



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

2025

**Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly**

**Tél. : 01 64 01 69 28
editions@mosaique-sante.com**

Retrouvez toutes nos publications sur notre site Internet et sur les réseaux sociaux :

*www.mosaique-sante.com
www.facebook.com/editions.mosaique.sante.nature
<https://twitter.com/mosaiquesante>
<https://www.instagram.com/mosaiquesante/>*

Tous les livres peuvent être consultés sous formes d'extraits sur notre site internet.

Édito



Nous publions des livres depuis 2010, toujours avec le même plaisir et avec le même désir : faire circuler des informations qui peuvent vous aider à vivre en bonne santé. À l'époque de la médecine de masse, nous préférons une médecine personnalisée qui fait appel au bon sens et donne toute leur importance aux remèdes naturels. Nous souhaitons vous transmettre ainsi notre optimisme, que l'on espère contagieux.

Ce sont maintenant 11 collections et plus de 70 ouvrages qui ont vu le jour : une mosaïque de guides pratiques, ludiques ou parfois polémiques pour soulager les petits maux du quotidien, prévenir les maladies, comprendre notre corps et la nature pour mieux en prendre soin.

Ma pharmacie naturelle : des conseils d'experts en santé naturelle, naturopathes, vétérinaires...

La vie au jardin : la collection pour favoriser la biodiversité dans son jardin.

La collection « Glaner la nature » pour retrouver le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes, le temps d'une balade ou dans le jardin.

La collection « Écopratique » : des manuels d'autonomie pour reprendre en main votre vie et votre santé, avec un double objectif, écologique et économique.

Les « Cahiers » : de beaux ouvrages pratiques tout en couleurs, illustrés de dessins originaux, pour apprendre et comprendre en pratiquant. Pratiques, pédagogiques et ludiques.

La collection de « Manuels » de santé 100 % naturelle.

La collection « Vérités » : des livres écrits par des spécialistes, dont le but est de diffuser des informations souvent ignorées et pourtant essentielles à notre bonne santé.

Les livres « Qui guérissent » : une alternative aux médicaments : des ouvrages illustrés et très complets, véritables bibles de la santé au naturel.

La collection des « Grands Précurseurs » : certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). L'ouvrage du Dr Martin du Theil est de ceux-là, et Sophie

Lacoste vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !

« Autres regards sur le cancer » : une collection vouée à réunir des textes offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.

N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, de vos remarques et même de vos critiques, pour que nos livres répondent à vos besoins, à vos envies aussi...

Bonne lecture !



Sommaire

ÉDITO	3
NOUVEAUTÉS	7
AGENDAS	18
MA PHARMACIE NATURELLE	20
COLLECTION MANUELS	21
COLLECTION VÉRITÉS	25
LES LIVRES « QUI GUÉRISSENT »	29
LES CAHIERS	31
LA VIE AU JARDIN	61
COLLECTION ÉCOPRATIQUE	62
GLANER LA NATURE	64
HORS COLLECTION	66
AUTRES REGARDS SUR LE CANCER	70
COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS	70
CONTACTS	72

Nouveautés

Nouv.



► Mon traité pratique de gemmothérapie Le pouvoir des bourgeons pour se soigner naturellement

Philippe Le Carer
Préparateur en pharmacie

256 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849393017

Code : MTG146

25,90 €

Parution : 13/03/2025

Fruit de 25 ans d'expérience, cet ouvrage de référence 100 % visuel et pratique condense tout ce qu'il faut savoir sur la gemmothérapie, de la récolte des bourgeons à leurs applications thérapeutiques, en passant par la préparation de vos macérats concentrés.

- Des fiches focus richement illustrées sur 42 bourgeons incontournables : description détaillée, période et conseils de récolte, propriétés et usages pour votre santé, posologies, associations, précautions d'usage.
- Tous les conseils pour une cueillette réussie et raisonnée : à quel stade de développement récolter ? Quelle quantité prélever ? Quel moment de la journée privilégier ?
- Plus de 500 photographies pour une identification précise des plantes et une reconnaissance facile des bourgeons au stade optimal de récolte.
- Fabriquez vous-même des macérats concentrés grâce à une méthode rigoureuse et efficace, expliquée pas à pas et en images.
- Soulagez les maux courants grâce à la gemmothérapie : stress, migraines, troubles du sommeil, rhumatismes, digestion difficile... les bourgeons sont là pour vous aider !
- En bonus, des tableaux synthétiques permettent de retrouver rapidement les informations essentielles : périodes de récolte des bourgeons, calculs pour la réalisation des macérats, les synergies possibles, etc.

Préparateur en pharmacie, Philippe Le Carer est spécialisé en gemmothérapie depuis plus de 25 ans et passionné par les plantes de sa région Bretagne.

COMMENT RÉCOLTER ?

La récolte des bourgeons se fait toujours à la main, d'un geste doux et respectueux, car les bourgeons sont des organes fragiles. Utilisez des sacs en biotextile pour enlever les insectes, et laissez-les se sac en matière plastique.

Ne récoltez que ce dont vous avez strictement besoin et ne récoltez pas l'arbre de son ensemble, car il ne préleve pas plus d'un bourgeon sur 2. Prévoyez, sur un même arbre, un arbre, un ne récoltez que tous les 3 à 5 ans.

Ne récoltez que les bourgeons axillaires, après avoir éliminé les bourgeons terminaux, c'est-à-dire les bourgeons situés sur les côtés du rameau, en prenant soin de laisser le bourgeon terminal (appelé également bourgeon apical), localisé à l'extrémité du rameau pour assurer sa croissance. Sur certains arbres, comme l'érable ou le hêtre, il sera possible de prélever des bourgeons terminaux, mais en quantité limitée, car le rôle du bourgeon terminal est d'assurer la croissance en longueur de la branche.

Ne jamais jeter les bourgeons récoltés, vous ne ferez que rajouter inutilement de l'humidité à la matière végétale qui est considérée naturellement comme sèche, car sa teneur en eau est de 70 %.

RECONNAÎTRE un bourgeon axillaire d'un bourgeon apical

La croissance de la plante repose sur le bourgeon situé à l'extrémité du rameau. Ce bourgeon est appelé bourgeon apical ou bourgeon terminal. On parle de préférence des bourgeons axillaires (bourgeon sur l'aisselle) et du bourgeon apical.

LES OUTILS NÉCESSAIRES :

- Une pince à bout droit
- Des gants en coton
- Des sacs en biotextile
- Des sacs en matière plastique

BIEN SAVOIR

Le rôle principal du bourgeon est de produire de nouvelles cellules végétales qui formeront les feuilles et les branches de l'année suivante.

L'IMPORTANCE DE LA MATIÈRE SÈCHE

Un macérat glycérolé concentré est réalisé au 100%, c'est-à-dire qu'il faut 1 kg de matière sèche pour 1 kg de macérat. La matière sèche est obtenue en séchant les bourgeons à l'ombre à 40°C pendant 48 heures. Cette étape est cruciale car elle permet d'éliminer l'eau et de concentrer les principes actifs.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 100 g de bourgeons séchés
- 100 g de glycérine végétale
- 100 g d'alcool à 45°
- 100 g d'eau

POUR MESURER :

- 100 g de bourgeons séchés
- 100 g de glycérine végétale
- 100 g d'alcool à 45°
- 100 g d'eau

2 AUBÉPINE
Cotoneaster integerrimus ou C. monogynus

RÉCOLTER LES BOURGEONS

MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI
RECOLTE					

OÙ LA TROUVER ?

Commune en France, l'aubépine pousse notamment dans les haies champêtres et les bois très secs. Elle est la résistante dans tout le territoire français.

DESCRIPTION

La fleur de l'aubépine est assez modeste, elle est blanche et se présente en petites grappes. Elle est très résistante et peut vivre plusieurs siècles.

CONSEILS

Les bourgeons axillaires sont récoltés avant l'ouverture des fleurs. Ils sont utilisés pour la préparation de macérats concentrés.

UTILISATIONS EN GEMMOTHÉRAPIE

ACTIFS GÉNÉRALISÉS ET ASSOCIATIONS

Le macérat glycérolé de l'aubépine agit sur le système circulatoire et le système immunitaire.

CONTRAINDRES DE RÉCOLTE

Ne récolter que les bourgeons axillaires avant l'ouverture des fleurs.

POUR LA RÉALISATION DU MACÉRAT

1. Mélanger les bourgeons séchés avec la glycérine végétale.

2. Ajouter l'alcool à 45° et l'eau.

3. Filtrer et conserver à l'abri de la lumière.

DATE	LIEU	REMARQUES

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES

- Bourgeons de hêtre
- Bourgeons de saule
- Bourgeons de châtaignier

PRÉCAUTIONS D'USAGE

Ne pas utiliser chez les personnes souffrant de diabète ou de problèmes rénaux.

Nouv.



► Mon carnet d'écriture thérapie Se libérer & se découvrir au fil des mots

Bénédicte Bonnet

176 pages

15 x 21 cm

9782849393031

Code : MCET

14,90 €

Parution : 17/04/2025

Embarquez pour le voyage le plus libérateur de votre vie !

Tout comme le sport, la réflexologie ou la méditation, l'écriture a le pouvoir de vous faire du bien, car elle ouvre en vous un espace de liberté, de découverte et de créativité. Poser vos mots sur le papier, c'est poser vos valises, vos « casseroles », vos soucis. Écrire apaise, calme, clarifie les pensées et les émotions, mais permet aussi de se délester des frustrations ou de la colère, afin de se retrouver pour avancer ensuite plus léger.

À la fois atelier d'écriture et thérapie personnelle, ce carnet à remplir vous aidera à vous libérer et à vous découvrir au fil des mots.

À consommer sans modération, il s'adresse non seulement aux bloqués de l'écriture qui souhaitent renouer avec leur moi intime et sortir de leur zone de confort, mais aussi aux lionnes et aux lions qui tournent en cage et veulent briser les barreaux qui les empêchent d'avancer.

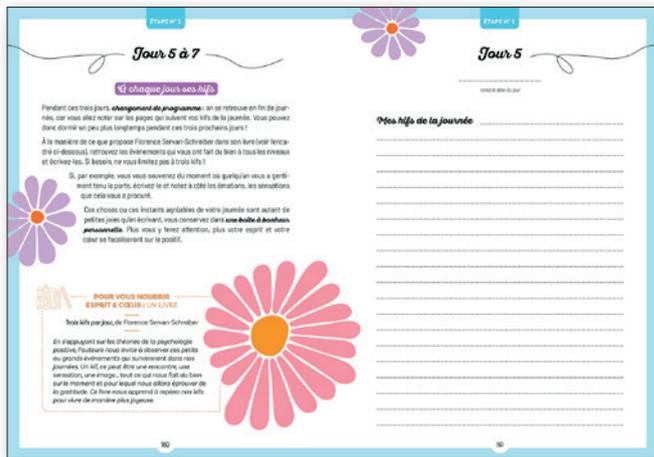
- Simple et efficace : un programme d'écriture libératrice en six semaines, véritable journal de bord de votre vie intérieure.

- Pratique : de larges espaces dédiés à l'écriture, pour jeter pêle-mêle impressions, ressentis, humeurs, joies, déceptions, etc.

- Ludique et interactif : au fil des pages, des tests et des exercices pour vous entraîner, des citations pour vous inspirer, des conseils de lecture pour vous éclairer et vous enrichir.



Après une carrière de comédienne, **Bénédicte Bonnet** a été enseignante pendant 25 ans. Se passionnant pour l'art du conte, elle est devenue conteuse il y a une quinzaine d'années, puis a créé une entreprise dédiée à l'écriture et au bien-être, qui propose de nombreux ateliers.



Nouv.



► Mon manuel des fleurs de Bach Harmoniser ses émotions grâce aux élixirs floraux

Virginie Loncle

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849393048

Code : à paraître

17,90 €

Parution : 16/05/2025

Les bienfaits des fleurs de Bach

38 protocoles ciblés pour tous les états émotionnels

Stress, angoisse, abattement, déprime... il y a une fleur pour les apaiser ! Essayez, ça fait du bien !

Les fleurs de Bach sont des élixirs au potentiel puissant, qui aident à rééquilibrer les émotions de manière douce, naturelle, simple et efficace. Elles sont un formidable atout santé, dès lors qu'on les utilise correctement !

Dans cet ouvrage pratique et accessible à tous, Virginie Loncle, conseillère en fleurs de Bach, livre toutes ses connaissances et ses astuces pour utiliser ces élixirs de manière optimale et les intégrer pleinement dans votre vie, afin d'en retirer tous les bienfaits.

- Toutes les réponses à vos questions : à qui s'adressent les fleurs de Bach ? Quelle est leur utilité ? Comment les prendre correctement ? Peut-on les mélanger ?...

- 38 protocoles ciblés pour harmoniser vos émotions, établis à partir de situations concrètes : je suis sans énergie, je me sens résigné, je m'en veux, je n'ai pas confiance en moi, etc.

- Les conseils pour réaliser vos élixirs personnels, répondant précisément à l'état émotionnel à apaiser.

- Des exercices et des tests pour cerner vos problématiques émotionnelles.

- Le guide d'achat des élixirs : apprendre à bien les choisir et déjouer les pièges marketing.



Conseillère en fleurs de Bach, énergéticienne, médium et formatrice holistique, **Virginie Loncle** est une professionnelle expérimentée, spécialisée dans les blessures de la femme et de sa lignée féminine.



Nouv.

VERITÉS

Cécilia RENAUD
Naturopathe certifiée

La stratégie ANTIDIABÈTE



Reprenez votre santé en main
grâce à la naturopathie

ÉDITIONS
MOSAÏQUE SANTÉ



► La stratégie antidiabète Reprenez votre santé en main grâce à la naturopathie

Cécilia RENAUD
Naturopathe certifiée

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392980

Code : MHA145

17,90 €

Parution : 16/01/2025

« L'approche naturopathique ne se limite pas à soulager les symptômes du diabète de type 2, elle cherche à réguler les causes de la maladie. »

En France, plus de 4 millions de personnes sont diabétiques et le nombre de cas diagnostiqués ne cesse d'augmenter. Pourtant, le diabète n'est pas une fatalité !

En tant que naturopathe spécialisée dans la prise en charge des personnes diabétiques, Cécilia Renaud vous propose dans cet ouvrage un plan d'action personnalisé. Très concret, il comprend des mesures diététiques ciblées, des propositions d'activités physiques adaptées, des techniques simples de gestion du stress, ainsi que des moyens naturels qui ont démontré leur efficacité (huiles essentielles, phytothérapie, compléments alimentaires, cohérence cardiaque...).

Véritable compagnon de route, ce guide pédagogique vous offre les connaissances et les outils nécessaires pour reprendre dès à présent le contrôle de votre santé.

Naturopathe formée au CFPPA d'Hyères, une école de naturopathie renommée, **Cécilia Renaud** s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes diabétiques. Dans sa pratique, elle fait également appel à la réflexologie plantaire, aux massages et au yoga.

LA STRATÉGIE ANTIDIABÈTE

Les stades de développement du diabète de type 2
Chez les personnes qui développent un diabète de type 2, l'apport répété de sucre rend les cellules moins sensibles à l'insuline. Elles ne parviennent plus à absorber le glucose présent en excès dans le sang. Ce dysfonctionnement correspond à la première étape de la maladie : la phase d'insulinorésistance.

Pour s'adapter à cette résistance, le pancréas augmente sa production d'insuline. L'hormone hypoglycémique. Son rôle est de faire redescendre la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. La capture du glucose est garantie sans l'action de l'insuline, mais optimisée par cette hormone. Le pancréas force le glucose à pénétrer dans les cellules déjà saturées de sucre. La production accrue d'insuline correspond à la phase d'hyperinsulinémie.

Les apports répétés de sucre, pendant et en dehors des repas, épuisent constamment la glycémie et assèchent le pancréas. Après une dizaine d'années d'hypersecretion insulinique, le pancréas finit par s'épuiser. Il ne parvient plus à sécréter suffisamment d'insuline pour abaisser la glycémie. Cet affaiblissement correspond à la phase d'insulinodéficience.

À ce stade, le sucre apporté par les aliments stagne dans le sang. Il ne peut plus correctement entrer dans les cellules pour y être transformé en énergie ou stocké. L'hyperglycémie chronique est installée. Cette ultime phase caractérise le diabète de type 2 (cf. schéma 2).

22

LA STRATÉGIE ANTIDIABÈTE

SCHEMA 3. FORMATION DES PLAQUES D'ATHÉROME DANS LES ARTÈRES.

En France, environ 200 000 personnes meurent chaque année de ses complications, ce qui représente la première cause de décès.

Neuropathie et infections
Des niveaux élevés de sucre dans le sang provoquent également des dommages au niveau de la paroi des petits vaisseaux sanguins qui fournissent oxygène et nutriments aux nerfs. Le système nerveux est alors touché. La **neuropathie périphérique**, l'atteinte des nerfs moteurs et sensoriels qui contrôlent les pieds et les mains, entraîne une perte de sensibilité dans les extrémités.

Quand le **système nerveux autonome** qui contrôle les organes est touché, des troubles digestifs, oculaires, urinaires et cardiovasculaires sont susceptibles d'apparaître.

L'excès de sucre dans le sang engendre également des infections. Celles-ci touchent fréquemment la vessie, en raison de l'hydratation importante de sucre dans les urines. Les diabétiques ont aussi un risque plus élevé d'infections bactérienne des dents. Ils sont sujets aux caries, aux abcès dentaires et aux troubles des gencives (déchaussement). Enfin, ils risquent la formation de plaies, en raison de l'altération des cellules impliquées dans le processus de cicatrisation.

Entente du système macrovasculaire se manifeste à de multiples endroits dans l'organisme :

- Au niveau des artères des membres inférieurs, l'**artériopathie entraîne des douleurs à la marche** et peut conduire à l'amputation du pied.
- Au niveau des artères du cœur, la **coronariopathie** provoque des douleurs dans la poitrine pouvant conduire à un infarctus du myocarde.
- Enfin, au niveau des artères cérébrales, l'interception brutale de la circulation sanguine provoque l'AVC, l'accident vasculaire cérébral.

23

LA STRATÉGIE ANTIDIABÈTE

SCHEMA 8. SYMPTÔMES FRÉQUENTS DU DIABÈTE DE TYPE 2.

LE BILAN SANGUIN
Glycémie et insulinémie
Pour confirmer un état diabétique, des analyses de sang sont nécessaires :

- La norme pour la **glycémie à jeun** est d'environ 1 g/l (gramme par litre).
- Entre 1,10 et 1,26 g/l, le patient est considéré comme pré-diabétique.
- Un diabète est avéré lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/l (ou 7 mmol/l) à deux reprises.
- Une seule prise supérieure ou égale à 2 g/l, à n'importe quel moment de la journée, suffit à diagnostiquer un diabète de type 2.

Pour affiner son diagnostic, le médecin propose le test de l'**Indice HOMA-IR (Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance)**. Cet indice se calcule à partir de la glycémie et de l'insulinémie (taux d'insuline) à jeun. Les valeurs normales de l'insuline à jeun sont comprises entre 2 et 20 µU/ml (micro-unités internationales par millilitre). Ce taux évolue de 60 à 120 µU/ml, 30 à 60 minutes après l'ingestion de 100 g de glucose par voie orale. Des calculateurs automatisés d'indice HOMA-IR sont disponibles sur Internet. Un indice supérieur à 2,4 indique une résistance à l'insuline, avec altération de la fonction pancréatique.

24

LA STRATÉGIE ANTIDIABÈTE

SCHEMA 16. GLYCOGÈNE : LA CONVERSION DE GLUCOSE EN GLUCOSE SANGUIN.

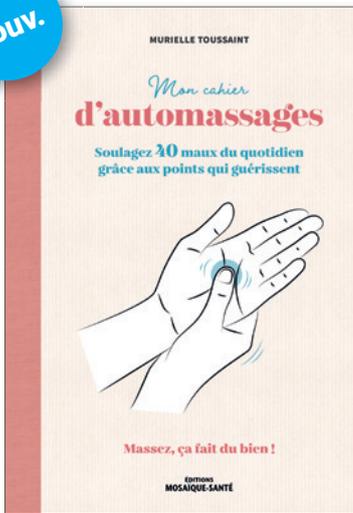
Dans un troisième temps, l'organisme mobilise les graisses stockées sous forme de triglycérides dans les tissus adipeux et dans le foie. Ces graisses sont brûlées, puis métabolisées en corps cétoniques par le foie. Ce phénomène est appelé **cétogenèse**. Il fournit une nouvelle source d'énergie au cerveau et aux muscles (cf. schéma 17, page ci-contre). Le corps se retrouve alors en état de cétose, provoquant la fonte de la masse graisseuse et l'affinement du tour de taille.

LA STRATÉGIE ANTIDIABÈTE

SCHEMA 17. CÉTOGENÈSE : CONVERSION DES GRAISSES EN CORPS CÉTONIQUES PAR LE FOIE.

25

Nouv.



► Mon cahier d'automassages

Soulagez 40 maux du quotidien grâce aux points qui guérissent

Murielle Toussaint

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392997

Code : MCAM

10 €

Parution : 13/02/2025

Massez, ça fait du bien !

L'automassage est une pratique douce et ancestrale qui consiste à se masser soi-même afin de soulager les petits maux du quotidien et favoriser la détente. Simple et efficace, il est adapté à tous et ne nécessite aucun matériel spécifique : vous n'avez besoin que de vos mains pour stimuler les zones réflexes et les points d'énergie ! Autre avantage, vous pouvez le réaliser n'importe où et n'importe quand (sur votre canapé, dans le bus, dans une file d'attente...), selon le temps dont vous disposez.

Ce guide clair et pratique vous propose :

- 40 protocoles pour soulager vos maux physiques et émotionnels : stress, déprime, torticolis, toux, règles douloureuses, bronchite, eczéma, hoquet, migraine...
- Un dessin pour chaque automassage, indiquant précisément les zones ou les points à stimuler.
- Une explication détaillée des gestes de massage à effectuer, pour un résultat rapide et bénéfique.
- Un classement par ordre alphabétique des affections, pour trouver en un clin d'œil l'automassage adéquat.

Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteurice de plusieurs ouvrages best-sellers aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*.

J'ai une angine J'ai mal à la gorge

L'angine est une inflammation très douloureuse des amygdales. La gorge est rouge et boursiflée, et déglutir est douloureux. Ces symptômes sont parfois accompagnés de fièvre et de maux de tête. Dans le cas de l'angine blanche, la gorge est recouverte d'un enduit blanc. Les amygdales peuvent être vidées (en plus fréquemment) ou brossées.

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

- Appuyez sur le côté du cou, à 1 cm environ de l'angle de la mâchoire.
- Prenez l'angle externe de l'angle du pouce, du côté de l'index.
- Prenez le dos de la main, entre l'angle de l'index et le pouce.
- Appuyez en douceur et vers le bas sur le point dorso-croisé sous la gorge.
- Prenez la partie charnue du pouce, sur la partie de la main, entre les deux articulations.
- Prenez l'angle de l'index du 2^e ongle du côté du gros orteil.

SÉANCE N°2 - RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Prenez le dos du gros orteil, à la base de l'ongle, ainsi que les côtés.

J'ai des insomnies

Pour retrouver un sommeil réparateur, intégrez l'acupression dans votre ritual du soir. Elle convient à tous, y compris les enfants et les personnes âgées.

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

- Commencez par appuyer sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'articulation, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de la flexion.
- Pour vous détendre et réduire les insomnies, prenez le point situé à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de la main, entre les deux tendons centraux.
- Prenez à 2 centimètres de doigts sous le coude.
- Stimulez également le point à l'angle externe de l'angle du 2^e ongle de pied.
- Stimulez également le point à la base du gros orteil, au niveau de l'articulation de la cheville.
- Stimulez également le point à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de la main, entre les deux tendons centraux.
- Stimulez également le point à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de la main, entre les deux tendons centraux.

Je suis ménopausée

La ménopause peut entraîner une perte d'équilibre et de perturbations tant physiques que psychologiques. Grâce à l'acupression, les automassages permettent de lutter contre ces déséquilibres pour retrouver une certaine sérénité.

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

- Prenez le point situé dans le creux de la plume du poignet, au premier tiers du poignet en partant de la base des ongles.

BOU SAVOIR

La technique est également une bonne méthode de stimulation corporelle. Cette méthode de stimulation est composée de 20 minutes par jour minimum.

Migraine nettement localisée d'un côté de la tête

Massez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.

Céphalées frontales

Prenez le gros orteil, juste au-dessous de l'ongle, sous l'angle du doigt.

Migraines digestives

Massez la partie des pieds dans le creux du pied. C'est dans cette zone que se trouvent toutes les zones réflexes du système digestif : foie, vésicule, intestins, vésicule, estomac.

- Prenez le point situé à l'extrémité de la jambe, à 2 centimètres de doigts au-dessous de la tige réflexe, dans le creux derrière l'os du tibia.
- Appuyez sur le dessus du pied dans l'angle entre l'os du gros orteil et du 2^e orteil.

J'ai mal à la tête

Pour soulager la douleur, de même qu'en prévention, l'acupression et la réflexologie constituent une aide très efficace et sans effet secondaire. En cas de crise, les points doivent être massés jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

Migraine nettement localisée d'un côté de la tête

- Massez le point du côté situé à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet. Ce point est légèrement sensible au toucher.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, sous l'angle du doigt.
- Massez le creux de la plume du gros orteil, sous l'angle du doigt.
- Prenez le point du côté situé à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de la main, entre les deux tendons centraux.
- Prenez le point du côté situé à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de la main, entre les deux tendons centraux.
- Prenez le point du côté situé à 2 centimètres de doigts au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de la main, entre les deux tendons centraux.

