce soit d'un « jaune pétillant ». Éviter les citrons à épiderme rugueux, car ils renferment beaucoup moins de jus.

Ils peuvent se garder une à deux semaines à température ambiante. Une fois le citron coupé, il est recommandé de le consommer rapidement sous peine de voir sa vit C s'évaporer très vite au contact de l'air.

\*Le citron peut remplacer très avantageusement le vinaigre dans nos salades.

\*Dans les épiceries arabes, chinoises et autres, on trouve des bocaux de citrons en saumure, ou citrons confits. Ce sont des citrons entiers plongés dans de l'eau salée dans lesquels ils vont macérer.

Cette préparation permet d'avoir tous les effets de la peau, du « blanc » et des pépins, car tout se mange alors. C'est un met de choix pour les tagines.

\*Recette de nos campagnes : « prendre un citron. Plantez dedans un grand nombre de clous de girofles et mettez le tout dans une armoire. C'est un excellent antimite et donne une odeur agréable au linge.

\*Quand on en consomme pendant un repas, il aide à la digestion en favorisant le travail des différents organes digestifs. En dehors des repas, il a essentiellement une action de nettoyage.

\*Au Japon, on coupe l'écorce en fines lamelles dans de très nombreux plats comme les salades, les légumes, les soupes, les œufs brouillés.

\*L'ajout de quelques gouttes de citron dans la pâte brisée la rend plus tendre et moins élastique, car l'acide citrique désagrège le gluten, protéine de la farine.



\*Le citron est un excellent conservateur naturel, que ce soit pour les légumes, ou d'autres fruits. Toujours en rajouter quelques gouttes dans une salade de fruits, pour qu'elle ne s'oxyde pas.

### **Contre-indications**

Le jus de citron est déconseillé en cas d'ulcère, de gastrite ou de reflux gastro-œsophagien.

Attention de ne pas en consommer en même temps que des médicaments contenant de l'aluminium comme certains antiacides, car il tend à le fixer dans le corps.

Le citron sur la peau est photo sensibilisant. Une exposition au soleil risque de favoriser l'apparition de taches.

En croquant trop souvent dedans, on risque de fragiliser la dentine, l'émail de la dent. Même si une petite quantité permet de blanchir la dent.

Et évidemment, éviter la surconsommation, car cela se retournerait contre l'organisme.

### **Conclusion**

Dans la pharmacie du Bon Dieu, le citron joue un rôle central.



Évidemment, il ne faut pas en rajouter dans son thé, sous peine d'occulter les vertus thérapeutiques des thés chinois.

Si en en met dans de l'eau chaude, il entre dans la quantité des liquides que vous devriez consommer dans une journée, soit en moyenne un litre par jour en petites quantités fractionnées.

Un Zeste d'humour pour finir. À force de se presser le citron, on finit par ne plus avoir de jus. Et du coup on n'a plus rien dans le citron !!!

### **NEWS CABINET**

Conférences/ateliers :

**Mercredi 31 mai à 20h00 au cabinet**

**Les huiles essentielles**

**Les huiles essentielles et les émotions**

6 synergies pour vous aider tout au long de votre journée !  
Comprendre comment ça marche !

**Mercredi 28 juin au cabinet**

**Les huiles essentielles de l'été**

La pharmacie de l'été et élaborer un mélange anti-moustique

**Merci de vous inscrire pour l'organisation : Tel 021 635 53 90 ou  
par mail : [marieclairemuller@bluewin.ch](mailto:marieclairemuller@bluewin.ch)**

# DIGESTZEN

**Mélange d'huiles essentielles pour la digestion.**



## **Indications :**

Constipation

Diarrhée

Maladie de Crohn

Gastrites

Reflux gastrique

Gaz intestinaux

Intoxication alimentaire

C'est un tonique digestif, antalgique, antispasmodique, anti-nauséux, antipoison digestif, antiallergique.

**Emploi :** 1 à 2 gouttes diluées avec de l'huile végétale à masser dans le sens des aiguilles d'une montre.

1 trace du mélange entre le pouce et l'index, mettre de la salive et lécher. (Existe aussi sous forme de tablette à croquer).

**A éviter pour les personnes épileptiques et durant les 3 premiers mois de grossesse.**