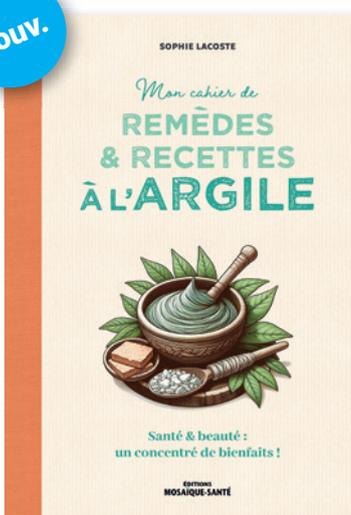
Rétention d'eau, œdème

- Massez le dos de vos mains, au niveau de la base juste avant le poignet.
- Prenez la partie centrale du dos de la main.
- Prenez le point situé à l'extrémité de la jambe, à 2 centimètres de doigts au-dessous de la tige réflexe, dans le creux derrière l'os du tibia.
- Pour un effet de drainage du système lymphatique supérieur, massez le creux entre les doigts.

J'ai mal à la tête

- Massez le creux de la plume du gros orteil, sous l'angle du doigt.
- Massez le creux de la plume du gros orteil, sous l'angle du doigt.
- Massez le creux de la plume du gros orteil, sous l'angle du doigt.

Nouv.



► Mon cahier de remèdes & recettes à l'argile Santé & beauté : un concentré de bienfaits !

Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849393000
Reliure : broché
Code : MCAR
9 €
Parution : 13/02/2025

Naturelle, facile à utiliser et bon marché, l'argile est une terre aux multiples vertus (antimicrobienne, anti-inflammatoire, cicatrisante...) et aux applications variées dans les domaines de la santé et de la beauté.

Cataplasme anticourbatures, gommage « spécial peau sèche », soin pour cheveux brillants, poudre miracle en cas d'odeurs indésirables... On vous le garantit : l'argile va devenir votre meilleure amie !

Classés par indications de A à Z, vous trouverez dans ce cahier plus de 150 remèdes de santé et recettes de beauté pour profiter des bienfaits de l'argile.

Résolument pratique, chaque recette détaille la liste précise des ingrédients, la réalisation étape par étape, sans oublier les conseils d'utilisation.

Un guide d'achat donne également toutes les informations sur les types d'argile, leurs emplois, les différentes formes (concassée, poudre, pâte, gélules...), comment préparer cataplasme, compresse, masque, eau ou lait d'argile, etc.

Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes* ou encore *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.

LES POUVOIRS DE L'ARGILE

L'argile est un remède naturel très polyvalent : qu'il s'agisse de soulager une tendinite, nettoyer une plaie, combattre une gastro ou bien retrouver un teint éclatant, cette terre aux multiples propriétés n'a pas fini de vous étonner.

Aborbante ou absorbante ?

Toutes les argiles ont en commun des propriétés absorbantes et adsorbantes plus ou moins fortes qui dépendent de leur structure cristalline et déterminent la nature de leur action.

- L'argile **fortement absorbante** agit comme un bouffant en agrippant avec elle les gaz jusqu'à huit fois son poids. Cette action mécanique lui permet d'éliminer les irritations intestinales, les diarrhées ou le gas chronique.
- L'argile **fortement adsorbante** agit à la surface des particules les adsorbant de gaz, les molécules bactériennes et des ions. C'est une action chimique qui lui confère, entre autres, la capacité d'éliminer de nombreux toxiques et de favoriser des échanges entre particules : par exemple, les antibiotiques de l'argile contre les bactéries d'un organisme. C'est aussi ce qui confère à certaines argiles leurs vertus reminéralisantes.

En usage interne

- Absorbe les toxines et les gaz ; empêche la prolifération des microorganismes pathogènes.
- Régénère les muqueuses lésées (gastro, mycoses, angioles, etc.).
- Lutte contre la diarrhée.
- Assainit les intestins (bactéries intestinales, entéro...).
- A adoucit les selles.
- Stimule les fonctions digestives : aide et entretient le transit.
- Normalise le cycle (ménstrues, crampes...).
- Régule le métabolisme, stimule les organes digestifs et restaure la fonction hépatobiliaire.
- Accroît le tonus et le bien-être.

En usage externe

- Désinfecte la peau, empêche la prolifération et détruit les germes pathogènes.
- Absorbe les toxines et les impuretés grâce à son grand pouvoir d'adsorption.
- Agit et traite les plaies à la surface grâce à son puissant antibactérien.
- Cicatrise les fissures (gripes, coupures...), soigne les brûlures et les coups de soleil.
- Lutte contre les infections cutanées, les acné, l'eczéma, les dermatites, etc.

Mes recettes DE SANTÉ À L'ARGILE

L'argile est utilisée depuis la préhistoire et pour toutes les maladies. En Occident, avec la révolution industrielle et l'arrivée des médicaments chimiques, elle a été longtemps mise de côté. C'est le Dr Valnet qui, dans les années 1950, lui a redonné ses lettres de noblesse : un indochinois, il avait en effet remarqué que les paysans « soignaient » leurs vaches de l'argile avant de la boucher. Elle fait aujourd'hui un retour remarqué dans le langage des médecines douces et des thérapies alternatives, grâce à ses multiples vertus (antimicrobienne, anti-inflammatoire, cicatrisante, reminéralisante, astringente, etc.). Petit à petit, on découvre ses bienfaits, on vous le garantit : l'argile va devenir votre meilleure amie !

ACNÉ

Pourquoi ça marche ?
L'argile absorbe le sébum, les impuretés et le pus, élimine les bactéries et favorise la cicatrisation.

Quelles argiles utiliser ?
Préférez l'argile verte non colorée, l'argile blanche kaolin. Utilisez toujours une argile surfine, pour un plus agréable frottement.

Soin de base
Tous les jours, faites un massage d'argile verte ou blanche que vous laissez sur votre visage pendant 15 minutes. Laissez sécher 2 couleurs à usage d'argile verte avec un peu d'eau. Terminez ensuite à l'eau de toilette et appliquez le jus de citron.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter à la préparation l'huile de café d'huile végétale d'argente, de brunoïde ou de camille, ainsi que l'huile essentielle de citron.

Masque purifiant ou tonique
Étaler 2 cuillères à soupe d'argile verte dans le plat d'un bœuf séché. Ajouter 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 1 goutte d'huile essentielle de rose. Remuer bien, puis appliquer en couche épaisse sur le visage. Laisser sécher 15 minutes avant de rincer avec de l'eau citronnée. À faire 2 fois par semaine.

Soin au boudin indochinois
Déposer une cuillère à café d'argile verte dans 1 gousse d'ail haché et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélanger et laisser reposer 1 à 2 heures.

Cure de lait d'argile
Faire une cure de lait d'argile verte page 101. Faire 1 litre de lait d'argile verte chaque matin, à jeun et à distance des repas (au moins 1 heure). À faire pendant 10 à 15 jours.

Mes recettes DE BEAUTÉ À L'ARGILE

Naturelle et peu coûteuse, l'argile permet de réaliser de nombreuses recettes de beauté. Blanche, rouge ou verte, elle est excellente pour la peau, particulièrement contre le teint terne, les pores dilatés, les irritations et les rougeurs. Grâce à son pouvoir absorbant, elle élimine également les graisses, principales causes de saturation du cheveu. Certaines, comme le ginseng, contiennent même une substance naturelle (la saponine) qui leur permet de mousser quand on les émaille avec de l'eau. L'argile peut aussi être utilisée en masque pour les cheveux secs, fins ou gras. En bain, en soins pour les mains et les pieds, en lotion magique ou en massage... l'argile a plus d'un tour dans sa ceinture !

PRÉPARER SA PEAU

Pour que les soins que vous appliquez à votre peau lui profitent pleinement, il faut qu'elle soit prête à les recevoir. Le gommage et le soin facial permettent d'éliminer les cellules mortes et les impuretés qui encroûtent les pores, laissant à l'air et au produit plus de possibilités d'agir. Utilisez aussi régulièrement des mousses ou des crèmes. Si vous avez la peau sèche, appliquez un produit hydratant à l'eau de toilette.

ARTICULISMES (MAL AUX), RHUMATISMES & TENDINITE

Pourquoi ça marche ?
L'argile calme l'inflammation et absorbe les cartilages. En effet, elle peut aussi contribuer à régénérer les cartilages.

Quelle argile utiliser ?
Utilisez de préférence de la microsilice verte surfine ou ultrafine (désodorisée) ou de la triple blanche de type kaolin (plus douce en cas de peau sensible).

Cure de lait d'argile
Le matin à jeun, buvez 1 verre de lait d'argile vert page 101. À faire pendant 7 à 10 jours.

Cataplasme argile & miel
Appliquez un cataplasme trois fois par jour 10 d'argile verte sur lequel vous posez une feuille de théa précisée au texte ou laissez sécher au moins 1 à 2 heures. À faire pendant toute une nuit et/ou d'un jour. Remarque : Répétez pendant plusieurs jours.

Cataplasme anti-inflammatoire
Appliquez un cataplasme trois fois par jour 10 d'argile verte sur la zone douloureuse. À garder 2 heures et à renouveler régulièrement. Pour un effet encore plus puissant, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 cuillère à café de miel ou de miel raffiné.

Doigts ou mains ou pieds
Faites tremper le membre douloureux dans une baignoire remplie avec 2 cuillères à soupe d'argile verte. 3 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie et 5 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie. Laissez agir pendant 10 minutes, puis rincez à l'eau claire et séchez abondamment en tamponnant la zone douloureuse.

Bain relaxant & apaisant
Faites couler un bain pas trop chaud, puis ajoutez 4 cuillères à soupe d'argile verte et 1 litrage de jus de citron ou de miel raffiné. 1 goutte d'huile essentielle de lavande et 1 goutte d'huile essentielle de romarin à l'échelle. Mélangez bien avec le bain, puis plongez-vous dans le bain et reposez-vous 15 à 20 minutes, avant de vous rincer à l'eau claire et de vous sécher.

ASTHME

Cataplasme décongestionnant
Pour soulager les crises d'asthme, appliquez un cataplasme trois fois par jour 10 d'argile verte sur le thorax, pendant 20 minutes environ.

BOSSE
Cataplasme antitumoral
Appliquez sur la tumeur la poudre de cataplasme trois fois par jour 10 d'argile verte sur laquelle vous posez une feuille de théa précisée au texte ou laissez sécher au moins 1 à 2 heures. À faire pendant toute une nuit et/ou d'un jour. Remarque : Répétez pendant plusieurs jours.

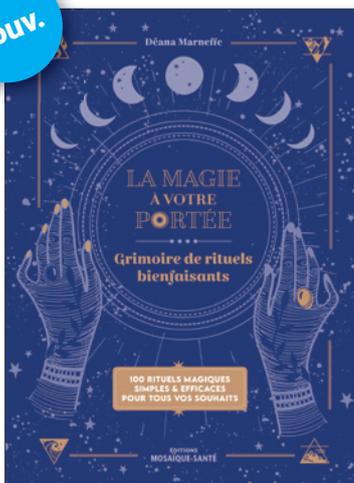
BRONCHITE

Cataplasme à simp inflammation
Distribuer de préférence anti-inflammatoire, l'argile verte peut aider à calmer l'inflammation localisée au niveau des bronches. Pour obtenir un effet plus rapide, ajoutez à la préparation 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle de romarin à l'échelle. Mélangez bien avec le bain, puis plongez-vous dans le bain et reposez-vous 15 à 20 minutes, avant de vous rincer à l'eau claire et de vous sécher.

BALLONNEMENTS

Cure de lait d'argile
Faire une cure de lait d'argile verte page 101 pendant 1 semaine. Avant l'usage, faire un massage gastro-intestinal et un massage intestinal dans les intestins les soirs plus de 10 minutes. Ces massages à l'argile permettent d'éliminer les gaz des intestins, réduisant ainsi le ballonnement.

Nouv.



► La magie à votre portée Grimoire de rituels bienfaisants

Déana Marneffe

192 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849393024

Code : MGM147

19,90 €

Parution : 13/03/2025

100 rituels magiques simples & efficaces pour tous vos souhaits

Ce grimoire vous invite à découvrir 100 rituels magiques bienfaisants, simples et efficaces.

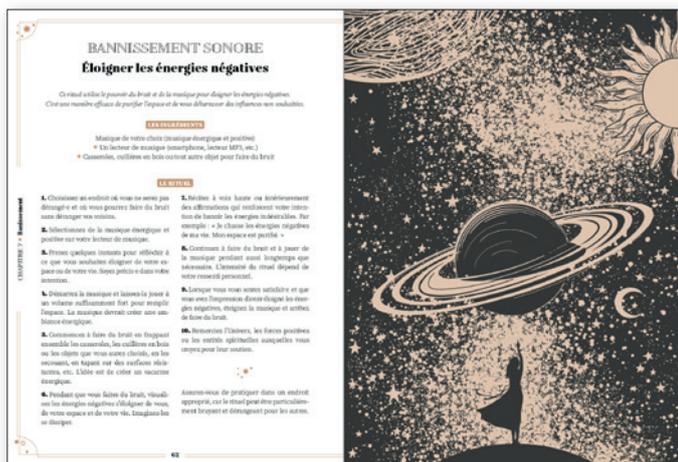
Que vous souhaitiez attirer l'amour, la prospérité, la protection, ou simplement vous connecter avec les énergies de la nature, vous y trouverez des rituels adaptés à toutes vos intentions.

Combinant diverses traditions magiques, il vous permettra de créer une magie puissante uniquement grâce à des ingrédients courants facilement disponibles.

Grâce à ce guide, incantations, sortilèges et célébrations enrichiront votre pratique magique, que vous soyez débutant·e ou que vous cherchiez à simplifier votre approche de la sorcellerie.



Depuis de nombreuses années, **Déana Marneffe** communique avec les défunts et pratique les annales akashiques, le tarot ainsi que le reiki. Sorcière éclectique et touche-à-tout, elle explore avec passion une multitude de domaines, toujours en quête de nouvelles connaissances. Praticienne polyvalente et profondément connectée à l'univers spirituel, elle partage son parcours personnel, son savoir et ses expériences dans une approche moderne et décomplexée de la magie.



Nouv.



► Mon manuel pour mieux voir sans lunettes Les bienfaits des exercices pour les yeux

Sophie Lacoste &
Riad Mawlawi

144 pages
16,5 x 22,5 cm

9782849392973

Code : MMV 143

17,90 €

Parution : 16/10/2024

Ce manuel présente 80 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de vue ou que l'on souhaite les retarder. Le but : faire travailler ses yeux en douceur et améliorer nettement sa capacité visuelle, voire poser définitivement ses lunettes !

La méthode est simple : page de gauche, une explication pas à pas de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner.

Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, les exercices abordent tous les problèmes de vue : fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme...

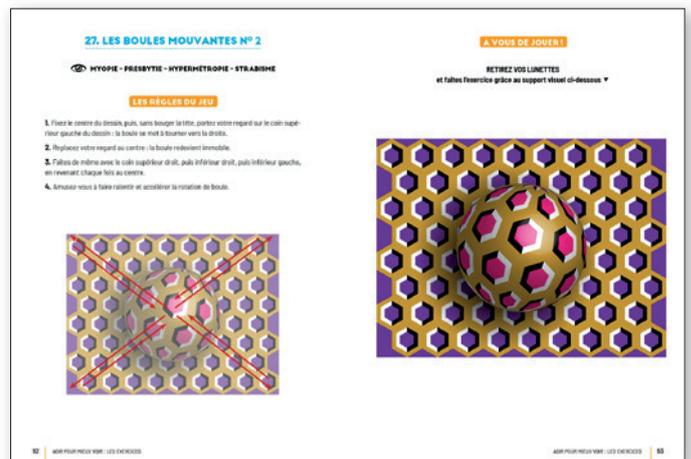
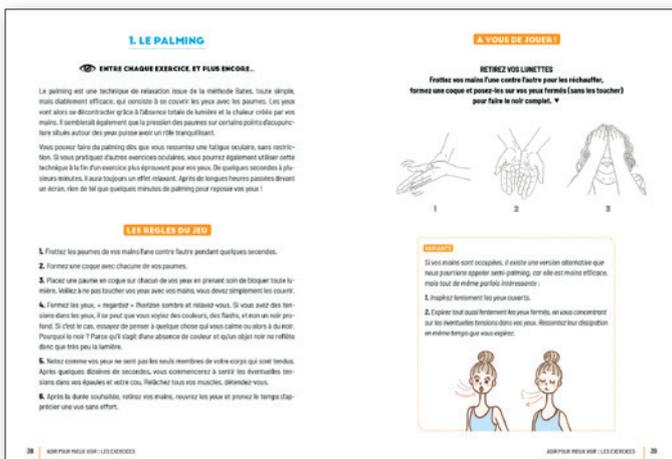
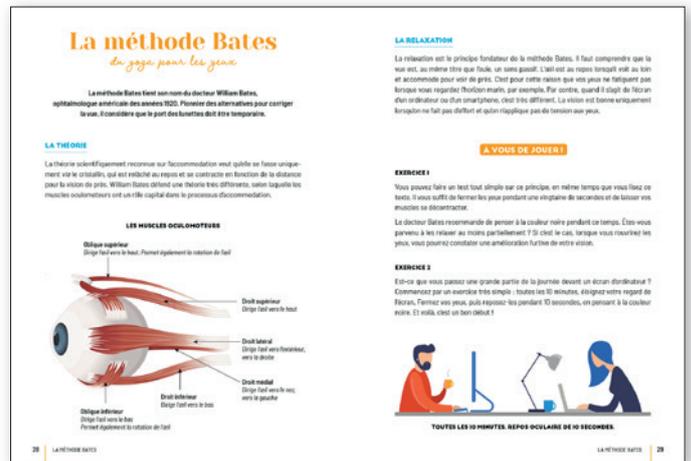
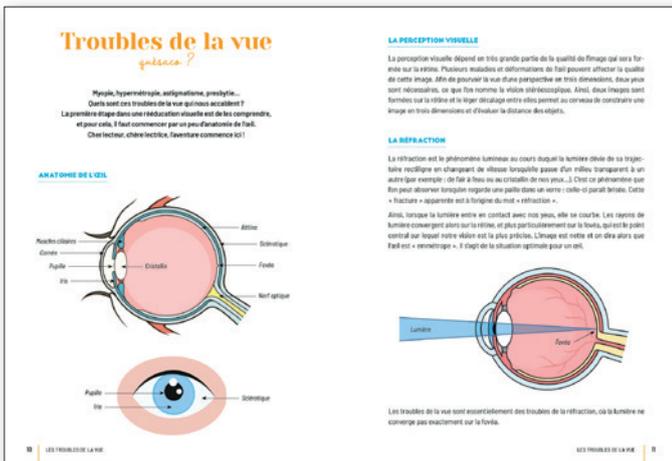
Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

En bonus : des séances de réflexologie et d'acupression pour les problèmes oculaires, ainsi que les pierres bienfaisantes pour les yeux.



Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel aux éditions Mosaïque-Santé, devenus des ouvrages de référence.

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », Riad Mawlawi s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Il a alors décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle, une expérience et des connaissances qu'il partage sur son site et dans ce manuel.



Nouv.



► Mon manuel des mouvements qui guérissent Simples et efficaces, ils soulagent tout !

Anne Dufour

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392966

Code : MMG 144

17,90 €

Parution : 16/10/2024

Soulagez près de 50 maux physiques et émotionnels du quotidien

Bougez, ça fait du bien ! Lumbago, bronches encombrées, angoisse, névralgies, constipation... il suffit parfois de quelques mouvements faciles à mettre en œuvre pour soulager ou atténuer les petits bobos du quotidien.

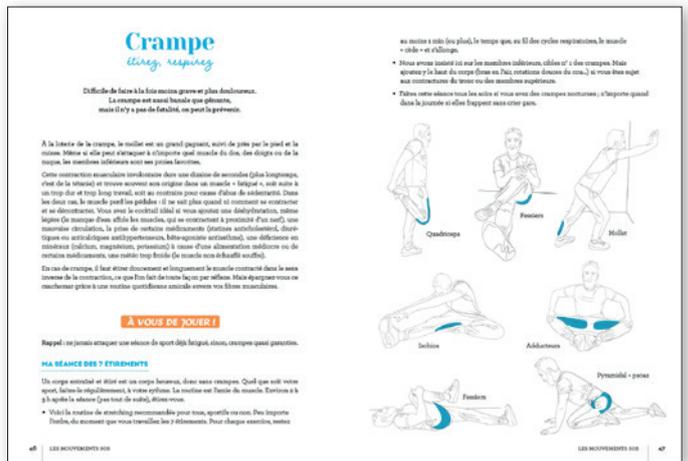
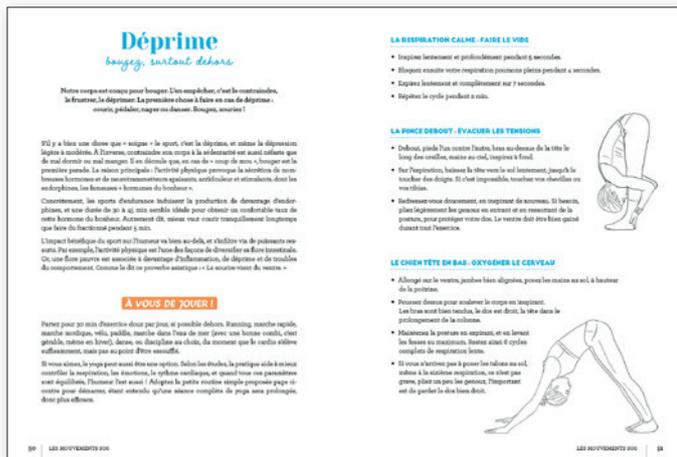
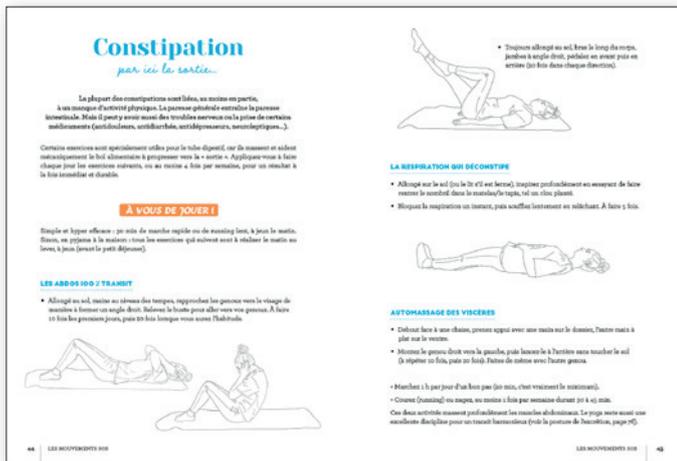
Présenté par affections, ce manuel permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger, pour soulager des maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires encombrées, genoux qui « coinent », migraines, etc.), mais également les maux émotionnels qui peuvent vite nous empoisonner la vie (stress, anxiété, insomnie...).

Simples à exécuter, les exercices peuvent être réalisés n'importe où, sans matériel particulier : nul besoin d'être doué(e) en gymnastique, en yoga, ou d'une souplesse à toute épreuve !

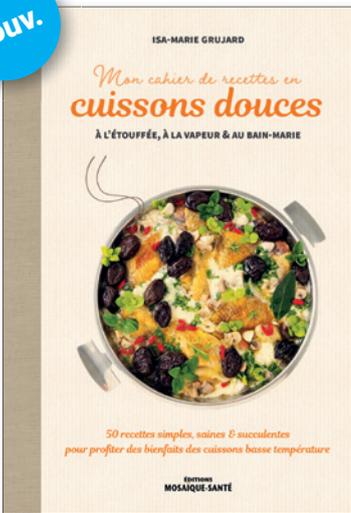
En bonus pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration détaillée. Vous n'avez plus qu'à vous lancer : à vos marques, prêts, bougez !



Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en bien-être, sport, nutrition et médecines douces. Formée à la prévention des chutes chez la personne âgée, ainsi qu'en prévention sport-santé niveau 1 et à la consultation et la prescription de l'activité pour la santé (traduction concrète des recommandations de la Haute Autorité de Santé) par l'IRBMS, elle a également suivi la formation certifiante « Agir pour sa santé », délivrée par l'université de Liège (Belgique). Elle signe la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine *Rebelle-Santé* depuis plusieurs années, et est l'autrice de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.



Nouv.



► Mon cahier de recettes en cuissons douces À l'étouffée, à la vapeur & au bain-marie

Isa-Marie Grujard

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392621

Code : MCCD

10 €

Parution : 18/09/2024

50 recettes simples, saines & succulentes pour profiter des bienfaits des cuissons basse température

À l'étouffée, à la vapeur ou au bain-marie, les cuissons douces basse température (qui ne dépassent pas 100 °C) n'ont que des avantages :

- Côté santé : elles préservent les qualités nutritionnelles des aliments. Nutriments, vitamines et oligoéléments sont ainsi parfaitement conservés.
- Côté gourmand : ces modes de cuissons respectent les textures et surtout, magnifient les saveurs, pour des préparations variées, colorées et originales.
- Côté pratique : non seulement les cuissons douces sont économes en eau et en énergie, mais on peut également tout cuire en même temps sans que les goûts ne se mélangent, et le matériel est adapté à tous types de feux.

N'hésitez plus et testez les 50 délicieuses recettes proposées dans ce cahier, pour profiter pleinement des bienfaits des cuissons douces !

Isa-Marie Grujard est créatrice culinaire et photographe pour la marque Baumstal®. Passionnée de plantes et experte en cuisine respectueuse des aliments, elle anime également « Grelinette et Cassolettes », l'un des premiers blogs de cuisine créé sur Internet. Son style de cuisine : régaler sa tablée sainement, sans passer des heures à tout préparer !

Velouté Dubarry

Cette crème de chou-fleur est douce, très délicate, à base végétale et se conserve une semaine...

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 40 cl de lait végétal à base de soja
- 50 cl de crème de soja
- 50 cl de jus de légumes
- 10 cl de jus de citron
- 10 cl de jus de pomme
- 10 cl de jus de concombre
- 10 cl de jus de courgette
- 10 cl de jus de courgette
- 10 cl de jus de courgette

- Dans la marmite, faites blanchir les légumes émincés dans un litre d'eau salée.
- Pendant ce temps, parsemez le chou-fleur (avec les tiges, puis débarrassé de ses pétales).
- Disposez les légumes sur les légumes, assaisonnez, puis couvrez de la casserole pour cuire à l'étouffée, les tiges doivent être tendres (20 min).
- Soulez le chou-fleur, laissez le lait végétal à ébullition et laissez chauffer encore 2 min, avant de passer au mixer plongeur.
- Ajoutez la crème de soja en fonction de votre goût, pour rendre l'ensemble plus ou moins épais, avec la texture que vous préférez.
- Mélangez un peu de jus de légumes, mélangez et ajoutez l'assaisonnement.
- Proposez la soupe en garniture d'apéritif pour donner du caractère... Un filet d'huile d'olive parfumée apporte encore de la gourmandise.

Cette crème est très délicate grâce à la cuisson douce à l'étouffée. Si les légumes sont cuits avec des légumes, ils sont plus tendres et plus doux. On ajoute le chou-fleur et un peu de lait végétal pour apporter de la texture. Et surtout, on fait passer au mixer pour obtenir une soupe homogène, qui sera un bon accompagnement de légumes et de légumes.



Oufs cocotte À LA VAPEUR

Mettre les œufs pour préparer deux œufs cocottes, c'est un plaisir. Par contre profiter de la cuisson de légumes pour préparer ses œufs cocottes, c'est aussi un plaisir ! Et encore plus si on fait également cuire une tige de brocoli à la vapeur pour profiter de la cuisson.

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 2 œufs
- 1 carotte
- 1 brocoli
- 10 cl de jus de légumes

- Préparez deux œufs cocottes à 3 sur 3 dans la marmite avec les légumes dans une petite tige de brocoli dans un panier vapeur.
- Mettez les œufs cocottes à cuire dans les tiges de brocoli. Placez dans chaque œuf un filet d'huile d'olive et un peu de jus de légumes. Fermez les tiges de brocoli, ainsi qu'il se trouve et le brocoli est cuit dans la marmite (10 min).
- Placez les œufs cocottes dans la passoire à vapeur. Laissez les tiges de brocoli. Couvrez, laissez cuire à la vapeur pendant 10 min. Laissez refroidir dans la marmite (10 min).
4. Soulevez la couvercle et laissez glisser chaque œuf dans un panier pour laisser refroidir encore 3 min, le temps que le jaune d'œuf soit encore chaud comme un œuf.
- Assaisonnez de jus de légumes, puis servez avec des mouillettes de pain et de carottes crues.

Cette cuisson douce est faite en deux temps : d'abord les légumes, puis on ajoute les œufs, qui de coup restent bien entiers.



Papillotes de cabillaud EN FEUILLES DE FIGUIER

Les parfums de cette cuisson sont un délice enchanteur... L'arôme subtil de la cuisson douce, qui se régale avec d'autres feuilles de figuier, qui ont une saveur douce et agréable pendant la cuisson.

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 7 min

- 20 cm
- 10 cl de jus de légumes

- Parsemez les feuilles de figuier avec un filet d'huile d'olive pour les faire, puis disposez-les sur le feu.
- Entendez le bruit de la cuisson, après avoir disposé les légumes sur les légumes, assaisonnez, puis couvrez de la casserole pour cuire à l'étouffée, les tiges doivent être tendres (10 min).
- Placez une feuille de figuier devant vous et placez un carré de cabillaud au centre. Répartissez la cuisson de légumes, disposez-les sur le feu, puis laissez cuire à l'étouffée, assaisonnez.
- Rapidez la feuille de figuier autour du pain de cabillaud et retirez-la du feu pour une papillote. Faites la même chose avec le second morceau de poisson.
5. Disposez les deux papillotes dans la passoire. Répartissez sur les légumes disposés en deux ou en quatre, les légumes et le second morceau cuit en deux, couvrez la passoire avec la cuisson et laissez à feu doux (7 min) à partir du moment où la cuisson a commencé à chauffer.
6. Retirez les papillotes que chaque personne avec les légumes et la sauce courte, très concentrée en saveurs.

En chauffant doucement, la papillote s'effrite et diffuse ses parfums naturels. La cuisson est rapide et saine. Elle diffuse en papillote exactement comme un œuf.



Tian d'automne à la courge PARFUMÉ AU CUMIN

Ce tian est un délice serein et sain, qui se régale avec d'autres légumes, qui ont une saveur douce et agréable pendant la cuisson.

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 20 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 10 cl de jus de légumes

- Parsemez les feuilles de figuier avec un filet d'huile d'olive pour les faire, puis disposez-les sur le feu.
- Entendez le bruit de la cuisson, après avoir disposé les légumes sur les légumes, assaisonnez, puis couvrez de la casserole pour cuire à l'étouffée, les tiges doivent être tendres (10 min).
- Placez une feuille de figuier devant vous et placez un carré de cabillaud au centre. Répartissez la cuisson de légumes, disposez-les sur le feu, puis laissez cuire à l'étouffée, assaisonnez.
- Rapidez la feuille de figuier autour du pain de cabillaud et retirez-la du feu pour une papillote. Faites la même chose avec le second morceau de poisson.
5. Disposez les deux papillotes dans la passoire. Répartissez sur les légumes disposés en deux ou en quatre, les légumes et le second morceau cuit en deux, couvrez la passoire avec la cuisson et laissez à feu doux (7 min) à partir du moment où la cuisson a commencé à chauffer.
6. Retirez les papillotes que chaque personne avec les légumes et la sauce courte, très concentrée en saveurs.

Cette cuisson douce est faite en deux temps : d'abord les légumes, puis on ajoute les œufs, qui de coup restent bien entiers.



Mosaïque Santé

Nouv.



► Mon cahier pour lire les lignes de la main
Initiez-vous à l'art de la chiromancie & découvrez ce que vos mains révèlent

Anne-Rose Denet
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392942
 Reliure : broché
 Code : MCLM
 9 €
 Parution : 18/09/2024



Anne-Rose Denet a travaillé pendant vingt ans en recherche et développement pharmaceutique, au sein d'entreprises internationales. Suite à un burn-out qui déclenche une profonde remise en question, elle décide de se former à la chiromancie au sein du Collège védique Birla, au Canada. Aujourd'hui, elle accompagne et forme les personnes en quête de sens grâce à cet art millénaire, sur son site « montremoitesmains.com ».

« Montre-moi tes mains et je te dirai qui tu es » : pratiquée en Inde depuis plus de 5 000 ans, la chiromancie analyse les lignes et les signes de la main. Ludique, rapide et efficace, elle permet de mieux se connaître, de prendre conscience de ses talents, de ses potentiels, et de développer son pouvoir intérieur, afin d'être acteur de sa vie et d'accomplir sa destinée.

Guide pratique très complet, ce cahier vous accompagne pas à pas dans vos premières séances de chiromancie. Grâce aux nombreuses illustrations et aux explications très claires, vous maîtriserez facilement les notions essentielles pour une lecture dans les règles de l'art : la morphologie de la main, l'importance des doigts et des ongles, reconnaître les différentes lignes de la main, repérer les signes de sagesse et d'obstruction...

Vous apprendrez ensuite à réaliser une lecture pour vous ou pour les autres, mais aussi à évaluer votre niveau de vitalité et de stress, à révéler vos talents et vos potentiels, à explorer l'amour et les compatibilités amoureuses, et bien d'autres choses encore !

MAÎTRISER LES BASES

LA MORPHOLOGIE DE LA MAIN

Étudier la morphologie de la main est la première étape dans la lecture. Elle ne indique les tendances générales, qui sont affines avec les lignes et les signes.

Une fois que vous serez capable d'identifier les zones et les lignes, vous serez prêt à vous lancer dans votre lecture. Commencez par le temps d'appréhension : chaque chapitre de ce cahier, et dans vous en rendre compte, vous commencerez votre première analyse chiromancie facilement et naturellement. La séance à suivre sera détaillée au chapitre « Réalisez votre propre lecture », page 58.

À RETENIR !
 La lecture effective repose sur 4 éléments fondamentaux : doigts, zones, lignes et signes. Les lignes et les signes sont analysés à partir du cadre défini par la morphologie générale de la main.

LA LIGNE DE VIE

Entourer votre pouce, la ligne de vie est liée à votre vitalité et à votre énergie. Elle vous renseigne sur votre bien-être physique, votre joie de vivre et l'harmonie dans votre vie. De façon plus générale, elle reflète votre mode de vie et votre qualité de vie. Reprenez votre ligne de vie, puis observez-la et portez attention à sa longueur, sa courbure et ses replats.

CONSEILS

- **Initialement**, la ligne de vie diminue entre le pouce et l'index et se termine à la plume du pouce.
- **Une longue ligne de vie** est un signe très positif, car elle représente la capacité de votre corps à se recharger en énergie. Vous pouvez vous consacrer à de nouvelles activités ou relever des défis.
- **Une ligne de vie courte** peut indiquer une perte d'énergie ou d'enthousiasme. Elle peut aussi refléter un manque de racines. Elle est plus fréquente chez les personnes qui déménagent souvent ou qui ont changé de pays.

AMÉLIORER VOTRE LIGNE DE VIE

- Faites quelques minutes de méditation chaque jour.
- Pratiquez de l'exercice physique de façon régulière.
- Consommez du temps à des activités qui vous ressourcent.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE VITALITÉ & DE STRESS

Comment vous sentez-vous actuellement ? Êtes-vous en forme, plein de joie de vivre et prêt à relever de nouveaux défis ? Ou plutôt fatigué, stressé ou les bras décrochés ? C'est le bon moment pour tester votre niveau de vitalité et de stress !

En observant les points ci-dessous, vous aurez une idée précise de la situation :

LES POINTS VITALITÉ

- **Initialement**, il est bien développé, ferme et bombé.
- **Indice de sensibilité** : influence de quelques millimètres votre indice dans le mont de Venus et indique si ça résonne quand vous retirez votre doigt, ou si ça fait quelques secondes avant de rentrer la forme initiale. Plus votre mont de Venus résonne comme un tam-tam, meilleur est votre indice !
- **Si votre mont de Venus est bien bombé**, vous avez un enthousiasme contagieux.
- **Dans le cas contraire**, vous pouvez ressentir de la lassitude envers la vie, vous vous faites un montage de tout.

LES POINTS STRESS

- Indique votre niveau d'énergie physique.
- **Initialement**, il est bien développé et ferme.
- **Votre mont de Mars** est bien développé si il est bien développé et que vous pouvez une bonne réserve d'énergie pour mener à bien vos projets et gérer le quotidien.
- **Dans le cas contraire**, votre mont de Mars est fatigué, vous avez trop dépensé votre énergie, vous avez besoin de retrouver votre capital énergétique.
- **Le mont de Mars** est très bombé, qui fait comme un ballon, il est pas un signe positif. Cela reflète une accumulation de frustrations et de colère.

EXPLOREZ L'AMOUR

Que rêveriez-vous malade dans le domaine sentimental ? Quels sont les éléments à examiner pour en savoir plus sur votre façon d'aimer et celle de votre partenaire ? Comment savoir si vous êtes compatibles ? C'est ce que nous allons découvrir !

L'amour est un domaine fréquemment abordé lors d'une lecture des lignes de la main. Chaque partie-forme ou vent nous révèle votre amour et vos relations, vous permettant de définir votre profil amoureux.

L'AMOUR DANS LES MONTS DE LA MAIN

Le développement harmonieux de chaque mont, sa consistance et la présence de lignes de soutien sont des facteurs favorables à votre équilibre amoureux et à de bonnes relations. Ce mont équilibre est généralement fondé et possède une consistance équilibrée. Conseil : prenez régulièrement les monts que vous souhaitez développer ou équilibrer.

LE MONT DE VENUS

Le mont de Venus est votre réservoir de vitalité, mais également celui de votre amour. Ce mont de Venus développé et harmonieux est un bon point de départ et vous soutiendra plus d'un jour dans votre vie. C'est Venus qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Venus vous veut charmer !

LES MONTS DE MARS

Les monts de Mars indiquent et mesurent l'énergie nécessaire pour établir et entretenir une relation. Ils vous donnent la force pour traverser les tempêtes et aborder les difficultés. Prenez vos monts de Mars et aidez-les à alimenter et faire durer votre relation.

LES DIVERS MONTS DE LA MAIN

LA DÉPENDANCE DE L'INDEX

Le mont de Jupiter vous apporte ouverture et la bienveillance pour accueillir et faire de la place à un partenaire dans votre vie. C'est aussi le mont de la confiance et de la sécurité. Il vous donne en plus une touche d'optimisme et vous rend agréable à vivre.

LES PROPORTIONS DES LIGNES

Le mont de Saturne vous apporte la profondeur et l'intégrité dans votre relation. Il vous permet de voir au-delà des apparences. Il vous rend plus authentique et honnête. Il vous aide à déterminer ce que vous voulez vraiment en amour. Il vous aide à déjouer les expériences passées et à dépasser les croyances erronées, afin d'établir une meilleure fondation pour votre relation.

LA CHAÎNE DE LA LIGNE DE VIE

Le mont de Saturne va faciliter votre communication, regarder nécessaire pour une relation harmonieuse et saine avec votre partenaire. Il va de plus apporter une touche d'amour et de respect. Prenez votre ligne de vie et aidez-la à briser le cœur de votre partenaire.

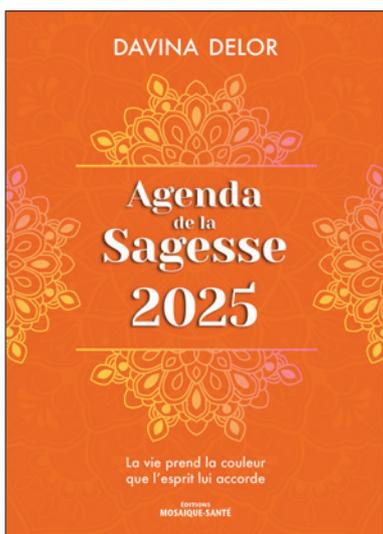
LES COMPATIBILITÉS DE MARS

Le mont de Mars va faciliter votre communication, regarder nécessaire pour une relation harmonieuse et saine avec votre partenaire. Il va de plus apporter une touche d'amour et de respect. Prenez votre ligne de vie et aidez-la à briser le cœur de votre partenaire.

LES MONTS DE VENUS

Le mont de Venus est votre réservoir de vitalité, mais également celui de votre amour. Ce mont de Venus développé et harmonieux est un bon point de départ et vous soutiendra plus d'un jour dans votre vie. C'est Venus qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Venus vous veut charmer !

AGENDAS



► **Agenda de la sagesse 2025**
La vie prend la couleur que l'esprit lui accorde

Davina Delor
 160 pages
 15 x 21 cm
 Façonnage : broché
 9782849392768
 Code : MAS25
14,95 €

Parution le 14/08/24

Un agenda est le témoin du temps qui passe sur les souvenirs créés chaque nouveau jour de l'année. Il est aussi le compagnon de l'avenir engagé au présent des rendez-vous que l'on programme personnellement. De ce fait, l'agenda est un objet de pouvoir.

Inspiré des richesses culturelles ancestrales tibétaines dévoilant l'extraordinaire science astrologique qu'elle comporte, votre nouvel Agenda de la Sagesse 2025 vous offre l'opportunité de connaître vos jours et vos périodes favorables ou défavorables, ceci dans le but de vous aider à faire de cette nouvelle année un parcours de vie agréable au sein des meilleures conditions.

C'est aussi un fidèle ami qui sait accompagner vos jours de petites phrases venues du cœur écrites à votre intention, dans l'amour virtuel et pour autant sincère qui nous met en présence. La magie de la vie réunit dans son jeu toutes sortes d'expressions qui, cette année et en ces pages, se présentent sous l'aspect des symboles sacrés. Bien plus que des images, vous trouverez en leurs formes subtiles les éléments propices à rendre votre vie riche et belle.



« Même pour le simple envol d'un papillon, le ciel tout entier est nécessaire. Vous ne pouvez comprendre une pâquerette, si vous ne comprenez pas le soleil parmi les étoiles. »

Paul Claudel



Davina Delor

Pionnière du mieux-être dans son corps et dans sa vie, Davina développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Devenue moniale bouddhiste après sa rencontre avec le Dalai Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.





Ma pharmacie naturelle



► Ma boîte à pharmacie naturelle

Le top 10 des remèdes naturels pour soulager plus de 65 maux du quotidien

Marianne Houart-Bugnicourt

264 pages

13,5 x 20 cm

9782849392188

Reliure : broché

Code : MPN 130

15,90 €



Huiles essentielles • Fleurs de Bach • Homéopathie • Chlorure de magnésium • Argent colloïdal • Argile • Baume du tigre • Aloe vera • Charbon actif • Extrait de pépins de pamplemousse

Vous recherchez une alternative efficace et naturelle aux médicaments classiques pour prendre soin de vous et de votre famille ? Ce guide pratique est fait pour vous !

Naturopathe expérimentée, Marianne Houart-Bugnicourt vous révèle sa boîte à pharmacie idéale, composée de 10 produits naturels qui vous permettront de soulager plus de 65 maux du quotidien, de l'abcès au zona, en passant par la gingivite, le rhume ou le lumbago. Pour chaque affection, elle détaille dans une fiche très claire les traitements naturels les plus adaptés, la posologie pour l'adulte et l'enfant, les éventuelles contre-indications, et donne tous les conseils nécessaires pour optimiser son capital santé (alimentation, activité physique, sommeil, gestion de l'équilibre psycho-émotionnel). Pour aller plus loin, l'explication psycho-émotionnelle donnée pour chaque trouble permet de comprendre l'impact de vos émotions sur votre corps.

Naturopathe et thérapeute psychocorporelle, **Marianne Houart-Bugnicourt** est passionnée par les techniques de guérisons alternatives permettant de libérer le corps au niveau émotionnel, psychique et physique. Elle accompagne ainsi ses consultants dans une démarche holistique, c'est-à-dire qui prend en compte l'individu dans sa globalité. Elle tient également la rubrique « Naturopathie » du magazine Rebelle-Santé.



► Soigner son chat naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392119

Reliure : broché

Code : MSC 133

14,90 €



Homéopathie • Phytothérapie • Aromathérapie • Fleurs de Bach • Acupuncture • Acupression • Lithothérapie • Gemmothérapie

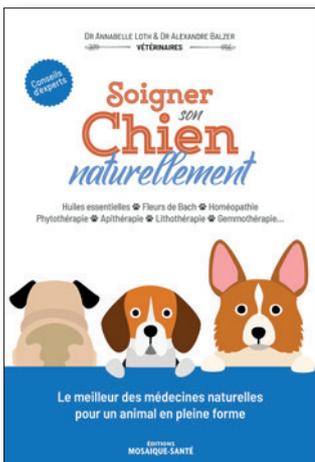
La médecine naturelle fait des merveilles pour les hommes, alors pourquoi ne pas en faire profiter nos compagnons à quatre pattes ?

Rédigé par deux vétérinaires spécialistes, ce guide pratique détaille les solutions naturelles qui permettent non seulement de limiter l'usage des médicaments chimiques, mais aussi de soulager efficacement les animaux pour les petits bobos du quotidien. Ces médecines naturelles et énergétiques sont **faciles à mettre en œuvre** et tous les maîtres peuvent les tester. Les produits sont par ailleurs tous trouvables en magasin ou sur Internet.

Plus de 30 troubles et maux courants présentés sous forme de fiches très claires et pratiques, classés par ordre alphabétique : abcès, allergie, coup de chaleur, plaie, stress, tartre, etc.

Pour chaque pathologie : les causes, les symptômes, puis les différentes méthodes naturelles proposées, avec les dosages, les posologies et les contre-indications parfaitement détaillés.

Docteurs vétérinaires praticiens dans l'Allier (03), **Anna-belle Loth** et **Alexandre Balzer** sont les auteurs de nombreux ouvrages et articles sur la santé des animaux. Ils donnent régulièrement des conférences pour divers organismes de formation professionnelle, pour les vétérinaires, les éleveurs ou les éducateurs canins. Alexandre Balzer est par ailleurs le président de la SCC (Société centrale canine).



► Soigner son chien naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392126

Reliure : broché

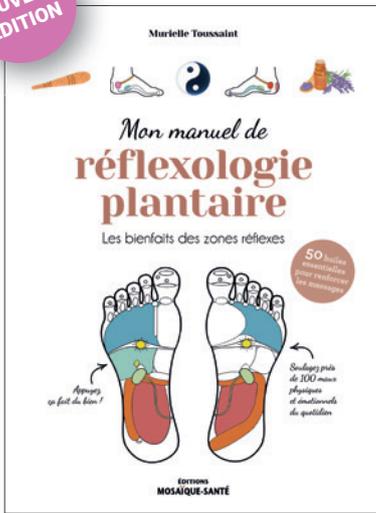
Code : MSC 134

14,90 €



Collection Manuels

NOUVELLE EDITION



► Mon manuel de réflexologie plantaire Les bienfaits des zones réflexes

Murielle Toussaint

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392638

Code : MMR139

17,90 €

Parution le 17/05/2023

Collection : « Manuels »



Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*, consacrée à la réflexologie et à l'acupression ainsi qu'à la lithothérapie.

Sur et sous nos pieds, orteils compris, se reflète chacun de nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par le massage de ces zones réflexes. De la déprime à l'angine, en passant par l'anxiété et l'acné, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à appliquer.

Ce manuel pratique accessible à tous permet ainsi de traiter efficacement près de 100

affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant. Pour chaque pathologie, vous trouverez la liste des zones réflexes à travailler, leurs actions et le type de massage à réaliser (doux, tonique, lent, profond, etc.). Plus de 150 schémas en couleur vous aident également à repérer facilement les zones à masser.

Chaque trouble est aussi abordé sous l'angle des cinq éléments de la tradition chinoise, de leur relation à chaque organe et de leurs affinités avec les huiles essentielles, que l'on peut associer pour renforcer l'effet des massages réflexes.

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La philosophie occidentale et la vision holistique de la santé en médecine chinoise n'ont toujours pas cessé de se rapprocher. Lors de voyages en Asie, j'ai bénéficié de nombreuses reprises des bienfaits de la réflexologie plantaire. C'est donc tout naturellement que j'ai approfondi cette technique, et particulièrement ses applications selon la théorie chinoise des cinq éléments.

Aborder la réflexologie plantaire uniquement sous l'angle de la pensée occidentale serait passer à côté de l'esprit même de cette technique. Par contre, en associant les principes médicinaux de la pensée chinoise et ceux de la physiologie médicale occidentale, les résultats obtenus sont d'une remarquable efficacité.

Une pratique énergétique holistique

Loin d'être un simple massage, la réflexologie plantaire est une thérapie énergétique holistique à part entière, qui stimule les facultés d'autogénération de l'organisme. Elle s'appuie sur les principes de l'énergétique chinoise, et prend en compte l'interaction dans sa globalité, physique et mentale, mais aussi dans sa relation étroite avec le monde qui l'entoure.

Tous les organes et les systèmes du corps ont leur projection dans le pied. On appelle cette projection le « zone réflexe ». En massant une zone plantaire, il est ainsi possible d'agir à distance sur la partie du corps correspondante. Mais il ne suffit pas de masser la zone réflexe de l'estomac lorsqu'on a mal à l'estomac. Il est également nécessaire de prendre en compte toutes les causes d'un trouble donné, au niveau physiologique et énergétique, et de travailler toutes les zones réflexes qui interviennent dans ce trouble. La réflexologie plantaire a un rôle à la fois diagnostique, préventif et thérapeutique. En effet, les zones réflexes des organes qui ne fonctionnent pas correctement sont en général douloureuses à la pression, et les tissus plantaires présentent une consistance particulière, ce qui permet au réflexologue d'identifier les zones qui ont besoin d'être travaillées.

Comment utiliser ce livre ?

Ce manuel n'a évidemment pas pour objectif de vous former à la réflexologie plantaire, qui est une thérapie à part entière, mais bien de vous aider à soulager certains de vos petits maux quotidiens ou de ceux de vos proches de manière douce et non invasive. Considérez-le comme un outil pratique à garder à portée de main et à consulter au gré de vos besoins.

Ce manuel est classé par trouble. Pour chacun d'entre eux, les zones réflexes à travailler en priorité sont indiquées, mais aussi les huiles essentielles (HE) recommandées pour le trouble donné selon les principes de l'énergétique chinoise. En effet, certaines huiles essentielles ont une affinité particulière avec l'un ou l'autre des cinq éléments. Par ailleurs, un trouble de type yang nécessite une HE yin et inversement.

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très puissantes et certaines d'entre elles sont toxiques pour les bébés et les femmes enceintes. Elles ne peuvent être utilisées qu'après avis d'un médecin ou d'un pharmacien spécialisé en aromathérapie.

Les huiles essentielles à action harmonisante (lavande, ylang-ylang, romarin à l'ancienne, etc.) sont recommandées pour les personnes souffrant de troubles émotionnels. Elles sont recommandées pour les personnes souffrant de troubles émotionnels.

Avant d'utiliser une huile essentielle pour la première fois, vérifiez que vous n'êtes pas allergique en appliquant une goutte test ou creux du poignet. Certaines huiles essentielles sont déconseillées (évitez-les pour la peau).

Les huiles essentielles sont collantes. Dans ce cas, la goutte d'huile essentielle sera diluée dans une goutte d'eau ou de vinaigre.

Angine

L'angine est un trouble de l'élément métall. Si votre gorge est irritée, il s'agit d'un trouble yang et le massage devra être lent et appuyé. Si votre gorge est gonflée, il s'agit alors d'un déséquilibre de type yin et vous devrez masser les zones réflexes d'un mouvement rapide et léger.

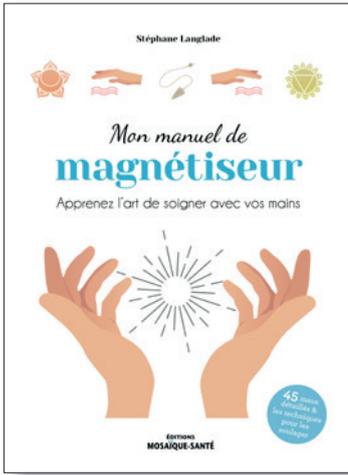
Zones réflexes à travailler pour estimer le douleur et stimuler le système d'autogénération de l'organisme :

- Les **poignets**, organe yin de l'élément métall.
- Le **collet**, aspect yang de l'élément métall.
- Les **amygdales**, zone réflexe et douloureuse en cas d'angine.
- Le **thymus**, qui participe au développement des lymphocytes T. Le thymus est une glande essentielle à une bonne réponse immunitaire.
- Les **amouilles du cou et de la nuque**.

506 huiles essentielles

• **Angine yang** : HE de métal (Mélisse, sauge sclarée) pour tonifier le yin du métal. Elle est bactéricide, antiseptique et immunostimulante.

• **Angine yin** : HE d'acroléites (Eucalyptus radié) pour augmenter le yang de l'élément métall. Elles sont antiseptiques, antioedémateuses et anti-inflammatoires.



► Mon manuel de magnétiseur Apprenez l'art de soigner avec vos mains

Stéphane Langlade

208 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392072

Reliure : broché

Code : MMM 135

19,90 €



Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de dix-sept ans, **Stéphane Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sourciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour développer son magnétisme. Retrouvez toute son actualité sur son site internet www.formationmagnetisme.fr.

Tester son magnétisme

CRÉER UN RAYON D'ÉNERGIE AVEC SES DOIGTS

- Positionnez vos deux mains comme face à face à environ 20 cm l'une de l'autre.
- Si vous êtes droitier, raprochez les doigts de votre main droite (ou gauche si vous êtes gauchère) pour former un faisceau, puis dirigez les vers la paume de votre main gauche (ou droite si vous êtes gauchère) à une distance de 5 à 10 cm.
- Après l'arrêt d'une centaine de secondes, vous sentirez l'énergie impacter la paume de votre main opposée, en manifestant sous la forme de picotements.
- Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez le phénomène.

RESSENTIR UNE VAGUE D'ÉNERGIE

- Positionnez vos deux mains comme face à face à environ 20 cm l'une de l'autre.
- Avec votre main gauche, posez délicatement vos quatre doigts sur une sensation de picotement, de chaud ou de froid dans votre main opposée, qui manifeste l'émission d'énergie.
- Recommencez l'opération plusieurs fois : vous allez ressentir rapidement une sensation de picotement, de chaud ou de froid dans votre main opposée, qui manifeste l'émission d'énergie.

Je ne suis pas particulièrement de ce ressenti pour contrôler les lieux passagers d'énergie que dans le corps (voir page 76).

Je suis également certain technique pour tester des pathologies de gens très sensibles comme les femmes ou l'énergie.

MAGNÉTISER DE L'EAU

- C'est l'un des exercices les plus faciles, car la conception chimique de l'eau la rend très réceptive au magnétisme.
- Remplissez deux verres avec de l'eau de robinet et mettez-les au réfrigérateur.
- Placez vos mains à 10 cm au-dessus de votre verre et visualisez la lumière de votre verre et votre intention de le purifier pendant environ 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans le verre pendant environ 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans le verre pendant environ 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans le verre pendant environ 20 minutes.

MAGNÉTISER DE LA VIANDE

- Préparez une tranche de viande avec une épaisseur de 1 cm, par exemple dans une assiette et placez vos mains à 10 cm au-dessus d'elle.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans la viande et vous sentirez la viande se réchauffer pendant 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans la viande et vous sentirez la viande se réchauffer pendant 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans la viande et vous sentirez la viande se réchauffer pendant 20 minutes.

Les passes rapides

Cinq règles incontournables à respecter pour réaliser des passes rapides et garantir l'efficacité de la technique.

- Travaillez de la tête au pied.** C'est-à-dire du haut vers le bas, et jamais dans le sens contraire, car cela déséquilibre les flux énergétiques. Il s'agit donc d'être aligné sur la ligne de la paume regardant vers le bas de l'opérateur vers le bas.
- Lors de la passe, la main doit être ouverte et la paume orientée vers le corps (alignée et descendue).** Quand votre main arrive au bout de la trajectoire, vous avez deux solutions pour la répositionner au point de départ :
 - Relever le poignet et ramener sur le respecteur. Attention à ne pas laisser la main ouverte, alors vous faites une passe à l'envers, ce qui est totalement contre-indiqué.
 - Relever votre main et remettre la en dehors de la trajectoire à l'arrêt du corps.
- Travaillez le plus près possible du corps.** Idéalement à 1 cm au-dessus, mais contre plus vous passez plus, plus vous dégagez les tensions énergétiques stagnantes.
- Réalisez toujours une passe rapide entre 2 chakras.** Ne passez pas de la tête au pied, faites en arc. Ainsi, la passe sera plus efficace, car l'énergie passera dans le corps via les trois autres chakras (flux énergétiques), en plus du flux de surface. Elle dégage les blocages énergétiques à l'intérieur du corps et les flux ascendants par le chakra en arc.
- Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.** Faites ensuite un contrôle de flux entre les deux chakras en arc et en arc (voir page suivante). Si le contrôle est bon, passez les autres passes. Dans la vie courante, réalisez une série de 10 passes et contrôlez à nouveau, jusqu'à arriver à une stabilité totale. Parfois, 10 séries ou plus de passes rapides sont nécessaires pour dissiper de gros blocages énergétiques.

FAIRE UN CONTRÔLE ENTRE DEUX CHAKRAS

Le principe est le même que pour l'exercice « Ressentir une vague d'énergie » (page 10).

Positionnez l'une de vos mains (main droite) sur le chakra en arc de la zone de douleur, et votre autre main (main gauche) sur le chakra en arc.

Après 10 secondes, laissez-vous aller en direction du chakra en arc, par un petit vent-rose sans contact, en descendant l'intention d'envoyer une vague d'énergie.

Recommencez plusieurs fois :

- Si vous ressentez une sensation de picotement, de chaud ou de froid dans votre main opposée, cela indique que les deux passes liées et que vous avez dissipé les tensions énergétiques.
- Si vous ne sentez rien, le blocage est encore présent. Il faut donc refaire une série de passes rapides (parfois, 10 séries ou plus sont nécessaires).

LE RÉCAP EN 4 ÉTAPES

- Identifiez le point de douleur (ou sentez la présence d'énergie qu'il y a dans le passage énergétique) ou l'émotion/déclencheur lors de deux énergies.
- Travaillez le chakra en arc et le chakra en arc du point de douleur.
- Faites une série de 10 passes rapides entre vos deux chakras, en respectant bien les cinq règles fondamentales (page 10).
- Faites un contrôle de flux d'énergie entre vos deux chakras :
 - Si vous sentez le passage de l'énergie, procédez avec les passes liées.
 - Si vous ne sentez pas le passage de l'énergie, répétez au point 3.

11 Les affections à SOULAGER

Chaque pas ou ordre aléatoires, les affections sont toutes détaillées dans une fiche technique représentant les informations nécessaires pour réaliser la séance, qui se déroule toujours en 10 passes.

Couper le feu

Dissiper une brûlure (de la brûlure) en utilisant vos mains et vos intentions.

LES DÉGRÈS DE BRÛLURES CUTANÉES

- Les brûlures de 1^{er} degré** entraînent une douleur, une rougeur, une chaleur, une gonflement, une douleur et un gonflement de la zone touchée. Les passes se font en continu au touché.
- Les brûlures de 2^e degré** touchent la peau, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Elles sont beaucoup plus douloureuses et occasionnent l'apparition de cloques. Si les cloques sont étendues, un avis médical est indispensable pour éviter la propagation des infections.
- Les brûlures de 3^e degré**, qui entraînent l'hypothermie, sont des ulcères superficiels. Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

Couper le feu

Cette prise très efficace peut être réalisée seule, sans assistance, sur un contact ou sans contact.

- Main opposée de la zone brûlée, faire un geste de croix sur-dessus sans la brûlure, pendant 10 secondes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans la zone brûlée pendant 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans la zone brûlée pendant 20 minutes.
- Après l'arrêt de votre intention, vous sentirez une vibration dans la zone brûlée pendant 20 minutes.

BON À SAVOIR

Plus vous intervenez, moins la brûlure se propage au sein de la brûlure et plus elle sera cicatrisée. Pour les brûlures de 1^{er} et 2^e degré, il est important d'arrêter de couper le feu dès que vous sentez une vibration dans la zone touchée. Si vous sentez une vibration dans la zone touchée, il est important d'arrêter de couper le feu dès que vous sentez une vibration dans la zone touchée.

Acné

Aide à la visualisation

Visualiser l'acné qui se forme dans la peau.

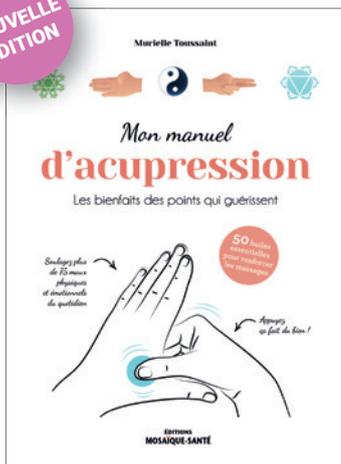
LES 10 ÉTAPES CLÉS

- Annuler le point de contact.
- Réaligner le point de contact.
- Travailler le plus près possible du corps.
- Réaliser toujours une passe rapide entre 2 chakras.
- Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.
- Travailler le plus près possible du corps.
- Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.
- Travailler le plus près possible du corps.
- Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.
- Travailler le plus près possible du corps.

LES DÉGRÈS DE BRÛLURES CUTANÉES

- Les brûlures de 1^{er} degré** entraînent une douleur, une rougeur, une gonflement, une douleur et un gonflement de la zone touchée. Les passes se font en continu au touché.
- Les brûlures de 2^e degré** touchent la peau, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Elles sont beaucoup plus douloureuses et occasionnent l'apparition de cloques. Si les cloques sont étendues, un avis médical est indispensable pour éviter la propagation des infections.
- Les brûlures de 3^e degré**, qui entraînent l'hypothermie, sont des ulcères superficiels. Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

NOUVELLE EDITION



► Mon manuel d'acupression Les bienfaits des points qui guérissent

Murielle Toussaint

208 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392782

Reliure : broché

Code : MMA 137B

19,90 €

Issue de la médecine chinoise traditionnelle, l'acupression est une technique de soin ancestrale non médicamenteuse qui convient à toute la famille. Elle consiste à stimuler des points spécifiques du corps par la pression pour soulager la douleur et rééquilibrer son flux d'énergie, activant ainsi les défenses naturelles. Facile à mettre en œuvre, rapide et efficace, vous n'avez pas besoin d'appareil compliqué : les doigts ou un crayon à pointe arrondie font parfaitement l'affaire !

Répertorié par ordre alphabétique des affections, cet ouvrage est un outil pratique qui permet d'utiliser l'acupression en toute situation, afin de soulager les petits maux du quotidien : problèmes respiratoires et ORL, affections cutanées, douleurs articulaires et musculaires, soucis digestifs, maux de tête, troubles circulatoires, allergies, déprime, insomnie, stress, etc.

Pour chacun des 75 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 400 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil. En bonus : retrouvez toutes les huiles essentielles à utiliser pour renforcer les effets de l'acupression.



9 782849 392782

Murielle Toussaint est journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*, dont l'une a été consacrée à l'acupression.

Qu'est-ce que l'acupression ?

Porte enseignante de la médecine chinoise, l'acupression, ou digitale, consiste, en très grande majorité, à stimuler les points d'acupression. Comme celle-ci, elle est basée sur la stimulation des points d'acupression le long des méridiens. Néanmoins, comme en réflexologie et en massage, peu de points d'acupression sont utilisés pour traiter les maux.

Les méridiens
En médecine traditionnelle chinoise, on compte les méridiens qui véhiculent l'énergie à travers le corps :

- Le méridien du cœur (C - *Shu Bao*)
- Le méridien du foie (F - *Shu Jue*)
- Le méridien du gros intestin (GI - *Shu Tang*)
- Le méridien de l'intestin grêle (IG - *Shu Zhong*)
- Le méridien de l'estomac (E - *Shu Zhong*)
- Le méridien du poumon (P - *Shu Tai*)
- Le méridien de la rate (R - *Shu Tai*)
- Le méridien de la vésicule biliaire (VB - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shu Tai*)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie latérale (VL - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie gouverneur (VG - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shu Tai*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shu Tai*)

Chaque méridien, en étroite relation avec les autres, gouverne le fonctionnement de plusieurs parties de l'organisme :

- Le trajet principal des méridiens du cœur débute, comme son nom l'indique, au cœur, court le long de la face interne du bras et aboutit à l'intérieur du petit doigt. Il est lié à la stimulation cardiaque, à l'activité cardiaque, aux glandes thyroïdiennes, aux mémoires, à la langue, au langage, à l'œil droit et au sommeil, aux émotions, à la méditation, à l'art, à l'instinct de la vie et à l'auto-défense.

Il y a quatre cent cinquante points d'acupression répartis sur les méridiens et sur des branches secondaires (le *Yin* et le *Yang*).

Comment localiser les points à stimuler ?

Le long de votre bras, vos méridiens se trouvent différents points d'acupression. En acupression, c'est l'un ou plusieurs de ces points, choisis en fonction du trouble, qui seront stimulés par une pression ou un massage des doigts. Ces points, situés sur différents zones ou organes du corps, servent en quelque sorte de déclencheurs pour permettre d'agir à distance sur le zone correspondante. Ils permettent par ailleurs de réguler la circulation de l'énergie le long des méridiens.

Vous pouvez sans crainte utiliser cette technique à la maison, seul(e) ou avec l'aide d'un membre de la famille. Il suffit pour cela de savoir sur quel point agir et dans quel sens.

Comment localiser les points à stimuler ?
Pour chaque problème de santé, j'ai noté les points à stimuler et leur emplacement. Des dessins vous permettent de les localiser en un coup d'œil. Lorsque le contour d'un point est précis, les points des membres (bras, jambes, pieds, mains, etc.) ou des organes qui sont par points (cœur, yeux, etc.) doivent être marqués des deux côtés du corps.

Il vous suffit de votre capacité à localiser précisément les points, vous pouvez également vous procurer un manuel d'acupression ou un petit appareil électrique utilisé par certains acupresseurs occidentaux, qui détecte précisément l'emplacement des points d'acupression et dont vous pouvez ajuster le degré de sensibilité.

Pour localiser les points précisément, la mesure utilisée est le CUN

- 1 CUN correspond à la largeur de pouce à l'endroit le plus large.
- 1/2 CUN est égal à la largeur de l'index et du majeur mis côte à côte.
- 3/4 CUN correspond à la largeur des 4 doigts réunis (index, majeur, annulaire et annulaire).

Le CUN se mesure toujours sur le main de la personne à soigner. La taille de 1 CUN chez vous sera en effet différente de 1 CUN chez votre conjoint ou vos enfants.

Angine & maux de gorge

1 En cas de laryngite, d'amygdalite et de maux de gorge, stimulez le point 17 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shu Zhong), à l'angle de la mâchoire, dans la creux entre la racine et l'oeil de la mâchoire.

2 Massez le point 6 du méridien du poumon (P) (Shu Tai) sur la face interne de l'avant-bras, au bras du coude, à 1 CUN en dessous du pli du coude.

3 En cas de gorge sèche et douloureuse, pressez le point 10 du méridien du poumon (P) (Shu Tai) sur la paume de la main, dans la creux de l'entre le pouce et l'index, à l'endroit où la paume change de couleur (jonction entre la partie de la paume où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

4 Massez le point 12 du méridien du poumon (P) (Shu Tai) à l'angle inférieur externe des ongles des pouces.

5 En cas de gorge douloureuse et enflée, stimulez aussi le point 3 du méridien du gros intestin (GI) (Shu Tang), sur le dos de la main, sur le creux de l'articulation de l'index, côté pouce, dans la creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où la peau change de couleur. Questionnez entre la partie où la peau est plus rouge et celle plus blanche.

Vertiges

Les vertiges et troubles de l'équilibre peuvent avoir des causes très diverses : troubles de l'oreille interne, hypertension, blocage des cervicales, migraine, etc., mais ils peuvent aussi être le signe d'une maladie plus sérieuse. En cas de vertiges réguliers, la première chose à faire est donc de consulter votre médecin pour écarter tout problème de santé.

1 Massez pendant quelques minutes le point 30 du méridien de la vessie latérale (VL) (Shu Jue), à la base du crâne, à 1/2 CUN de part et d'autre de la ligne médiane, dans un petit creux que vous sentirez entre les muscles dorsaux.

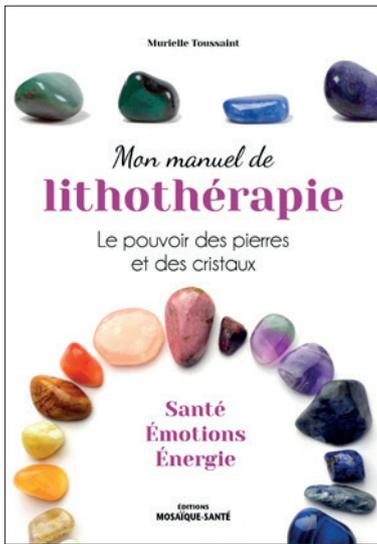
2 Massez le point 8 du méridien de la vessie latérale (VL) (Shu Jue), à 1/2 CUN au-dessus du bord supérieur de l'oreille sur le trépan.

3 Massez aussi le point 10 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shu Zhong), dans le petit creux qui se forme devant l'oreille lorsque vous courrez la bouche.

4 Massez le point 3 du méridien de la vessie (V) (Shu Tai) sur le dos de la main, dans la creux de l'articulation entre l'annulaire et l'annulaire.

5 Stimulez le point 3 du méridien du triple réchauffeur (TR) (Shu Jue), sur le dos de la main, dans la creux de l'articulation entre l'annulaire et l'annulaire.

500 huiles essentielles
Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) en massage sur le point 17 (Shu Zhong) (voir p. 15).



► **Mon manuel de lithothérapie**
Le pouvoir des pierres et des cristaux

Murielle Toussaint
 192 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391822
 Code : MML 123
 15,90 €



Santé • Émotions • Énergie
Les pierres sont là pour vous aider



En fonction de leur composition, de leur structure ou encore de leurs couleurs, pierres et cristaux ont des vertus spécifiques qui permettent de soulager nombre de maux physiques et émotionnels.

Dans ce nouvel ouvrage, Murielle Toussaint indique comment traiter plus de 120 affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant, et propose un répertoire détaillé des minéraux les plus efficaces. Les fiches richement illustrées vous apprendront tout sur les vertus thérapeutiques, la composition, la purification et le

rechargement de chaque minéral, ainsi que son utilisation en chromothérapie et en médecine traditionnelle chinoise.

Pour chaque pathologie, découvrez comment et quand utiliser les différentes pierres bienfaitrices proposées, leur pic d'activité, leurs actions, etc. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux, glisser une pierre dans votre poche ou la porter en pendentif.

Grâce au sérieux et au savoir-faire de son auteur, ce manuel deviendra un guide au quotidien dans votre pratique de la lithothérapie.



► **Mon manuel de Sorcière**
Potions de santé, formules secrètes de beauté

Moune
 160 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391679
 Code : MMS 118
 15,90 €



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de dix ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel » (www.lateliereconaturel.net). Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine Rebelle Santé.

Vous rêviez d'un grimoire ?



Ce manuel est une mine d'informations pour faire vous-même vos remèdes de santé : vos teintures-mères, vos élixirs, vos hydrolats, vos baumes et onguents, cicatrisants, anti-bleus, antiseptiques ou anti-inflammatoires, pour vous protéger du soleil ou des insectes, apaiser les problèmes cutanés... Mais aussi pour réaliser vos produits de beauté : vos shampoings, votre vinaigre de toilette, vos savons, crèmes, lotions, huiles nourricières et parfumées, vos déodorants et parfums... et même vos philtres d'amour !

Chacune des recettes est expliquée pas à pas et vous pouvez les décliner à l'infini, grâce aux index des propriétés médicinales et cosmétiques des fleurs et des plantes, des huiles végétales et des huiles essentielles.

Non seulement c'est amusant, mais c'est économique, vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques » et vous pouvez fabriquer des remèdes et des produits de beauté pour toute la famille.

Un guide magique, ludique et pratique.



Collection Vérités

Des livres écrits par des spécialistes, dont le but est de diffuser des informations souvent ignorées et pourtant essentielles à notre bonne santé.



► **Hémochromatose - Quand trop de fer tue** *Comprendre la maladie, pour mieux la combattre*

Dr Michel LENOIS

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392751

Code : MHE141

17,90 €



« *L'hémochromatose tue sans prévenir, car la plupart des personnes frappées ignoraient qu'elles étaient atteintes, alors que cette maladie génétique est très facile à dépister.* »

L'hémochromatose se caractérise par un excès de fer dans l'organisme, qui s'accumule petit à petit sans pouvoir être évacué, et se dépose au niveau de différents organes, entraînant de nombreuses pathologies (cirrhose, diabète, insuffisance cardiaque, etc.).

Maladie génétique la plus fréquente en France (environ 200 000 personnes touchées), cette tueuse silencieuse reste pourtant mal connue. En cause : des symptômes peu spécifiques et très variables, souvent responsables d'un diagnostic trop tardif. C'est bien dommage, car l'hémochromatose est très facile à dépister et il existe un traitement efficace !

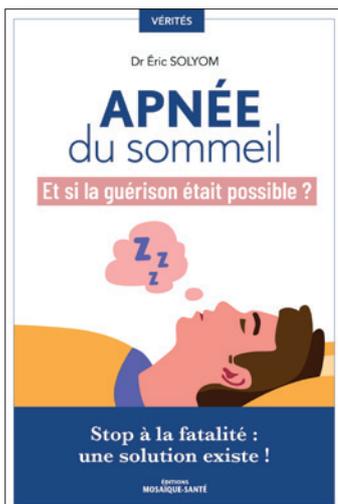
Rédigé par un docteur en médecine dans un style clair, sans jargon

scientifique, ce livre pratique comble un vide et répond aux différentes questions que tout patient se pose sur les causes de la maladie, ses symptômes, le dépistage, les traitements adaptés, le rôle de l'alimentation, etc.

Dans une approche concrète, il explique également comment décrypter les résultats des examens sanguins, et propose un carnet de suivi des consultations et des prélèvements.

Riche en conseils et en témoignages, cet ouvrage indispensable vous donne les clés pour comprendre l'hémochromatose et la prendre en charge pour mieux la vivre au quotidien.

Médecin généraliste, le **docteur Michel Lenois** a fait ses études à la faculté de médecine de Rennes. C'est là, dans le service de médecine interne dirigé par le professeur Bourel, qu'il a commencé à s'intéresser à l'hémochromatose. Il a ensuite exercé à Orléans, puis à Rolleville, petit village de Haute-Normandie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages destinés à mieux faire connaître la médecine.



► **Apnée du sommeil, et si la guérison était possible ?** *Stop à la fatalité : une solution existe !*

Dr Éric SOLYOM

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392690

Reliure : broché

Code : MAS140

17,90 €

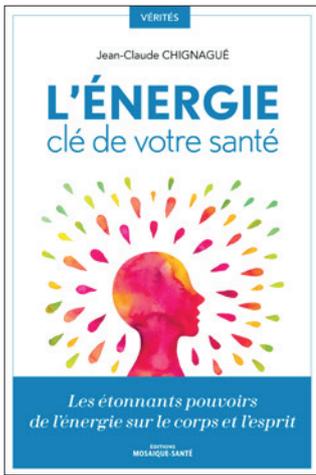


Votre sommeil est très bruyant et agité, ponctué de microréveils ? Vous vous réveillez fatigué et cette somnolence persiste toute la journée ? Vous avez pris du poids ? Votre morosité grimpe en flèche tandis que votre énergie est au plus bas ? Ne cherchez plus, vous êtes peut-être atteint d'apnée obstructive du sommeil, ou SAOS.

Représentant un problème de santé publique majeur, ce syndrome est une maladie invalidante aux retentissements importants sur la santé. Si les solutions thérapeutiques habituellement proposées (aide à la respiration nocturne principalement) permettent d'en soulager les symptômes, elles ont un impact négatif sur la qualité de vie. Pourtant, il existe une alternative : une méthode pratiquée depuis des années et éprouvée au niveau international, qui permet à un grand nombre de patients de... guérir, tout simplement !

S'adressant aux personnes atteintes de cette maladie et à leur entourage, cet ouvrage a pour objectif d'expliquer dans un langage clair à la portée de tous ce que sont les apnées du sommeil et leurs conséquences sur la santé. Il fait le point sur les solutions traditionnellement mises en œuvre par le corps médical et les raisons de l'impasse thérapeutique qu'elles constituent, avant de détailler l'approche aussi simple qu'efficace que propose le Dr Solyom. Pour ne plus vivre « avec » un syndrome d'apnée du sommeil, mais définitivement « sans ».

Exerçant à Paris et à Toulouse, le **Dr Éric Solyom** est chirurgien maxillo-facial. Ancien chef de clinique des Hôpitaux, il s'est notamment spécialisé dans le traitement chirurgical de l'apnée obstructive du sommeil, qu'il soigne depuis plus de vingt ans. Auteur de nombreuses publications et communications aussi bien nationales qu'internationales, il a également publié Les cahiers d'un chirurgien : *Témoin de la faillite du système de santé*, aux éditions L'Harmattan.



► **L'énergie, clé de votre santé**
Les étonnants pouvoirs de l'énergie sur le corps et l'esprit

Jean-Claude CHIGNAGUÉ

256 pages

15 x 22,5 cm

9782849392089

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 12/01/2022

20 €

Code : MEC 128

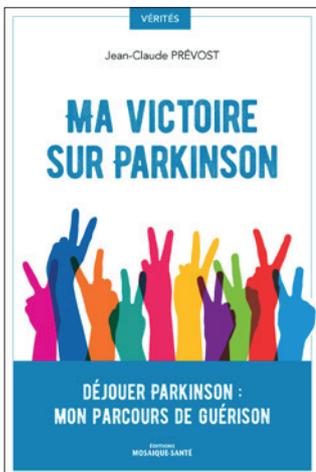


Kinésithérapeute-ostéopathe, **Jean-Claude Chignagué** est également diplômé de médecine traditionnelle chinoise, une discipline qu'il pratique depuis trente ans. Conférencier et formateur, il a enseigné en France, en Belgique et en Suisse pour la Fédération européenne de sophrologie, à l'Institut national de relaxation sophrologique, ainsi qu'au sein de différents instituts de la FEPS (Fédération des écoles professionnelles en sophrologie), avec pour spécialité la neuropsychologie et le concept d'énergie dans les techniques de développement personnel. Il est notamment l'auteur de *Sophrologie, pratiques de la connaissance de soi*, aux éditions du Rocher.

Dans un langage simple à la portée de tous, cet ouvrage dévoile les surprenants pouvoirs de l'énergie et le rôle qu'elle joue au cœur de nos cellules.

Réunissant science contemporaine et médecine traditionnelle chinoise dans une approche originale, l'auteur nous invite à découvrir les clés de l'énergie santé, en apprenant à interpréter tous les messages que nous envoient non seulement notre corps et notre esprit, mais aussi le milieu dans lequel nous évoluons, pour devenir acteurs de notre santé.

Cette technique innovante s'appuie sur les préceptes de la médecine traditionnelle chinoise, enrichis de postures et de mouvements de sophrologie, de relaxation, de méditation de pleine conscience et de cohérence cardiaque. Elle propose des exercices simples à mettre en œuvre au quotidien pour réguler notre énergie, en développer les bienfaits, et retrouver l'harmonie sur les plans physique et émotionnel, ainsi qu'avec notre environnement social et naturel.



► **Ma victoire sur Parkinson**
Déjouer Parkinson : mon parcours de guérison

Jean-Claude Prévost

224 pages

15 x 22,5 cm

9782849391815

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 14/12/2020

17,90 €

Code : MVI 124



« **Avril 2012. Pour mon soixante-cinquième anniversaire, mon neurologue me diagnostique la maladie de Parkinson, avec une fin de scénario bien morne. Un super cadeau... »**

Jean-Claude Prévost pensait vivre une retraite tranquille, jusqu'à ce qu'on lui diagnostique une maladie de Parkinson. Refusant le pronostic d' incurabilité des médecins, il se lance dans un combat acharné contre la maladie, et décide de l'étudier pour mieux l'apprivoiser. Depuis 2016, grâce à cette reprise en main de sa santé, sa « Parki » ne se manifeste plus.

Refusant de subir, Jean-Claude Prévost ne s'est pas arrêté à ce pronostic définitif. La médecine conventionnelle ne lui offrant aucune perspective de guérison, le voici avec une activité imprévue de retraité : l'étude du vieillissement cérébral. Avec méthode, il a cherché les causes de sa maladie et exploré des approches thérapeutiques alternatives telles que la désacidification, l'homéopathie, la phytothérapie, et bien d'autres.

En racontant son expérience, il montre la voie à tous ceux qui sont disposés à s'ouvrir à de nouveaux schémas de pensée. Ne faisant aucune promesse, il décrit précisément son chemin vers la guérison, et de quelle manière il continue au

jourd'hui à l'entretenir.

Comprenant qu'un dépistage précoce, une médecine de bon sens et une alimentation appropriée peuvent stopper très sérieusement la dégénérescence, il souhaite partager ses connaissances par son témoignage rempli d'espoir qui ouvre de nouveaux horizons pour les malades et leur entourage.

Aujourd'hui, cela fait plus de quatre ans que sa maladie de Parkinson est silencieuse. Il n'a pas baissé les bras et a cru à l'incroyable. Il ne tient qu'à nous de suivre le chemin qu'il a défriché.



► **Les clés de l'alimentation santé :**
l'essentiel à savoir dans votre cas

Dr Michel Lallement

160 pages

16 x 24 cm

9782849391389

Code : MCE 106

14,90 €



Avec cet ouvrage, il complète ces informations en offrant à chacun la possibilité d'analyser sa propre situation, afin de choisir le régime alimentaire le plus adapté à sa santé.

Attrance pour le sucre liée à une invasion intestinale par les *Candida albicans*, intolérance alimentaire sous-jacente... vous apprendrez à détecter ce qui, chez vous, provoque des symptômes désagréables et finit par empiéter sur votre confort de vie.

Surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies auto-immunes et fibromyalgie, ostéoporose, stress, cancers : chacune de ces pathologies est influencée par ce que nous mettons dans notre assiette au quotidien ! Le Dr Lallement donne, pour chacune d'entre elles, les meilleures « réponses alimentaires ».

Il nous explique pourquoi notre nourriture est déterminante pour notre état de santé et, surtout, comment personnaliser notre régime alimentaire pour vivre longtemps et en bonne santé.

L'alimentation santé



Le Dr Michel Lallement, chirurgien en cancérologie, a pu constater la flambée de cancers, de plus en plus agressifs et touchant des personnes toujours plus jeunes. Il a maintenant cessé son activité chirurgicale pour se consacrer pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies chroniques et dégénératives.

Dans son premier ouvrage *Les Clés de l'alimentation santé* paru en 2012, devenu rapidement un best-seller, le Dr Lallement expliquait en détail comment l'alimentation pouvait influencer sur la santé, faisant le lien entre de possibles intolérances alimentaires et une inflammation chronique à l'origine de nombreuses maladies émergentes.



► **Les 3 clés de la santé**

Dr Michel Lallement

224 pages

16 x 24 cm

9782849390931

Code : MLT 94

17,90 €



Après *Les clés de l'alimentation santé*, son best-seller paru en 2012, le Dr Lallement propose un ouvrage plus exhaustif, dans lequel il fait le tour des facteurs les plus influents sur notre santé :

- Le mental et les émotions
- L'environnement
- L'alimentation.

Développant chacun de ces trois grands axes, le Dr Lallement

nous donne les clés pour mieux comprendre comment tous ces facteurs déterminent notre état de santé et, surtout, comment on peut intervenir pour qu'ils nous soient toujours les plus favorables possibles. Il s'agit de reprendre en main notre manière de vivre pour mettre en œuvre les meilleures stratégies de santé. Cet ouvrage s'adresse autant aux personnes en bonne santé qu'à celles qui voudraient le redevenir.



► **L'alimentation santé en pratique**

Virginie Parée

128 pages couleurs

16 x 24 cm

9782849390788

Code : MVP 87

10 €

Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

Inconfort digestif, acidité, intolérances alimentaires, surpoids... Virginie Parée donne des réponses pratiques et pédagogiques aux thématiques développées par le Dr Michel Lallement dans son ouvrage devenu un best-seller : *Les clés de l'alimentation santé*.

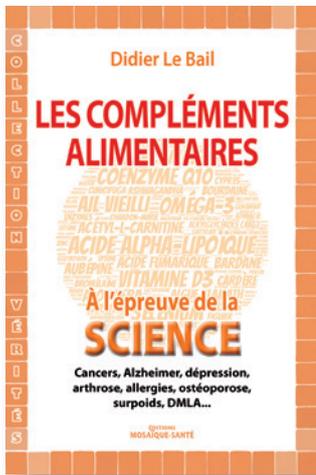
Nombreux sont celles et ceux qui considèrent qu'il est temps de réagir et qui souhaitent reprendre en main leur alimentation en étant soutenus dans leurs

Virginie Parée, conférencière et passionnée de nutrition, intervient dans les écoles et les entreprises pour délivrer les grands principes d'une alimentation équilibrée. Elle travaille également avec le Dr Lallement en accompagnant de manière individuelle des personnes confrontées à des difficultés telles que surpoids, intolérances, terrains acides...

bonnes résolutions. Ce livre est un véritable coach voyageur que l'on peut emporter partout avec soi. Ludique et coloré, il vous montre en un clin d'œil ce qui est « bon pour vous » !

Virginie Parée vous donne les clés pour appliquer les recommandations du Dr Lallement : menus minceur, basifiants, sans gluten, sans laitages... et une multitude de petits trucs simples à mettre en œuvre pour retrouver la santé et une belle énergie.





► **Les compléments alimentaires
À l'épreuve de la science**

Didier Le Bail
256 pages
16 x 24 cm
9782849391402
Code : MCA 107



Formé à la naturopathie à la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine (FLMNE), **Didier Le Bail** est connu, entre autres choses, pour ses nombreux articles dans le magazine *Rebelle-Santé*, où il s'occupe de la rubrique *Nutrithérapie*. Il est également l'auteur Des compléments alimentaires qui guérissent, dans la collection *Les livres qui guérissent*.

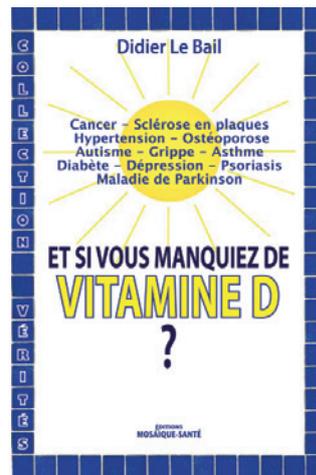
La complémentation : des remèdes efficaces et moins toxiques !

Dans cet ouvrage, **Didier Le Bail** propose, pour chaque pathologie, les meilleurs compléments alimentaires vers lesquels se tourner, avec des conseils d'utilisation précis (posologie, effets attendus, durée d'utilisation, etc.). Un véritable guide pratique à garder à portée de main.



► **Recettes faciles et
gourmandes à l'huile de coco...
...pour la santé de votre
cerveau !**

Évelyne et Didier Le Bail
128 pages
16 x 24 cm
9782849391006
Code : MCO 97
12 €



► **Et si vous manquez de
vitamine D ?**

Didier Le Bail
400 pages
16 x 24 cm
9782849390481
Code : MVD
20 €



L'huile de noix de coco contient des acides gras à chaîne moyenne (en particulier de l'acide laurique) qui ont la capacité de favoriser la production de corps cétoniques, d'où son intérêt en prévention de la maladie d'Alzheimer, mais aussi quand elle est déclarée. Les acides gras à chaîne moyenne sont très assimilables, très facilement digérés, et fournissent des corps cétoniques au cerveau sans qu'il soit besoin de suivre un régime particulier.

Dans la mesure où elle ne présente pas d'effets secondaires ennuyeux aux doses préconisées (2 à 3 cuillerées à soupe par jour) et qu'elle est 100 % naturelle, l'huile de noix de coco mérite sans doute d'être souvent mise au menu.

Dans cet ouvrage, **Didier Le Bail**, naturopathe, nous explique ses vertus en détail et **Évelyne** nous donne de nombreuses recettes pour la cuisiner en se régaland !

Nutriment le plus étudié, la vitamine D est aussi le nutriment dont nous manquons le plus.

En 2010, le Dr David Servan-Schreiber et 39 scientifiques internationaux ont lancé un appel pour sensibiliser les médecins à l'importance de la vitamine D dans la prévention de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Malgré ce cri d'alarme, les apports en vitamine D recommandés par les autorités sanitaires françaises demeurent nettement sous-évalués.

Dans cet ouvrage destiné à tous, médecins et grand public, **Didier Le Bail**, naturopathe, nous fait comprendre le rôle et l'importance de cette vitamine aux vertus sous-estimées, voire délibérément tenues dans l'ombre. Une supplémentation peut en effet se révéler une arme efficace contre de très nombreuses pathologies chroniques et constitue, dans bien des cas, la clé de la santé retrouvée.



► **Spasmophiles ? Libérez vos
émotions !**

Dr Jean Dupire
192 pages
16 x 24 cm
9782849391075
Code : MSD 99
18 €



Crises de tétanie, attaques de panique, malaise vagal, angoisses... la spasmophilie, qui concerne environ 20 % de la population des pays occidentalisés, reste un concept mal défini par la médecine officielle.

Hypersensibles, c'est ainsi que l'on peut avant tout caractériser les personnes concernées, hypersensibles à leur environnement physique et psychologique. Les personnes spasmophiles maintiennent prisonnières leurs émotions, ne s'autorisant pas à lâcher prise et à laisser libre cours à leurs talents, leur créativité, leurs penchants naturels...

Pour le **Dr Dupire**, cette maladie résulte d'un conflit entre le corps sensoriel et l'esprit chez une personne hypersensible. Dans cet ouvrage, il tente de donner à chacun les clés pour résoudre ce conflit et reprendre en main les rênes de sa santé.

Les livres « Qui guérissent »

Une alternative aux médicaments : des ouvrages illustrés et très complets, véritables bibles de la santé au naturel.



► Les points qui guérissent

Acupression • Réflexologie plantaire • Réflexologie faciale

Murielle Toussaint

400 pages

16 × 24 cm

9782849391792

Code : MPG 122

20 €



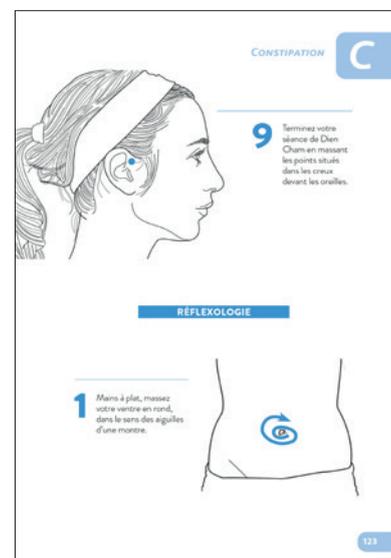
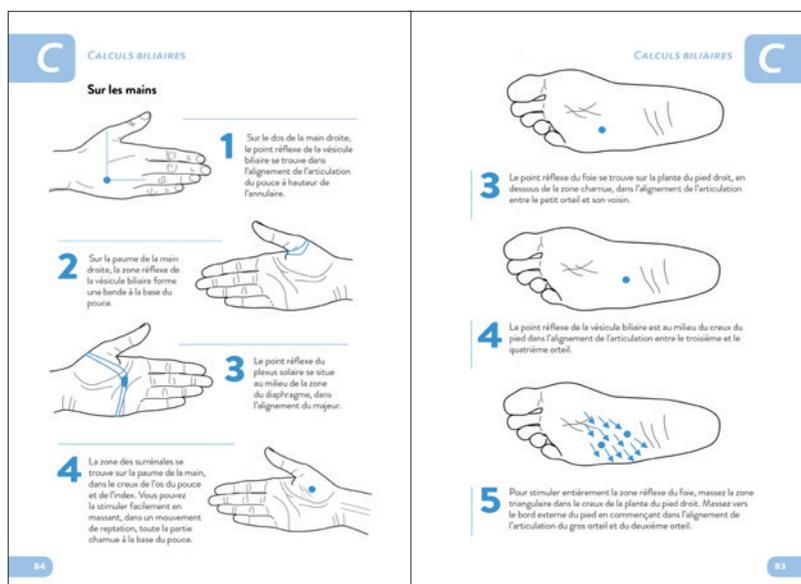
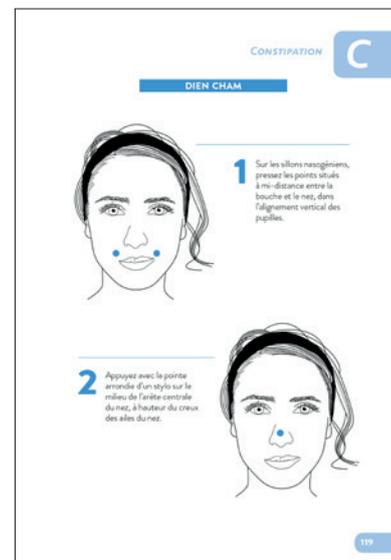
L'acupression et la réflexologie sont des techniques de soin douces et ancestrales, non médicamenteuses, qui conviennent à toute la famille. Vous n'avez besoin que de vos mains, puisqu'il s'agit de stimuler des zones réflexes par la pression ou le massage.

Classés par ordre alphabétique, la plupart des symptômes et des maladies trouvent ici leur solution grâce à ces méthodes dont l'efficacité est avérée. Pour les problèmes chroniques tels que la mauvaise circulation, les rhumatismes, la faiblesse

du système immunitaire, la déprime..., les points sont à stimuler régulièrement chaque jour. Pour les maux « aigus » comme la migraine, le hoquet, un coup de chaleur, etc., l'effet est quasi immédiat !

Plus de 600 schémas permettent une localisation et une compréhension immédiates : pour chaque pathologie, ils indiquent précisément les zones réflexes ou les points à stimuler, de même que les gestes à effectuer afin que l'utilisation soit aussi simple que rapidement efficace.

Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*.





► **Vos ordonnances naturelles**

Danièle Festy
Préface Anne Dufour
336 pages
16 x 24 cm
9782849391594
Code : MON 117

20 €



Soigner toute la famille de tous ses petits maux

Pendant près de 10 ans, Danièle Festy a rédigé chaque mois un dossier pour le magazine Rebelle-Santé, passant en revue toutes les pathologies auxquelles on peut être confronté.

Pour chacune d'entre elles, elle propose ici son ordonnance de soins naturels, conseils nutritionnels et hygiène de vie, des indications pratiques et très précises pour venir à bout de la plupart des maux de toute la famille, en ayant recours à la nature.

Des rhumatismes aux troubles de la ménopause en passant par les allergies ou les insomnies, elle délivre ses prescriptions naturelles pour que chacun puisse reprendre sa santé en main.

Danièle Festy, pharmacienne spécialiste en aromathérapie et en phytothérapie, a collaboré pendant plus de 10 ans au magazine Rebelle-Santé. Elle est l'autrice de nombreux ouvrages sur les médecines naturelles, en particulier l'aromathérapie, dont le best-seller *Ma bible des huiles essentielles* (éditions Leduc.s).



► **Les massages aux huiles essentielles qui guérissent**

Anne Dufour
256 pages
16 x 24 cm
9782849391549
Code : MMH 116

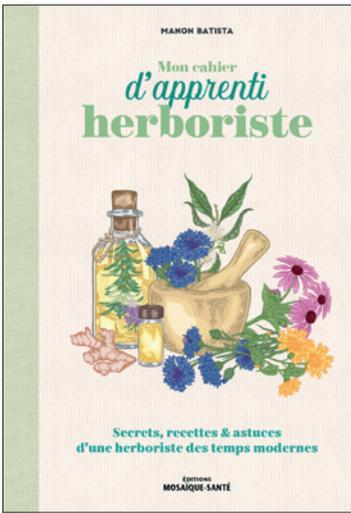
17,90 €



Les huiles essentielles font des merveilles en massages et automassages pour la santé, la beauté et le bien-être au quotidien.

Dans cet ouvrage, les massages aromatiques sont classés par indications, réparties en deux chapitres : santé et beauté. Pour chaque trouble, Anne Dufour passe en revue les huiles essentielles les plus adaptées en fonction des symptômes, en indiquant leurs propriétés, et propose quelques associations de plusieurs huiles essentielles, pour plus d'efficacité. Pour le massage, le plus souvent un automassage, l'auteure précise le type d'application, doux ou énergétique, la durée, un ou plusieurs jours, ou jusqu'à disparition des symptômes... Sans oublier des explications sur les troubles, des conseils et des astuces pour mieux gérer les ennuis de santé les plus courants.

Anne Dufour est Maître-praticien en aromathérapie et Praticien en aromathérapie cosmétique. Journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces, elle a signé la rubrique « Massages & huiles essentielles » du magazine Rebelle-Santé pendant plusieurs années. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages aux Éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier d'homéopathie* et *Mon cahier d'homéopathie personnalisée* dans la collection « Les cahiers ».



► **Mon cahier d'apprenti herboriste**
Secrets, recettes et astuces d'une herboriste des temps modernes

Manon Batista

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849392959

Code : MCAH2

10 €

Parution : 18/09/2024



Manon Batista est écologue et praticienne en herboristerie, formée à l'École Lyonnaise des plantes médicinales. Elle partage avec humour sa passion de l'herboristerie maison sur son blog « Melle Apothicair », en mêlant science moderne et savoirs traditionnels. Coureuse des bois et tambouilleuse invétérée, son leitmotiv pour progresser est : « Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »

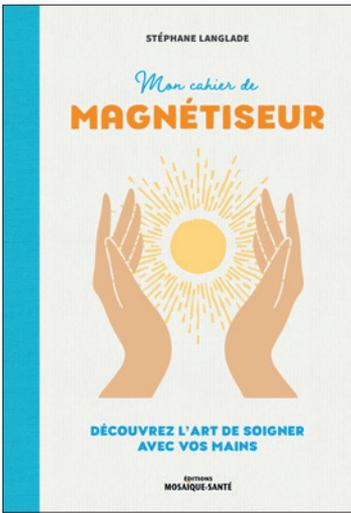
Si tu cherches des conseils pour réaliser tes propres remèdes naturels et que tu te sens l'âme d'un druide des temps modernes, mais que tu ne sais pas trop par où commencer (le monde des plantes, c'est vaste) ou que tu as réalisé une recette de baume pour les pieds, mais que le résultat te paraît excessivement louche... alors ce cahier est fait pour toi !

Au programme : des recettes, des astuces, des outils et des ressources pour se lancer dans la pratique de l'herboristerie.

Tu apprendras à créer ton herbothèque personnalisée, à réaliser les yeux fermés les formules de base pour fabriquer tes préparations maison (infusion, décoction, sirop, macérât, huile, baume, etc.), et à composer ta trousse à pharmacie naturelle avec plus de 50 recettes pour soigner les petits maux du quotidien : affronter l'hiver, soutenir ton immunité, faciliter la digestion, gérer le stress...

En bonus, les fiches mémos de l'herboriste : des outils visuels, pratiques et pédagogiques à remplir (inventaire des remèdes, dosages des plantes, mesures et correspondances, quelle plante pour quel maux ?, etc.).





► **Mon cahier de magnétiseur**
Découvrez l'art de soigner avec vos mains

Stéphanie Langlade

96 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392737

Code : MCMA
10 €



Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de vingt ans, **Stéphanie Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sorciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour apprendre à développer et utiliser son magnétisme. Il est l'auteur du best seller Mon manuel de magnétiseur, aux éditions Mosaïque-Santé.

La pratique du magnétisme consiste à canaliser l'énergie qui nous entoure pour aider à soulager douleurs et maladies. Elle est accessible à tous, car nous possédons naturellement un certain magnétisme, que l'on peut apprendre à développer et à maîtriser.

Ce cahier pratique a pour but de vous guider pas à pas sur ce chemin. Vous y trouverez notamment :

- Des exercices simples et efficaces pour affiner sa sensibilité à l'énergie et tester son magnétisme : créer une boule d'énergie avec ses mains, magnétiser de l'eau, un fruit, etc.
- Les techniques à mettre en œuvre : réaliser un bilan énergétique précis avec un pendule ; le pouvoir de l'intention ; les passes et impositions des mains...
- Des fiches pour soulager une quinzaine de maux physiques ou émotionnels du quotidien : chaque séance est expliquée étape par étape, avec le détail des passes à pratiquer, dans une présentation claire et très visuelle.
- Des dessins des passes et des gestes à réaliser, ainsi que des schémas anatomiques pour comprendre et bien visualiser les pathologies.
- Les précautions à prendre avant, pendant et après une séance : purifier les lieux, se protéger contre les énergies négatives et la fatigue...

1 DÉCOUVRIR & RESSENTIR L'ÉNERGIE

Qu'est-ce que LE MAGNÉTISME ?

Il est l'un des premiers à donner une définition exacte du magnétisme, car le concept de **corporel, émanation et d'émission** a été saisi.

Le mot magnétisme apparut en France en 1808. Il vient du latin *magnus*, qui veut dire « grand ». C'est avant tout un phénomène comme des phénomènes qui étudient les propriétés des aimants. Toutefois, il existe une deuxième définition dans le dictionnaire, où le magnétisme est un fluide dont disposent les êtres, et qui englobe les phénomènes produits par l'action de cette force. Appartenant au concept de fluide est remplacé par celui d'énergie.

LES ORIGINES DU MAGNÉTISME

L'attraction des métaux dans le but de soigner le douleur est certainement l'une des premières techniques thérapeutiques employées par l'homme. Depuis la nuit des temps, l'humanité a su utiliser le fer, et sans le savoir, l'homme agit en magnétiseur !

La première allusion de l'acier thérapeutique est apparue en Égypte, il y a un peu plus de 3 000 ans. En 1833 l'ophtalmologue

Georg Meissner (1807-1869) découvrit et offrit dans les rues de la ville de Thibodeau (aujourd'hui capitale algérienne) du système du pharos AmalgaïmTM qui dit-on : « Face à main sur la douleur et de la face sur la douleur sans elle ». De nombreuses fresques en Égypte représentent différents aspects pratiques (extraction des métaux dans les temples. Les hindous ont ensuite probablement repris cette technique d'Égypte.

Nos rois de France possédaient également un magnétiseur, une vieille tradition leur attribuait le pouvoir de guérir les épileptiques (confusés) par le toucher des leur sacre : « Le Roi le touche. Dieu le guérit ». Louis XVI toucha ainsi 2 400 malades le jour de son sacre. Cet usage perdura de Philippe IV (1002) jusqu'à Charles IX (1563).

Au 19^{ème} siècle, Paracelse (1493-1541), un médecin suisse, émit la première hypothèse d'une énergie capable d'entraîner le corps humain. Elle fut validée et développée deux siècles plus tard par Franz Anton Mesmer

(1734-1815) dont les travaux supposent l'existence d'un fluide universel circulant autour du corps et l'existence, relatif l'homme à l'univers.

Par la suite, Victor Durville (1804-1822) émit la célèbre théorie de magnétisme de Paris et il est considéré une capacité du corps humain telle que les gens le trouver dans une plus ou moins. Autre de nombreux écrits, il démontre la magnétisme en Europe.

LES CHAMPS D'ACTION DU MAGNÉTISME

En 1930, Semyon Kirlian, un technicien russe et son épouse Valentina découvrent qu'il est possible de photographier une partie de l'aura humaine. La photographie Kirlian permet ainsi de visualiser un halo lumineux large d'environ 1 à 3 cm autour d'objets ou d'être vivants. Ce phénomène, appelé effet Kirlian, est en fait l'effet corona, à l'origine d'une expérience intéressante avec une feuille que les Kirlian ont chargée en deux et dont ils ont recouvert une moitié à leur système de photographie. Étonnamment, l'aura de la feuille entière apparaît, pendant même dans les parties manquantes !

Le corps humain possède également ce phénomène électromagnétique et énergétique. Il est donc plus facile à son aspect physique et il faut tenir compte de ses mouvements, qui nous permettent de nous sentir, au corps énergétique.

Dans une vision scientifique, l'énergie du magnétisme est composée de flux de particules quantiques, qui constituent les photons et les neutrinos. Les électrons, chargés positivement, ont une masse et des neutrons et des électrons à la matière. Nous pouvons donc supposer que tout est énergie. Les

particules quantiques circulent dans notre espace à elles peuvent être influencées, structurées par le pouvoir de l'intention, et guidées par les représentations électromagnétiques du cerveau humain.

Lors d'une séance de magnétisme, le magnétiseur travaille d'abord sur son fluide, apportant des mesures correctives au système énergétique. Ensuite, dans les heures ou les jours suivant la séance, des changements positifs sur le corps physique ont lieu, notamment pour :

- Les pathologies inflammatoires, source de nombreuses douleurs.
- Les pathologies de paroxysmes, vertiges, nausées, etc.
- Les pathologies liées au système digestif, notamment les troubles du sommeil, etc.
- Les pathologies liées aux émotions (stress, dépression, anxiété, etc.)

Il s'agit surtout d'un soutien autour d'une prise en charge globale.

Exercices de RESSENTI

La magnétisme repose sur la notion d'une énergie universelle qui circule en nous et autour de nous. **Apprenez de nos magnétiseurs praticiens expérimentés tout ce qu'il y a de mieux dans leur pratique pour soulager douleurs et souffrances. Subtile, vous ne le savez pas à l'instant, mais il est possible de ressentir l'énergie à des traces très simples.**

CRÉER UNE BOULE D'ÉNERGIE AVEC SES MAINS

1. Prenez vos mains, respirez profondément, puis fermez vos mains l'une contre l'autre pendant quelques secondes. Sentez-vous vos mains se réchauffer.
2. Placez vos paumes à 5 cm l'une de l'autre : vous sentirez d'abord de légères vibrations dans vos mains, puis quelques instants après, une boule d'énergie.

CRÉER UN RAYON D'ÉNERGIE AVEC SES DOIGTS

1. Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 30 cm l'une de l'autre.
2. Vous êtes droit(e), rapprochez les doigts de votre main droite (la gauche si vous êtes gaucher) pour former un triangle, puis dirigez-les vers la paume de votre main gauche (ou droite si vous êtes gaucher) à une distance de 5 à 10 cm.
3. Au bout d'une trentaine de secondes, vous sentirez l'énergie jaillir de la paume de votre main receptive, se matérialisant sous la forme de placement.
4. Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifierez le phénomène.

RESSENTIR UNE VALEUR D'ÉNERGIE

1. Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 40 cm l'une de l'autre.
2. Avec votre main gauche, posez délicatement votre main droite en descendant l'index de votre main gauche d'énergie.
3. Recommencez l'opération plusieurs fois, vous allez ressentir rapidement une sensation de placement, de chaud ou de froid dans votre main receptive, qui matérialise l'émission d'énergie.

Je me suis particulièrement de ce ressenti pour constater les bons passages d'énergie dans le corps (voir page 86).

Justifier régulièrement cette technique pour tester des pathologies de plus très localisées comme les vertèbres ou l'épaule.

3 RÉALISER UN BILAN ÉNERGÉTIQUE

Le bilan énergétique AU PENDULE

Visible soit de travail, ce bilan permet d'établir une sorte de carte énergétique de consultant, afin d'identifier et de développer ses points forts, pour pouvoir les cultiver par la suite.

Le bilan énergétique se réalise avec un pendule (classiquement 22 g). La forme et la matière ont peu d'importance.

La personne qui vous consulte est allongée sur le dos. À l'aide de votre pendule vous allez prendre les mesures de son plan énergétique (niveau de vitalité, base vibratoire, chakra, etc.), qui vous permettront ensuite de porter sur la fiche de bilan ce bilan.

La méthode pour mesurer chacune des vitesses et les interpréter est détaillée dans les pages suivantes (pages 104 à 110).

BILAN ÉNERGÉTIQUE AU PENDULE											
Nom et prénom : _____											
Date : _____											
CONTRÔLE DES TRAXES											
Taux de vitalité : _____					Taux vibratoire : _____						
CONTRÔLE DES CHAKRAS											
Cocher la case correspondante pour chaque chakra : Déficience (D) = Faible / Importante (F) = Fort / Équilibré (E) (Équilibre = 50% de l'important / 50% de faible)											
Chakra	D	E	F	E	D	F	E	D	F		
Chakra racine											
Chakra cœur											
Chakra plexus solaire											
Chakra gorge											
Chakra 3 ^{ème}											
Chakra couronne											
CONTRÔLE DES PARASITAIRES											
Écrivez bien à l'encre : 0 = négative / 1 à 10 = positive											
Énergie ressentie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Énergie ressentie											
NOTES											

CERVICALGIES

Les cervicalgies sont des pathologies fréquentes, qui regroupent les douleurs aiguës ou chroniques de la région cervicale. Elles peuvent être accompagnées de maux de tête, de vertiges, de contracture des muscles du cou, de fatigue, et éventuellement d'une névralgie cervico-brachiale (irradiation dans le bras). Le départ est d'origine non traumatique.

AVANT LA SÉANCE

- Préalable à un bilan énergétique (voir page 86).
- Si vous souffrez des vertèbres ou des épaules déformées, traitez-les (voir page 103).

ÉTAPE 1 : Conventions essentielles (5 min)

- Nettoyer les tendons (2 min).
- Nettoyer les épaules énergétiquement (2 min).
- Nettoyer les mandibules maxillaires de la vie actuelle (2 min).
- Nettoyer le 7^{ème} corps (2 min).

ÉTAPE 2 : Filère contre le feu (5 min)

- Main gauche : faites le signe de croix au-dessus de la zone adhésive et reculez lentement : « Feu de Dieu, passe à l'ouest comme Judas, passe à l'est comme quand il était avec Saligean au mont des Oliviers ». Orientez le feu vers de la zone, en réalisant une lamelle bleue le plus vite possible.
- À répéter 3 fois, signe de croix inclus.
- Laissez votre main à l'est au-dessus de la zone, en réalisant une lamelle bleue le plus vite possible.

ÉTAPE 3 : Passes à l'imposition des mains (5 min)

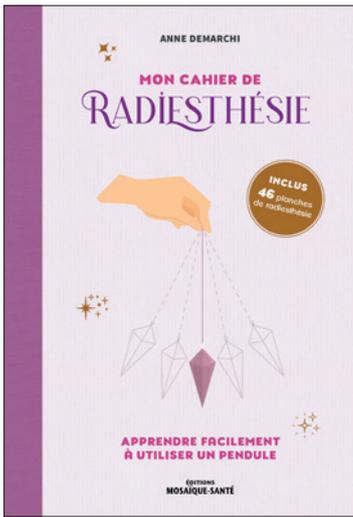
- La personne est sur le ventre.
- Travaillez en passes au niveau des vertèbres.
- Passes rapides du chakra couronne au chakra cœur des deux.
- Passes lentes.
- Imposition des mains sur les points de douleur.

APRÈS LA SÉANCE

- Si les chakras ne sont pas équilibrés, traitez-les (voir page 86).
- La première séance doit avoir un effet significatif. Une seconde peut être prévue sous 2 semaines, selon l'évolution.

MEILLEUR COMPRÉHENSION

- Les contractures musculaires sont liées aux tensions et blocages énergétiques. La contraction sur les mandibules maxillaires se traduit par les contractures dans le cou.
- Le travail en passes et imposition des mains sera le chef pour libérer la personne des énergies inflammatoires. Faites les passes le plus vite possible du consultant (moins de 30 s).



► Mon cahier de radiesthésie Apprendre facilement à utiliser un pendule

Anne Demarchi
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392935
Reliure : broché
Code : MCRA2
9 €

Qu'il s'agisse d'un petit caillou accroché à un fil ou d'un bel objet en ébène, en métal ou en cristal, le pendule est un compagnon précieux qui peut répondre à vos questions dans de nombreux domaines : pour trouver un objet perdu ou localiser un être disparu, pour savoir si un aliment vous convient, pour faire les bons choix pour votre santé...

Ce cahier d'initiation à l'art de la radiesthésie vous guide dans le choix d'un pendule adapté, puis vous explique comment et comment vous servir, à l'aide d'exercices et d'illustrations vous permettant d'obtenir rapidement des résultats et de cheminer vers des réponses précises.

Dans ce guide, vous apprendrez à : choisir et manipuler votre pendule ; créer votre convention mentale ; rechercher des objets perdus ; connaître votre taux vibratoire ; choisir l'huile essentielle ou la pierre énergétique la plus adaptée ; rééquilibrer vos chakras ; révéler quel accord toltèque est à méditer en priorité ; trouver où votre chat/chien a mal... et bien d'autres choses encore !

En bonus, découvrez une quarantaine de planches de radiesthésie pour utiliser immédiatement votre pendule.

Anne Demarchi est kinésologue, praticienne de la méthode Niromathé®. Initiée également à de nombreuses autres méthodes de soins et de développement personnel, elle utilise le pendule depuis des années et fait appel à lui tout au long de la journée, dans sa pratique comme dans sa vie quotidienne.

AVANT-PROPOS

« La diétète sans, tout le monde le connaît, mais personne ne le recrée. Nos sens affaiblis sont faibles, le voir, le toucher, l'écouter, le goûter. Nous avons oublié sans le réaliser que de nous. »
Paul Fabius

Avant même que son roman dans l'Histoire de l'humanité, on trouve des traces précieuses de l'utilisation de radiesthésie. Des instruments de « capteurs des ondes » ont été découverts dans les sépultures égyptiennes, en Mésopotamie, chez les Celtes... La baguette de sauteur (branche de coudrier, ou roseau) avec laquelle on repêchait les objets perdus, les métaux et minéraux est l'ancêtre du pendule. En France, pendant ces siècles, aucune maison n'était construite sans puits rituel creusé sans faire venir le sauteur tout. On utilisait également des baguettes magiques, bâtons Lector et d'autres instruments de radiesthésie pendant l'antiquité.

Nous parlons ici de facilitation du pendule à des fins de bien-être, d'accompagnement, ou pour simplement développer spirituellement de nos facultés mentales, car notre subconscient connaît toutes les réponses à nos questions. Il suffit de se « brancher » sur notre cerveau et ses incroyables capacités interconnectées, le pendule permettant d'exploiter les ondes émis par le cerveau.

Les planches de radiesthésie, ou « abaques », sont très variées et vous pouvez en inventer autant que vous voulez. Dans ce guide, vous trouverez des planches « de base », mais pour offrir une radiesthésie de plus haut niveau, nous vous proposons, en créant et en utilisant les réponses possibles aux questions que vous vous posez. Vous devez plus qu'à les tester avec votre pendule.

Un dernier conseil : ne désespérez pas si vous obtenez pas 100 % de résultats dès le départ. Plus vous entraînez, plus vous serez à l'aise et mieux vous réussirez à obtenir des réponses à vos questions.

L'UNIVERS DE LA RADIESTHÉSIE

La radiesthésie est l'aptitude à détecter des rayonnements grâce au développement de sa sensibilité. Elle utilise notamment le pendule comme outil, car il est capable d'amplifier les micro-mouvements de la main.

LES TYPES DE PENDULES

Vous trouverez de nombreux modèles de pendules dans le commerce, dans des boutiques ou des librairies ayant un rayon ésotérique. Choisissez-en à l'aise pour voir lequel vous attire le plus à l'aise.

Douze modèles classiques de pendules :

FABRIQUEZ VOTRE PENDULE

Tout objet suspendu au bout d'un fil est susceptible de réagir à certaines vibrations et de donner des renseignements, voici un exemple de fabrication d'un pendule : avec une pierre, une clé, un caillou...

Matériel :

- Pierre, clé, caillou...
- Coton fil ou ficelle

Matériau :

1. Coupez une longueur de coton fil ou de ficelle de 70 cm.
2. Enfilez l'objet choisi, puis faites un nœud à la base du fil ou de la ficelle.
3. Mettez un peu de colle au bout de la ficelle, juste avant le nœud.
4. Glissez le fil ou la ficelle dans le trou de la pierre ou le côté du caillou. Laissez sécher la colle. Votre pendule est prêt !

Vous pouvez aussi tresser le coton, le filer en deux et le tisser d'un geste et peut obtenir un coton cré torsillé. Laissez sécher à votre disposition pour trouver des objets écartés facilement à l'aide de votre pendule.

Une fois que vous êtes en possession de votre pendule, vous pouvez commencer à vous entraîner.

JE M'ENTRAÎNE

Comment tenir votre pendule ?

Faites glisser la ficelle sur le coude entre le pouce et l'index et enfoncez les doigts en serrant le reste du doigt dans votre main. Autre solution : tenez la ficelle entre le pouce et l'index, en veillant à garder votre bras et votre poignet bien tendus. Réglez la longueur entre le 4 et le 5 cm environ de manière à bien sentir le pendule.

Quand vous avez terminé d'utiliser votre pendule, purifiez-le : soit en le passant sous l'eau, soit en le passant dans une coquelette Saint-Jacques.

LE CENTRAGE

Il est essentiel d'être détendu lorsqu'on utilise un pendule. Vous devez vous « connecter » à votre corps, à l'univers, à l'énergie, à la terre, à votre esprit. À cet effet, nous proposons dans ce guide des exercices de respiration, de méditation, de relaxation et de visualisation qui vous permettent de vous connecter et de faire le vide, vous relaxer, vous faire confiance.

ABAQUES ESSENTIELS

Les abaques, aussi appelés cadrans, sont des planches utilisées comme supports pour répondre à vos questions. Vous trouverez dans les pages qui suivent quelques abaques « de base », mais vous pouvez aussi en créer autant que vous le souhaitez, selon vos besoins et vos recherches.

Comment utiliser un abaque ?

Faites osciller votre pendule sur-dessus de l'abaque et laissez-le se positionner. Vous pouvez également pointer votre pendule sur le centre et attendre qu'il se mette à osciller (cela un peu plus long qu'habituellement).

LES COULEURS

Exemple d'utilisation : en faisant osciller votre pendule au-dessus de la planche ci-dessous, vous pouvez déterminer quelle couleur vous fait le mieux pour une chemise que vous envisagez d'acheter ? Ou bien la couleur idéale de vos draps pour bien dormir...

QUAND ?

Exemple d'utilisation : pour trouver le moment de la journée le plus propice à une activité (dans du yoga, méditation, lecture, ou promotion, etc.).

CE QUI PEUT M'AIDER

OU BIEN LA RÉPONSE POUR QUOI JE SUIS ?

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont des concentrés surpuissants. Il faut les employer avec précaution. Elles peuvent servir à tout : des sachets les plus miraculeux, mais elles peuvent aussi servir à guérir des maux les plus simples, mais elles ne peuvent pas tout faire. Elles sont donc principalement les mises en garde suivantes :

- Les huiles essentielles doivent être diluées dans des huiles végétales ou dans des huiles de massage.
- Attention aux allergies : évitez de faire des huiles essentielles (indigestion) auparavant à une huile végétale ou à un produit pour vérifier que vous n'avez pas de réaction.

À l'aide de votre pendule, choisissez l'huile essentielle qui vous convient le mieux (voir pages 20-26), puis tenez-la dans votre main pendant un moment, en baissant votre regard sur l'abaque (voir page 40). Pour l'utiliser par voie orale, il est préférable de se reporter à un guide d'aromathérapie.

En massage :

Les huiles essentielles doivent être diluées dans une huile végétale (coconut, jojoba, argan...), il faut compter en moyenne de 10 à 100 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml d'huile végétale. Selon l'effet recherché, vous pouvez employer une ou plusieurs huiles essentielles à votre huile de massage.

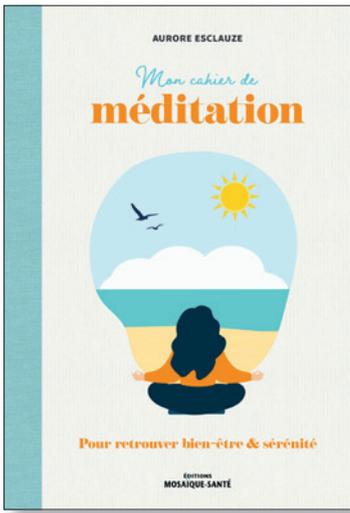
En diffusion dans l'air ambiant :

Les huiles essentielles sont de puissants désinfectants qui purifient l'air que nous respirons. Certaines d'entre elles ont un effet apaisant, d'autres ont un effet stimulant. Il suffit d'en mettre quelques gouttes dans un diffuseur d'arômes pour respirer une bonne dose et profiter pleinement de leur action. Faites cela deux à trois fois par jour pendant un quart d'heure.

Dans les bains :

Accro agréable spécifique, un bain aux huiles essentielles permet d'être éveillé tout en relaxant. On peut associer plusieurs huiles essentielles selon les effets recherchés, sachant qu'il faut compter en tout 10 à 100 gouttes par bain. Elles sont utilisées dans une baignoire pour bénéficier d'un effet relaxant, à défaut, dans un bain de pieds ou un bain de bouche. Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Ajoutez les huiles essentielles diluées une fois que le bain est écoulé.

« Si votre pendule se positionne sur « Autre », faites un abaque personnel pour aller plus loin et pour chercher les éventuels autres moyens de vous aider.



► **Mon cahier de méditation**
Pour retrouver bien-être & sérénité

Aurore Esclauze
 80 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392744
 Reliure : broché
 Code : MCDM
10 €



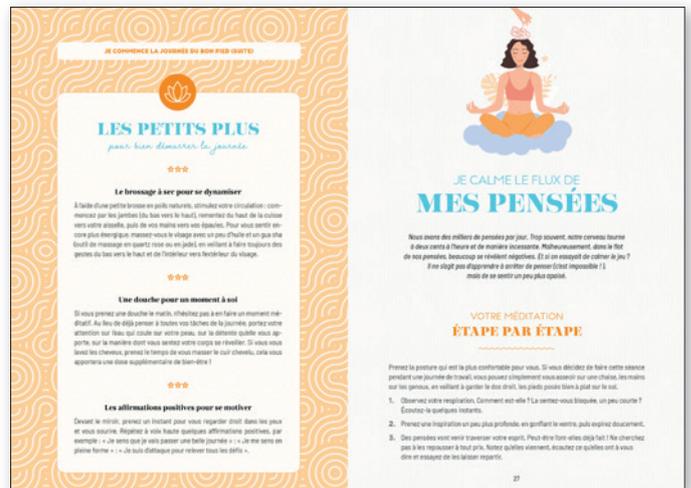
Aurore Esclauze est journaliste et autrice. Spécialisée dans la santé et le bien-être, elle a été longtemps rédactrice en chef du magazine Méditation, qu'elle a imaginé pour rendre cette pratique accessible au plus grand nombre. Loin des dogmes, elle propose une méditation adaptée à nos besoins du quotidien, pour s'apaiser dans un monde où tout va trop vite.

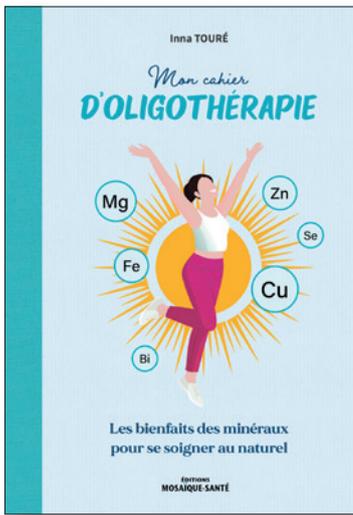
Initiez-vous à la méditation et découvrez comment la pratiquer au quotidien pour retrouver l'équilibre. Débarrassez-vous de vos idées reçues ! La méditation nous rendrait (trop) sages, elle se pratiquerait uniquement en posture du lotus pendant des heures dans un lieu silencieux et consisterait à faire le vide dans sa tête pour « arrêter de penser ». En réalité, la méditation est à la portée de tous et peut se pratiquer aisément dans la vie de tous les jours. Les scientifiques ne cessent de lui attribuer de nouveaux bienfaits (anti-stress, capacités cognitives, sommeil...).

Ce cahier pratique vous permettra de découvrir toutes les bases de la méditation (les différentes pratiques, les postures, le rôle de la respiration...). Vous pourrez ensuite vous lancer grâce aux 20 séances thématiques proposées, qui vous guideront pas à pas au quotidien : commencer la journée du bon pied, gérer un coup de stress au travail, se calmer après un conflit, soulager sa tristesse ou profiter d'un trajet en transports en commun...

En bonus, chaque méditation est accompagnée d'un QR code qui vous permettra d'accéder à sa version audio.

Aucune obligation d'en faire une spiritualité, la méditation est ici concrète et utile : une nouvelle alliée dont vous ne pourrez plus vous passer !





► **Mon cahier d'Oligothérapie**
Les bienfaits des minéraux pour se soigner au naturel

Inna Touré
 80 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392683
 Code : MCDO
 10 €



Naturopathe formée au CENATHO (Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique), **Inna Touré** est spécialisée en oligothérapie et donne des consultations depuis près de dix ans. Elle s'occupe également de la formation des professionnels de santé à l'utilisation des oligoéléments au sein d'un grand laboratoire français spécialisé dans leur fabrication.

L'oligothérapie est une technique de santé efficace et simple à mettre en œuvre, qui peut être adaptée à chacun, même aux personnes les plus sensibles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées...).

Elle consiste à utiliser des éléments tels que le fer, le cuivre, le magnésium (entre autres) en tout petits dosages pour combler des carences ou relancer des fonctions du corps qui sont déséquilibrées. Lorsqu'ils sont choisis avec soin et utilisés intelligemment, les oligoéléments permettent alors de renforcer l'immunité, de rééquilibrer la production hormonale et d'assurer une santé pérenne.

Répertorié par ordre alphabétique des affections à soulager, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement l'oligothérapie, en toute sécurité.

Pour chacun des 70 problèmes de santé présentés, vous trouverez les oligoéléments les plus indiqués et leur posologie précise. Stress, troubles digestifs, parentalité, féminité, problème de poids, de peau ou de sommeil, douleurs chroniques ou convalescence, amélioration des performances... l'oligothérapie est utile à tous les moments de la vie !

Indispensable : la présentation des 21 minéraux à connaître absolument, dans des fiches pédagogiques pour tout savoir en un coup d'œil (propriétés, quand et comment les utiliser, où les trouver dans l'alimentation, etc.).

QU'EST-CE QUE L'OLIGOTHÉRAPIE ?

Le terme vient du grec oligos, qui veut dire « petit nombre ». L'oligothérapie est donc une technique de santé naturelle qui consiste à employer les minéraux en toute petite quantité dans le but de rétablir l'équilibre ou le bien-être biologique. On peut utiliser par voie interne ou externe (au contact de la peau, en crème, cataplasme, compresses ou par contact direct) car les oligoéléments traversent aisément les pores de la peau et peuvent avoir une action locale intéressante. C'est le cas de l'argent colloïdal, par exemple, qui nettoie et désinfecte efficacement les petits bobos du quotidien sans piquer ni colorer l'épiderme. Un incontournable de la pharmacie familiale !

OLIGOTHÉRAPIE ET NUTRITIONNEMENT
 L'oligothérapie et l'oligothérapie sont deux concepts complémentaires. Pourtant, les techniques diffèrent et bien : dans l'oligothérapie, l'élément choisi est donné en tout petit dosage. Petit, certes, mais bien présent. Ce qui n'est pas le cas de l'oligothérapie, où les importations diffuses font diffuser une trace de la matière originale - seule vraie information.

UN PETIT DOSAGE
 Cette approche de santé est très ancienne. En effet, il y a plus de 4 000 ans, les Égyptiens affligés de la leishmaniose du cadavre par le cadavre pour ses propriétés cicatrisantes. Dans la Grèce antique, les combattants blessés de leur armée étaient soignés avec du fer, car ils avaient remarqué que cela leur permettait de récupérer plus vite après une blessure. Au Moyen Âge, le moine allemand Basile Valentin réussit à soigner les patients atteints de la grande syphilis de ses patients grâce à l'application d'oligoéléments minéraux remplis d'or. Plus près de nous encore : la coutume

consistait à offrir une timbale ou une cuillère en argent à un nouveau-né pour le préserver des maladies et une tradition que l'on observe encore dans certaines familles.

LES SCIENTIFISME ET L'OLIGOTHÉRAPIE SCIENTIFIQUE
 Bien que l'utilisation des minéraux fasse partie intégrante de la pharmacopée traditionnelle occidentale depuis ses origines, il faut attendre le 19^e siècle pour que les scientifiques se penchent sérieusement sur ses propriétés thérapeutiques des oligoéléments, et que l'oligothérapie gagne ses lettres de noblesse en devenant une pratique à part entière.

C'est vers la fin du 19^e siècle que Gabriel Bertrand (1867-1962), chimiste et biologiste à l'Institut Pasteur, met en lumière le rôle et l'importance des oligoéléments dans les réactions chimiques qui se produisent au sein des plantes. Quarante ans plus tard, le docteur Jacques Minériot (1909-1986) reprend ses travaux et prouve l'efficacité de certains éléments dans l'amélioration et la résolution de troubles de la santé liés « fonctionnels ».

Il explore la capacité des oligoéléments à jouer le rôle de catalyseurs dans certaines réactions enzymatiques associées à des dysfonctionnements fonctionnels de l'organisme, et définit peu à peu les bases de l'oligothérapie catalytique. Son livre fondateur, « La médecine des fonctions, rééquilibre ses troubles et décrit la notion de « terrain » (ou diathèse), auxquels il rattache des éléments spécifiques capables de les modifier en les éliminant.

En effet, pour Jacques Minériot, les manifestations fonctionnelles sont héréditaires et diathésiques, qui sont des prédispositions à développer certaines maladies. Le malade est évalué puis classé dans une diathèse dominante selon son comportement physique, psychologique et émotionnel, ses pathologies ainsi que ses facteurs héréditaires. Chaque diathèse est associée à un oligoélément ou une synergie d'oligoéléments régulatoires, destinés à redresser le terrain et à retrouver la santé, ainsi que des oligoéléments complémentaires répondant à une symptomatologie particulière.

- **La diathèse 1, dite hyperthyroïdienne, allergique, ou encore hyperbactérienne.** Elle est caractérisée par des réactions symptomatiques passagères et ponctuelles, ainsi que par une bonne immunité. L'oligoélément caractéristique de cette diathèse est le manganèse.
- **La diathèse 2, dite hypothyroïdienne, ou arthro-arthrosclérotique.** Elle se caractérise par une tendance à la fatigue et par un terrain particulièrement sensible aux infections, notamment chroniques. La supplémentation idéale de soins de qualité et de

OLIGOTHÉRAPIE, MODE D'EMPLOI

ASTUCE NUTRITIONNELLE ET ACCOMPAGNEMENT OFFICIEL
 Avec le développement des sciences de l'alimentation, les besoins nutritionnels quotidiens des individus en minéraux (et en nutriments en général) ont été définis avec précision, en tenant compte de l'âge, du sexe, du niveau de santé et de la profession.

En France, c'est l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) qui, grâce aux comités d'experts et aux recommandations de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), est chargée de définir des références nutritionnelles. Ces valeurs sont destinées à garantir un bon apport de tous les nutriments au quotidien, et évoluent régulièrement en fonction de l'état des connaissances dans le domaine de la nutrition. Ceci étant dit, toutes ces informations restent élargies. Encore une fois, tout est question d'équilibre !

Dans cette jungle d'informations indigestes, voici quelques définitions bien utiles issues de l'ANSES :

- **Les VNR, ou valeurs nutritionnelles de référence** (anciennement appelées ANC, ou apports journaliers recommandés) sont des valeurs optimales uniques qui servent de référence sur les apports des aliments ou des compléments alimentaires. Elles sont calculées pour un adulte type moyen, et sont donc approximatives. Il faut mieux se référer aux RNF pour déterminer les besoins d'une personne en particulier.
- **Les RNF, ou références nutritionnelles pour la population** (anciennement appelées ANC, ou apports nutritionnels conseillés) sont les apports quotidiens qui couvrent, en théorie, les besoins de presque toute la population considérée (des besoins sont estimés à partir des données expérimentales).

Dans ce cahier, nous utilisons prioritairement les RNF (recommandations nutritionnelles pour la population) les 43 rapports scientifiques proposés par l'ANSES (à moins que nous ne considérons les minéraux individuellement). À défaut, nous utilisons les ANC (apports nutritionnels conseillés) définis par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA). Les recommandations nutritionnelles officielles ont été formulées, les conseils seront dictés par la pratique.

LES CÂTES EN OLIGOTHÉRAPIE
 Pour obtenir des résultats en oligothérapie, la constance et la régularité sont de rigueur. Nous travaillons dans le très grand majorité du temps par cures, quelle que soit l'affection choisie.

Certaines cures ne sont proposées que sur quelques jours (dans le cas d'un traitement court ponctuel, par exemple) et d'autres doivent être suivies sur plusieurs mois pour porter leurs fruits (l'accompagnement de terrain déséquilibré ou des maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).

Concernant les dosages, ils peuvent varier en fonction des produits que vous achetez. En effet, il existe de nombreux laboratoires proposant des oligoéléments à la vente, et les conditionnements peuvent être différents, ainsi que la concentration en minéraux. Une fois les ingrédients ? Tous les laboratoires sont tenus d'indiquer clairement les posologies à respecter - mais en France, les laboratoires sérieux proposant des oligoéléments catalytiques de qualité ne sont pas légion.

CUIVRE

Digérentiel essentiel.
Anti-infectieux, anti-inflammatoire, antioxydant.

Le cuivre joue un rôle essentiel dans le métabolisme du fer, participe à la croissance et à l'hépatation des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la minéralisation osseuse. Il permet une bonne réaction des tissus conjonctifs (cartilage, chondrocytes, peau, ongles) et contribue à la production des neurotransmetteurs. Il agit sur la production des hormones thyroïdiennes, la fertilité et la synthèse de la mélanine.

Associé au manganèse dans la synergie caractéristique de Minériot, il régule les terrains soustraits à des infections ORL, cutanées.

Associé à l'or et à l'argent dans la synergie caractéristique de Minériot, il soulage la constipation et accompagne les états de fatigue importants, notamment d'origine infectieuse.

LIENS

- **Besoins nutritionnels quotidiens :** de 1,5 à 1,8 mg/jour.
- **Sources alimentaires :** noix, cacahuètes, céréales, pain de seigle, noix, raisins, lentilles...

QUAND PENSER ?

Année de carence en fer, règles abondantes, hémorragies, eczéma juvénile, jambes sans repos (ou impatience) - voir chutes de cheveux, régimes alimentaires à caractère riche en fer, maladie cataplasme, prise d'antibiotiques (PII), grossesse, allaitement, activité sportive intense, consommation excessive de thé, de café, ou de boissons contenant des tanins à proximité des repas... les raisons d'être carabouillées fer ne manquent pas.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

À prendre à distance du thé, du café, du vin rouge, du jus de raisin, des produits laitiers et du pain complet.

FER

Digérentiel essentiel.
Problème d'anémie, manque d'énergie, oxygénation cellulaire.

Constituant de l'hémoglobine indispensable au transport de l'oxygène, le fer est un oligoélément à double facette. Il est indispensable d'en avoir suffisamment pour être en bonne santé. Il ne faut surtout pas se complimenter sans être sûr d'en avoir vraiment besoin, il est, en effet, facile de fer dans le corps et même une faible exposition tout aussi dommageable que sa carence. Ainsi, faites toujours vérifier votre statut en fer par votre médecin avant de vous complimenter.

LIENS

- **Besoins nutritionnels quotidiens :** de 11 à 18 mg/jour.
- **Sources alimentaires :** boudin noir, fève de grec, d'agneau ou de poulet (tous les produits carnés sont riches en fer) ; cognac d'agneau, viande de mer, sardines blanches...

QUAND PENSER ?

Année de carence en fer, règles abondantes, hémorragies, eczéma juvénile, jambes sans repos (ou impatience) - voir chutes de cheveux, régimes alimentaires à caractère riche en fer, maladie cataplasme, prise d'antibiotiques (PII), grossesse, allaitement, activité sportive intense, consommation excessive de thé, de café, ou de boissons contenant des tanins à proximité des repas... les raisons d'être carabouillées fer ne manquent pas.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

À prendre à distance du thé, du café, du vin rouge, du jus de raisin, des produits laitiers et du pain complet.

BOUCHE ET GORGE

J'ai des maux de gorge

APPROCHE DE TERRAIN

- **Traitement de fond (premier) :** Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours. Commencer 1 mois avant la période à risque.
- **Traitement symptomatique (court) :** Blomuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

Traitement local

Les bains de bouche ou de famille-gorge sont améliorés par des bains de bouche à l'argent colloïdal. Surtout ne se brosser pas la denture et d'éviter pour un effet sur la flore intestinale. 3 à 5 fois par jour au maximum, pendant la période sensible.

J'ai des aphtes

J'ai les gencives enflammées

APPROCHE DE TERRAIN

- **Traitement de fond :** Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant les périodes sensibles.
- **Durant la crise :** Manganèse-Cuivre = 1 fois par jour.

Oligoéléments complémentaires

- Blomuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

LIENS D'INTERÊT

- Argent colloïdal + Zinc = 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition des oligoéléments. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avaler.

J'ai des caries

APPROCHE DE TERRAIN

En traitement de fond, alternez un élément par jour :

- Fluor = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.
- Manganèse = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.
- Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.

Traitement local

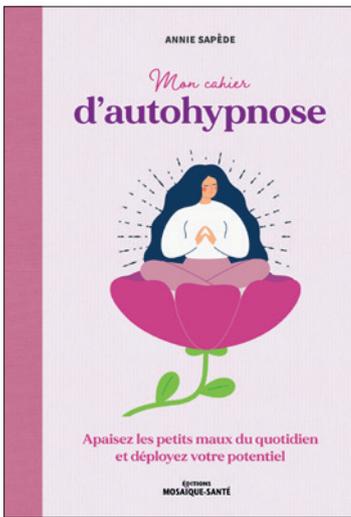
- Les bains de bouche sont fortement recommandés.
- Argent colloïdal + Molybdène = 1 à 2 fois par jour pour soulager les douleurs, jusqu'à l'écoulement du dentaire. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avaler. Pour aussi être utilisé ponctuellement en prévention.

NEZ ET OREILLES

J'ai une otite

APPROCHE DE TERRAIN

- **Traitement préventif :** Manganèse-Cuivre = 1 fois par jour, pendant 3 mois, puis 1 fois par semaine pendant 6 mois.
- **Traitement curatif :** Cuivre-Or-Argent = 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.
- **Traitement local (court) :** Ungeles de nez à l'argent colloïdal. 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.



► **Mon cahier d'autohypnose**
Apaisez les petits maux du quotidien et déployez votre potentiel

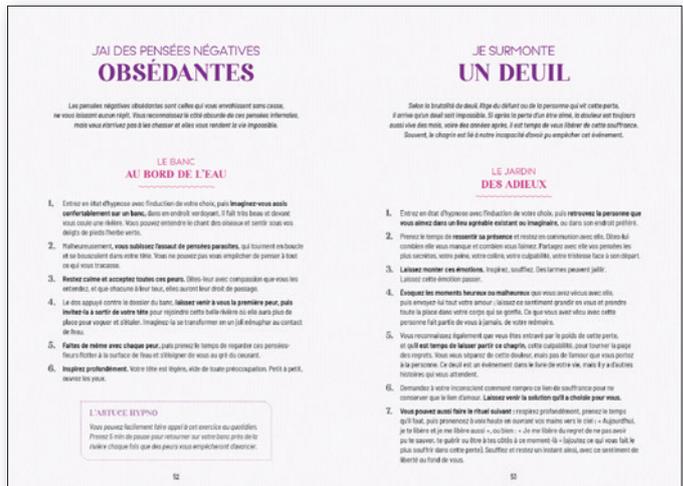
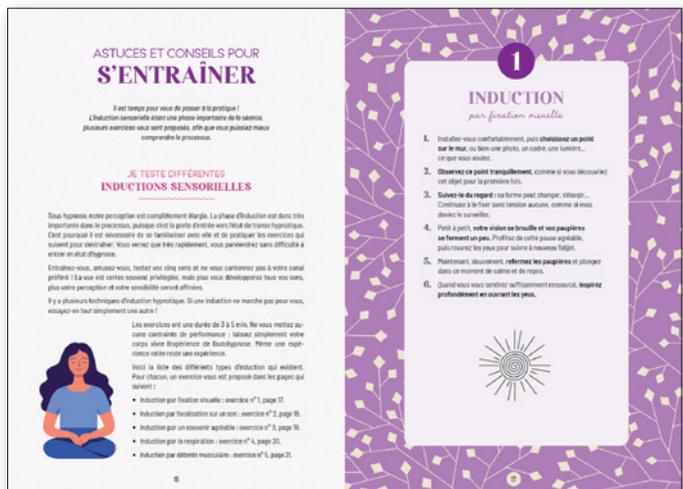
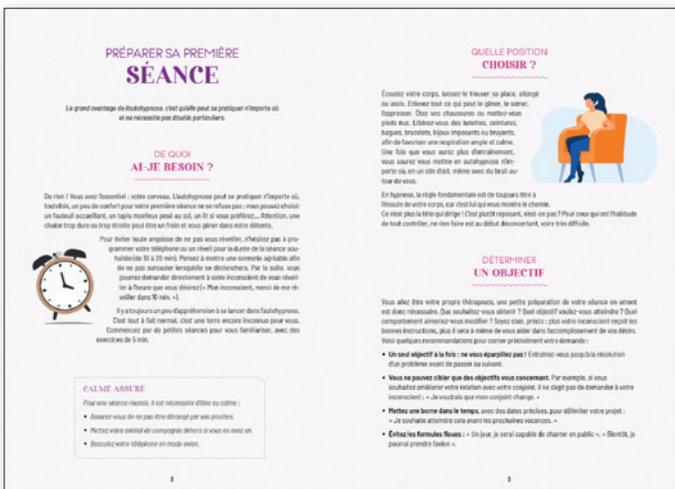
Annie Sapède
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392706
 Reliure : broché
 Code : MCAU
 9 €

Initiez-vous à l'autohypnose et découvrez comment l'appliquer dans tous les domaines de votre vie pour profiter de ses bienfaits. À la portée de tous, cette technique permet d'accéder à un état de conscience modifié pour s'adresser directement à son subconscient, en procédant par visualisation ou en formulant des suggestions positives.

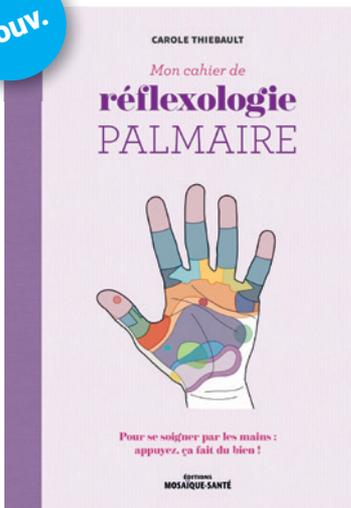
Adieu cigarette, grignotage, timidité, phobies, eczéma, migraines ou insomnies ! Grâce aux 26 exercices expliqués pas à pas, réalisez facilement et en toute sécurité vos propres séances d'autohypnose pour dépasser vos blocages, oublier vos peurs, retrouver confiance, mais aussi développer votre intuition et votre créativité.

En introduction, les astuces et les conseils pour préparer sa séance d'autohypnose et s'entraîner : tester différentes inductions sensorielles, visualiser de mieux en mieux, déterminer des objectifs, etc., ainsi que toutes les réponses à vos questions : de quoi ai-je besoin ? Quelle position choisir ? Quand verrai-je des résultats ?

Annie Sapède est psychologue, hypnothérapeute et formatrice en sciences humaines. Après avoir dirigé pendant trente ans un institut de psychologie à Paris, elle est devenue coach en développement personnel, intégrant l'hypnose dans sa pratique professionnelle. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur l'autohypnose et la psychogénéalogie.



Nouv.



► **Mon cahier de réflexologie palmaire**
Pour se soigner par les mains : appuyez, ça fait du bien !

Carole Thiebault
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392720
 Reliure : broché
 Code : MCRP
 9 €



Naturopathe depuis 14 ans en cabinet, **Carole Thiebault** est spécialisée dans l'accompagnement des femmes sur leurs problématiques spécifiques ainsi que dans celui des couples infertiles. Elle est également formatrice auprès de ses pairs et en entreprise. La réflexologie palmaire fait partie des nombreuses techniques dont elle se sert dans sa pratique.

Sur et dans nos mains se reflètent tous nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie palmaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation de ces zones réflexes situées sur les mains.

De la déprime aux allergies, en passant par la bronchite et la nervosité, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent ainsi rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à utiliser.

Ce cahier pratique accessible à tous, débutants comme pratiquants plus avancés, permet de soulager plus de 40 affections courantes. Pour chacune, vous trouverez la liste des zones réflexes à masser, ainsi que les schémas en couleur correspondants pour repérer facilement les endroits à stimuler sur la paume et/ou sur le dessus des mains.

En bonus : de nombreuses astuces pratiques pour renforcer l'effet des massages, ainsi qu'une introduction pour découvrir le monde de la réflexologie palmaire, accompagnée de vidéos pour faire les bons gestes !

UNE ÉPAULE DE MAIN

Il existe plusieurs cartographies en réflexologie, on retrouve cependant une organisation logique commune. Si l'on regarde les deux paumes des mains de face, tout ce qui est représenté dessous. La main se situe au bout des doigts, la ligne des doigts est schématisiquement au niveau de la jonction entre les phalanges de la paume et les doigts, et la ligne correspondante à l'extrémité de la main se trouve à la base des ongles (sur la paume et le dos de la main). Le point des zones se trouvent sur la face externe de la main, sans contact direct avec l'objet sur le dos de la main, comme vous pouvez le voir sur les schémas page suivante.

À chaque zone correspond une couleur, dont voici la légende :

- Vert : Cerveau
- Orange : Système cardio-vasculaire
- Cyan : Système nerveux
- Rose : Cœur
- Jaune : Système respiratoire
- Vert foncé : Système lymphatique
- Orange foncé : Système endocrinien
- Vert clair : Système digestif
- Orange clair : Système urinaire
- Vert très clair : Système génital
- Orange très clair : Système osseux
- Vert très très clair : Système musculaire
- Orange très très clair : Système cutané
- Vert très très très clair : Système immunitaire
- Orange très très très clair : Système sensoriel
- Vert très très très très clair : Système énergétique
- Orange très très très très clair : Système spirituel

NOTES EN BAS DE LA PAGE POUR LE COMPTE RENDU DE LA PRATIQUE

Il est essentiel de garder à l'esprit que la réflexologie palmaire est un outil qui vise au bien-être. Ses limites sont donc claires : elle ne remplace en aucun cas un soin médical ou ne dispense de la consultation d'un professionnel de santé, qui est tout de même possible en complémentarité à une prise en charge médicale et/ou à une prise en charge psychologique ou un traitement des troubles chroniques de santé possible. L'approche de main est proposée en tant que pratique de confort. Elle est donc dans un univers d'habitudes d'hygiène de vie à mettre en place pour contribuer à un équilibre de santé global. Cette approche est en outre reliée à une pratique plus globale, qui est celle de la naturopathie. En réflexologie comme en naturopathie, un problème de circulation ne se règle pas uniquement en travaillant la zone des réflexes ou en donnant une plante bioactive. Il est nécessaire d'être cher-

Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

COMMENT UTILISER CE CAHIER

Ce cahier est organisé en fiches pratiques : une problématique = une fiche. Les fiches sont classées par ordre alphabétique, et vous pouvez retrouver la fiche qui correspond à votre problématique sans forcément à partir du sommaire. Chaque fiche se présente avec la même structure :

- Une brève introduction décrivant la problématique abordée.
- Les zones à travailler, ainsi que l'objectif principal en lien avec la problématique.
- Une approche plus globale de votre problématique, quelques conseils d'hygiène de vie qui peuvent compléter les séances de réflexologie palmaire.
- Une plante qui peut également venir appuyer le travail de réflexologie palmaire. Attention : chaque plante présente des contre-indications qui ne sont pas décrites en détail ici. Il vous appartient de consulter un phytothérapeute professionnel avant de décider de prendre ou non la plante proposée.

REMARQUE DANS LE CAS D'UNE NOUVELLE AFFECTION DE VOTRE VIE

Même si vous ne pouvez pas explorer les fiches en fonction de vos besoins et besoins vous-même par cette approche simple et facile à mettre en place, vous avez toujours vos mains sur vous !

Essayez également d'appliquer quelques-uns des conseils d'hygiène de vie énoncés dans ce cahier, et observez les résultats au quotidien. Laissez-vous guider par vos idées, par de nouvelles suggestions, par le goût de prendre soin de vous. Vous verrez, ce moment que vous vous accordez est déjà un bienfait.

Acouphènes

Les acouphènes désignent des bruits parasites que le personne atteint entend sans que ce soit lié à un problème de audition.

REMARQUE La présence des acouphènes peut être accentuée par la focalisation de votre esprit sur ce bruit parasite.

Pour limiter le cerveau, allongez un petit radio sur une fréquence brève, comme celle le plus bas possible, et portez votre attention sur le bruit. Le cerveau « habitue » et le son parasite de l'acouphène disparaît à long terme.

REMARQUE À tester chaque soir, au moment de l'endormissement.

REMARQUE Le bruits acoustique, en particulier, agit de façon efficace.

Crampe

Quel est le plus souvent l'activité associée au risque de développement d'une crampe ? Généralement due dans les membres inférieurs, la crampe est une contraction brusque, violente et involontaire d'un muscle, généralement accompagnée d'une douleur vive.

REMARQUE Assurez-vous un apport suffisant en calcium : calcium et sélénium sont les minéraux les plus importants pour le bon fonctionnement du calcium, magnésium et sélénium.

REMARQUE Pour assurer une absorption optimale des électrolytes minéraux qui transportent une charge électrique lorsqu'ils sont déplacés dans le sang, comme le calcium et le magnésium.

REMARQUE Pour assurer la régulation des électrolytes.

REMARQUE Pour l'hydratation générale et régulière en particulier.

REMARQUE Pour l'hydratation générale et régulière en particulier.

REMARQUE Elles assurent la gestion du calcium.

REMARQUE Par ses vertus osseuses, la prise des champignons est idéale pour accompagner la réduction des crampes. Attention, il faut consulter un spécialiste avant de commencer sur une longue période.

Mez notes

Insomnie

L'insomnie désigne des difficultés de sommeil, dans sa durée ou sa qualité, qui ont un impact sur le quotidien. Dans la majorité des cas, elle trouve ses racines dans l'anxiété, le stress ou la dépression.

REMARQUE Évitez le repas de nuit, en particulier, prenez le souper 2-3 heures avant le coucher.

REMARQUE Adaptez un rituel calme pour le coucher : lecture, musique douce, exercices de respiration calme, étirements des épaules au moins 1h avant le coucher.

REMARQUE Évitez de boire alcoolisé en l'absence de part égale avec l'eau, de mandarine, pour ses vertus antispasmodiques et calmantes.

Jambes lourdes

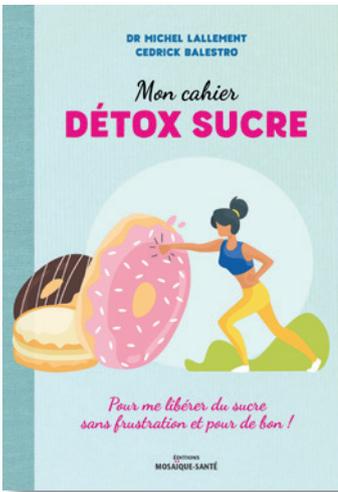
Il est quasi impossible de décrire les sensations de lourdeur dans les jambes, et une mauvaise circulation sanguine. Le travail en réflexologie va donc suivre un objectif de soutien de la circulation.

REMARQUE La présence d'acouphènes, d'insomnie ou de jambes lourdes peut être liée à une mauvaise circulation sanguine. Le travail en réflexologie va donc suivre un objectif de soutien de la circulation.

REMARQUE Le massage des pieds est très efficace pour soulager les jambes lourdes.

REMARQUE Une alimentation équilibrée qui consiste à limiter les sucres contribue à alléger la composition du sang et à assurer une meilleure fluidité.

REMARQUE Le petit bassin est travaillé par ses propriétés vasoconstrictrices et toniques sur les pieds inférieurs.



► **Mon cahier détox sucre**
Pour me libérer du sucre sans frustration et pour de bon !

Dr Michel Lallement
 Cedrick Balestro

64 pages
 16,5 x 24 cm
 Façonnage : broché
 9782849392003
 Code : MCDX
 9 €

Parution le 15/06/2021
 Collection : « Mes cahiers »

Pâte à tartiner du matin, biscuits du goûter, yaourt sucré au dessert et autres sodas tout au long de la journée...

Le sucre est partout, et nous y sommes « accros » !

Le hic, c'est que cette consommation effrénée est extrêmement néfaste pour la santé, et source de nombreuses maladies à long terme. On estime notamment que la majorité des maladies graves pourraient être évitées uniquement en privilégiant des aliments possédant un index glycémique (IG) bas.

Dans ce guide très concret, les auteurs donnent des clés pour se libérer du sucre de façon durable et sans frustration : en consommer moins et mieux, choisir les « bons » sucres (fruits, miel, etc.) et bannir les « mauvais », traquer le sucre caché dans les produits industriels, privilégier les aliments à IG bas... Ils proposent de changer en douceur ses habitudes vis-à-vis du sucre, avec des conseils et des astuces pour se désaccoutumer progressivement tout en restant motivé.



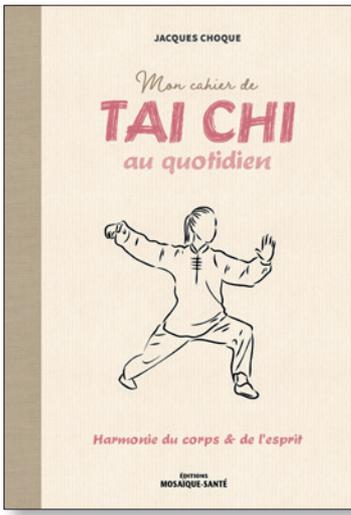
Auteur du best-seller Les trois clés de l'alimentation santé (plus de 41 000 ex. vendus) aux éditions Mosaïque-Santé, le Dr Michel Lallement, chirurgien en cancérologie pendant vingt ans, se consacre aujourd'hui pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies chroniques et dégénératives. Il est le fondateur de l'association CESAM (Centre Éducation Santé des Alpes-Maritimes), qui a pour vocation d'accueillir et d'accompagner toute personne atteinte de maladie chronique et/ou dégénérative.



Coach professionnel, Cedrick Balestro accompagne ses clients dans l'amélioration de la gestion de leur temps, de leurs émotions ou du stress, et les aide à trouver leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Alimentation et hygiène de vie sont au cœur de cet équilibre, et Cedrick rappelle souvent qu'il est son premier client, avec des résultats spectaculaires, comme sa perte de poids durable de 25 kg. Animé par des valeurs fortes de partage et de transmission, il contribue avec l'équipe CESAM à cette démarche de prévention qui lui est si chère.

A collection of 12 infographic pages from the book, each with a title and visual elements:

- QUEL EST L'ENNEMI ?**: Explains the hidden sugar in products. Includes a 50% reduction goal.
- SOMMES-NOUS TOUS ACCROS ?**: Illustrates the concept of being 'hooked' on sugar.
- COMMENT LE SUCRE FABRIQUE LA MALADIE**: Links sugar consumption to various health conditions like diabetes and heart disease.
- DES HABITUDES FACILES À CHANGER**: Lists simple dietary swaps to reduce sugar intake.
- COMPOSITION DES ALIMENTS LES PLUS FRÉQUENTS**: Provides a visual breakdown of sugar content in common foods like bread, pasta, and dairy.
- C'EST VRAIMENT SI SIMPLE ?**: Shows how to identify and reduce sugar in everyday items.
- DES ALIMENTS SANTÉ POUR TOUS LES JOURS**: Promotes healthy eating habits for overall well-being.



► **Mon cahier de Tai Chi au quotidien**
Harmonie du corps & de l'esprit

Jacques Choque
 72 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392416
 Reliure : broché
 Code : MCTC
10 €

Le tai chi chuan, art martial le plus populaire au monde, est aussi une pratique de santé et de longévité. On le classe dans la famille des arts martiaux dits « internes », qui privilégient le développement de la force intérieure plutôt que celui de la force purement musculaire.

Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est réputée pour diminuer le stress, améliorer la concentration, retrouver de l'énergie, réduire la tension artérielle, améliorer les fonctions digestives, cardiovasculaires et respiratoires ou encore renforcer les défenses immunitaires.

Intérêt supplémentaire : tout le monde peut pratiquer le tai chi, quel que soit son âge, à la maison ou au bureau. Quelques minutes suffisent pour enchaîner les différentes postures qui vous permettront d'harmoniser corps et esprit.

Grâce à plus de 120 illustrations et à des instructions précises, ce livre détaille les mouvements et exercices de respiration adaptés aux débutants pour une première approche efficace (enchaînement de Chen Pan Ling).

Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État spécialisé en gymnastique douce et stretching, professeur de yoga-relaxation et animateur fédéral de karaté et de tai chi chuan. Conférencier et formateur, il est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques traduits dans 8 pays, présentant la pédagogie et les techniques des disciplines qu'il enseigne, ainsi que de DVD de gym douce et de yoga.



POURQUOI PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

Le tai chi chuan, au même titre que le yoga et le qi gong, fait partie des disciplines qui, pratiquées régulièrement, peuvent changer le cours de notre existence, ou, plus modestement, en rendre plus agréable l'existence au quotidien. C'est donc dans cette optique de bien-être, de prévention et de santé que ce guide pratique vous est proposé.

Si ce livre, comme toutes les disciplines, traite d'abord de méditation, de réflexion, et de postures, il traite également de la santé et de la médecine traditionnelle chinoise. Il est donc un ouvrage de référence pour tous ceux qui s'intéressent à la médecine traditionnelle chinoise et à la santé.

► **CALEME COMME UNE MONTAGNE, MOUVANT COMME UNE RIVIÈRE...**

Cet ouvrage résume très bien les caractéristiques de cette discipline, car l'une des règles premières est la douceur, qui n'est ni un mouvement ni un état de l'esprit, mais une attitude qui se vit dans le corps et dans l'esprit.

► **LES MOUVEMENTS SONT LENTS, MAIS, DÉLICES, ILLUSTRÉS ET TRÈS PRÉCIS.**

Le tai chi chuan est une pratique qui se fait dans un état de calme et de concentration. C'est pourquoi les mouvements sont lents, mais ils sont très précis et très contrôlés. C'est pourquoi les mouvements sont lents, mais ils sont très précis et très contrôlés.

► **LES MOUVEMENTS SONT LENTS, MAIS, DÉLICES, ILLUSTRÉS ET TRÈS PRÉCIS.**

Le tai chi chuan est une pratique qui se fait dans un état de calme et de concentration. C'est pourquoi les mouvements sont lents, mais ils sont très précis et très contrôlés. C'est pourquoi les mouvements sont lents, mais ils sont très précis et très contrôlés.

LES SÉQUENCES DE BASE DU TAI CHI CHUAN

► **BIEN DÉCIPHER LES MOUVEMENTS**

Quelles que soient les actions, la pratique du tai chi chuan repose sur de grands principes fondamentaux identiques. Voici les 20 points à respecter afin d'obtenir les mouvements dans l'ordre et dans le calme.

1. La position de base : le corps droit, le regard devant, le corps et le regard détendus.
2. Les gestes légers, à la fois doux et fermes, effectués avec souplesse.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie. L'air de l'extérieur et de l'intérieur.
4. La respiration est naturelle, profonde. L'intérieur descend dans le bas ventre (le « Dan Tien »).
5. L'attention est maintenue constamment. Régulariser la respiration, la posture et l'état d'esprit.
6. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.
7. Les mouvements sont lents, fermes, contrôlés, mais le regard est détendu.
8. Appuyer et pousser doivent être effectués séparément. Bien distinguer le vide et le plein.

► **BIEN DÉCIPHER LES MOUVEMENTS**

Quelles que soient les actions, la pratique du tai chi chuan repose sur de grands principes fondamentaux identiques. Voici les 20 points à respecter afin d'obtenir les mouvements dans l'ordre et dans le calme.

1. La position de base : le corps droit, le regard devant, le corps et le regard détendus.
2. Les gestes légers, à la fois doux et fermes, effectués avec souplesse.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie. L'air de l'extérieur et de l'intérieur.
4. La respiration est naturelle, profonde. L'intérieur descend dans le bas ventre (le « Dan Tien »).
5. L'attention est maintenue constamment. Régulariser la respiration, la posture et l'état d'esprit.
6. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.
7. Les mouvements sont lents, fermes, contrôlés, mais le regard est détendu.
8. Appuyer et pousser doivent être effectués séparément. Bien distinguer le vide et le plein.

SÉQUENCE 1 - PRÉPARATION (YU DEI SHI)

- Appeler à soi-même dans le « Dan Tien », c'est une position de détente du haut du corps. Les deux pieds de base de la posture de base sont fermement installés sur le sol, alors que le sommet de la tête est poussé vers le haut, le ventre rentré.
- Le sol est plat, sans obstacles. Le premier vent est « éternelle ».
- Il faut « effacer » le sommet (le nez) pour profiter pleinement de la posture de base.
- L'attention est sur le centre de gravité (le Dan Tien).

SÉQUENCE 2 - OUVRIÈRE, CHANGEMENT DU TAI CHI (SHI SHI)

ÉTAPE 1

- De la position précédente, lever les deux mains devant et vers le haut, à hauteur des épaules. Les poignets et les doigts sont tendus, le regard se porte sur les mains.
- En respirant, lâcher les poignets, élever doucement les poignets vers l'extérieur, les épaules tombent, les coudes fléchissent.
- Les deux mains, en tournant autour de leur axe, se rapprochent, se rejoignent, se rejoignent.

ÉTAPE 2

- De la position précédente, les jambes fléchies, tourner le corps vers la droite de 45°.
- Les deux mains restent horizontales et restent au même niveau.
- Puis les mains descendent et se rejoignent devant les jambes, reposant sur le sol.
- Le centre de gravité du corps se déplace sur la jambe gauche, le talon du pied droit se soulève et finit par toucher le sol.

SÉQUENCE 3 - SAISIR LA QUEUE DE L'ORSEAU (LAN CHAO HUI)

TIRER VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS

- De la position précédente, abaisser tout le corps jusqu'à venir toucher la jambe gauche.
- Les deux mains restent devant le corps au-dessus de la tête.
- En respirant, tirer les deux mains vers la gauche de 45°.
- En respirant, tirer les deux mains vers le bas.
- Arriver à saisir la queue de l'oiseau, les deux mains se rejoignent devant le corps.
- Le corps se redresse, les deux mains restent devant le corps.

POURtir VERS L'AVANT ET VERS LE HAUT

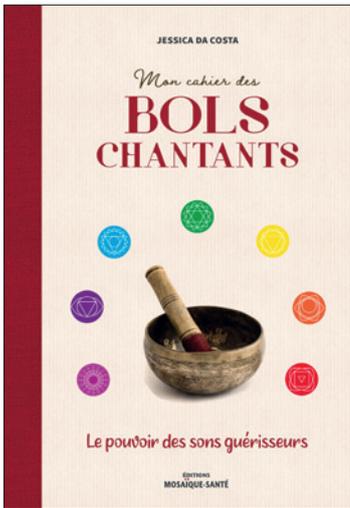
- Le corps se redresse, les deux mains restent devant le corps.
- En respirant, tirer les deux mains vers le haut.
- Le corps se redresse, les deux mains restent devant le corps.

TIRER À GAUCHE

- De la position précédente, tirer le corps vers la gauche de 45°.
- Puis le corps se redresse, les deux mains restent devant le corps.
- Le corps se redresse, les deux mains restent devant le corps.

PRESSER HORIZONTALEMENT VERS L'AVANT

- De la position précédente, tourner vers la droite et, en même temps, pousser les deux mains devant le corps, les deux mains restent devant le corps.
- En respirant, pousser les deux mains devant le corps.
- Le corps se redresse, les deux mains restent devant le corps.



► Mon cahier des bols chantants Le pouvoir des sons guérisseurs

Jessica Da Costa

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392454

Reliure : broché

Code : MCBC

9 €



Les vibrations apaisantes des bols chantants harmonisent et régulent nos corps physique et subtils, nous permettant de retrouver bien-être et sérénité. Rédigé par une spécialiste, ce cahier pratique permet aux débutants de se familiariser avec ces instruments bienfaisants, en répondant à toutes leurs questions.

- Découvrir l'univers des bols chantants : comment choisir son premier bol ? Où se le procurer ? Comment est-il fabriqué ? Avec quels métaux ?
- Des conseils clairs et détaillés pour apprendre à tenir un bol et émettre un son vibratoire.
- Des exercices illustrés de tutos vidéo à télécharger par QRcodes pour maîtriser facilement et rapidement les techniques de base : frapper ou frotter un bol en métal ou en cristal, matifier le son d'une mailloche... .
- Plus d'une dizaine de pratiques thérapeutiques ou méditatives pour se libérer du stress du quotidien et améliorer son bien-être : accomplir un massage sonore, harmoniser un lieu, méditer avec le bol, etc.

Jessica Da Costa est sonothérapeute, professeure de yoga du son et de yoga prénatal et postnatal De Gasquet®. Formée par Emmanuel Comte, fondateur de l'Institut Medson, elle poursuit avec passion pendant plusieurs années la piste des sons pourvoyeurs de bien-être, et forme aujourd'hui des sonothérapeutes à l'Institut des Arts de la Voix. Elle mène également ses propres recherches, entre médecines traditionnelles orientales et données scientifiques modernes, que le son intéresse de plus en plus.

Qu'est-ce qu'un BOL CHANTANT ?

Longtemps parlé de bol chantant, on fait le plus souvent référence aux bols Himalayens ou « bols tibétains ». Des bols en métal dont on apprécie les sonorités apaisantes et méditatives. Mais parmi les bols chantants, on en trouve aussi en cristal, en bois, en métal, bols en cristal, etc. Mais comment, dans ce cas, choisir son bol ?

Les bols en MÉTAL

DE MYSTÉRIEUX ORIGINES

Il est difficile de citer l'origine exacte des bols Himalayens, car une grande confusion règne sur le sujet. Les premières sources écrites rapportent leur existence remontant aux années 1930. Certains liens peuvent être trouvés et établis, même à faire penser que ces bols tibétains, pas avant le XX^e siècle, et seraient une pure invention occidentale. Et les affirmations sur leur antiquité, et l'existence de bols en métal, sont souvent contestées. Mais, de nos jours, de nombreux bols en métal sont fabriqués et utilisés pour les buts de grande taille dans les monastères et aussi à une échelle plus petite.

QUESTION PILLAIRE

L'alliage des bols est majoritairement le bronze, mélange de cuivre et d'étain, auquel viennent s'ajouter d'autres métaux en quantité variable. Les bols anciens avaient aussi été composés de sept métaux, lesquels correspondaient aux sept chakras du corps humain.

Le bol thaba tibétain

Fabrique au Bhoutan. Il a une base à peu près de la même taille que son ouverture, qui présente un léger relief vers l'intérieur. Les parois sont plutôt droites. Ce type de bol aurait le plus d'impact sur le corps physique.

Le bol tibétain

Il présente un rebord tourné vers l'extérieur. En général grand et léger. Il produit facilement un son très puissant, ample et profond. Il est particulièrement apprécié et recherché sur le site du corps, ainsi que pour sonner le carillon.

Le bol alpa tibétain

Il présente un rebord tourné vers l'extérieur. En général grand et léger. Il produit facilement un son très puissant, ample et profond. Il est particulièrement apprécié et recherché sur le site du corps, ainsi que pour sonner le carillon.

BOL À RAVINE

Les bols chantants en métal ont plusieurs notes. Ils sont fondamentaux, ou notes de base, et différents harmoniques. C'est-à-dire des notes qui ajoutent naturellement et harmoniquement à la fondamentale.

LA FRAPPE

Prenez votre mailloche en main fermement. Vous pouvez la tenir comme un stylo, entre le pouce, l'index et le majeur.

1. Frappez légèrement le bol, puis relâchez la mailloche très rapidement après la frappe. Un peu comme si cela se faisait tout seul. Ainsi, vous obtenez un son doux et prolongé de suite à l'expiration du bol, sans frapper le son.

2. Ensuite, selon le désir et le poids de la mailloche, vous adopterez votre frappe. Par exemple, vous pouvez frapper plus fort avec une mailloche très lourde ou une mailloche plus légère, que des autres options.

TUTOS VIDÉO

Frapper un bol en métal. Frapper un bol en cristal. Frapper un petit bol.

BOU À RAVINE

Le poids du bol et celui de la mailloche sont aussi importants : en effet, un bol léger sera facilement renversé par une mailloche lourde. Une autre considération à tenir en compte est la forme du bol. Il est recommandé de choisir un bol qui se renverse facilement par friction sur la mailloche, et non qui se renverse par sa propre gravité.

PRATIQUE N° 1

Entrer en contact avec son bol

UNE DÉCOUVERTE ESSENTIELLE

Une fois chez vous avec votre nouveau bol, choisissez un moment où vous êtes calme, détendu et prenez un temps pour respirer, focaliser, sentir le contact. Nul besoin de procéder à des cérémonies compliquées ! Simplicité, présence et ouverture à l'expérience, voilà l'essentiel.

• **Expérimentez le son que produit votre bol** avec les mailloches dont vous disposez. Essayez de le faire chanter par frottement. Soyez attentif à ses différents harmoniques, comme un guitariste par exemple. Certains vous ont peut-être échappé lors de la lecture ? Le son peut aussi être différent de celui que vous avez entendu dans les magasins, car les caractéristiques acoustiques de votre logement ne sont pas les mêmes.

• **Frappez à plusieurs endroits** : près du bord, près du fond, entre les deux, par l'intérieur du bol... Vous explorerez ainsi les points qui font ressortir les sons que vous appréciez particulièrement.

• **Essayez de déterminer quelle pression et quelle vitesse de rotation sont optimales** pour faire chanter votre bol. Et observez mieux les qualités de son sur le bord ou plus bas sur le paroi. Observez également sa forme, ce qu'elle vous évoque.

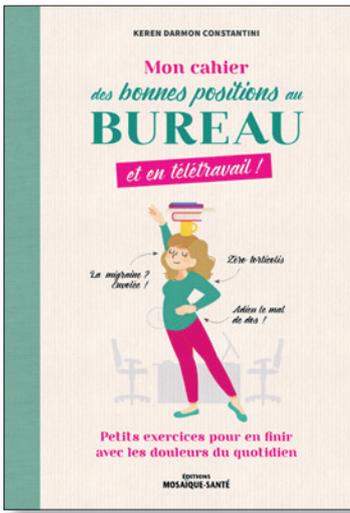
PRATIQUE N° 2

Bien-être au quotidien

Au quotidien, l'utilisation d'un bol chantant peut vous aider de deux manières : découvrir vos blocages et réharmoniser votre système énergétique. Globalement, nous ne devons avoir besoin de rien pour cela, mais nous sommes des êtres qui nous sollicitons beaucoup, et comme on peut avoir besoin de compléments alimentaires dans des périodes où nous sommes fatigués, le bol peut jouer le rôle de **détecteur amplificateur** pour que vous retrouviez votre point d'équilibre.

Pour cela, il vous accompagnera pour simplement retrouver votre bien-être, sans aller chercher jusqu'à la méditation. Émotions, douleurs et diverses formes de stress peuvent ainsi être guéries par son utilisation.

Et comme le bien-être passe aussi par se sentir bien chez soi, nous verrons que les mêmes principes peuvent s'appliquer à un lieu, notamment votre lieu de vie.



► Mon cahier des bonnes positions au bureau et en télétravail ! Petits exercices pour en finir avec les douleurs du quotidien

Keren Darmon Constantini

88 pages

16,5 x 24 cm

9782849392386

Reliure : broché

Code : MCBP

10 €



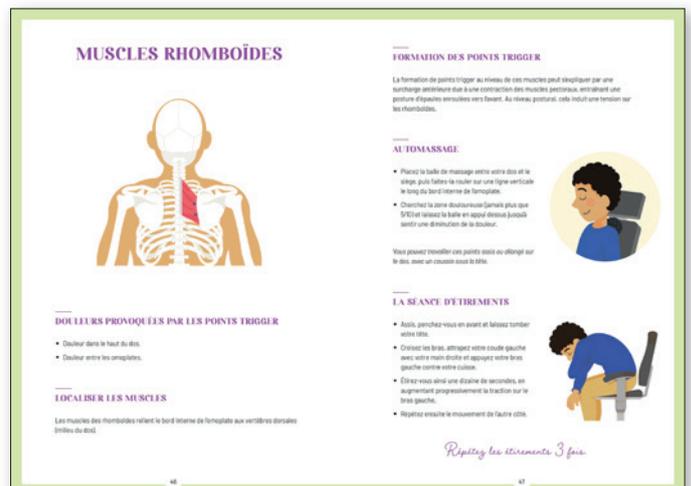
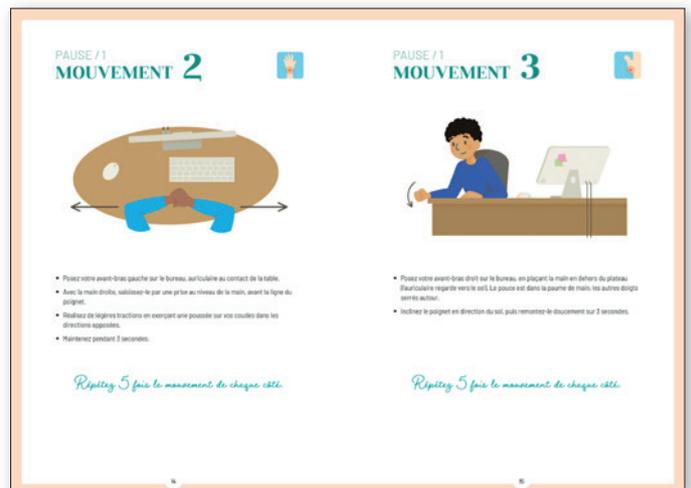
Mal de dos, tendinites, torticolis, contractures, fatigue visuelle... La sédentarité devant nos écrans et les gestes répétitifs entraînent de nombreuses douleurs physiques qui peuvent rapidement empoisonner nos journées, surtout si elles deviennent chroniques.

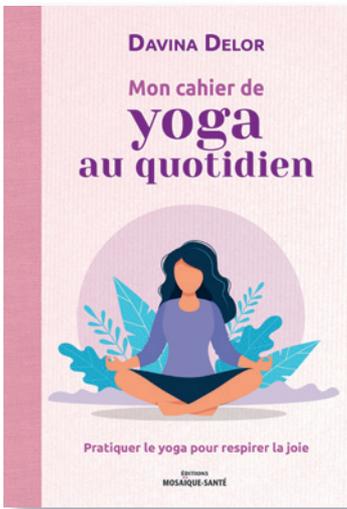
Grâce à la méthode proposée dans ce cahier par une ostéopathe, fini d'avoir mal au travail ! Véritable guide visuel des bonnes postures à adopter, il propose également 60 exercices illustrés, rapides et simples à mettre en œuvre, pour prévenir ou faire disparaître tensions et douleurs.

Automassages (points triggers), étirements, assouplissements, renforcement musculaire... À chaque problème sa solution concrète, expliquée pas à pas et en images.

Au bureau comme en télétravail, adoptez les bons réflexes et intégrez-les à votre routine quotidienne, pour retrouver le bien-être et le relâchement du corps et de l'esprit !

Keren Darmon est ostéopathe D.O. depuis plus de dix ans en cabinet médical et intervenante en entreprise. Confrontée au quotidien aux effets néfastes d'une mauvaise posture dans le travail de bureau, et soucieuse d'améliorer la qualité de vie de ses patients, elle a créé la méthode B.A.B (Bien au Bureau), qu'elle enseigne avec succès par le biais de formations en entreprise.





► **Mon cahier de yoga au quotidien**
Pratiquer le yoga pour respirer la joie

Davina Delor
 64 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849391723
 Code : MCVQ
 9 €
 Parution le 14/04/2021



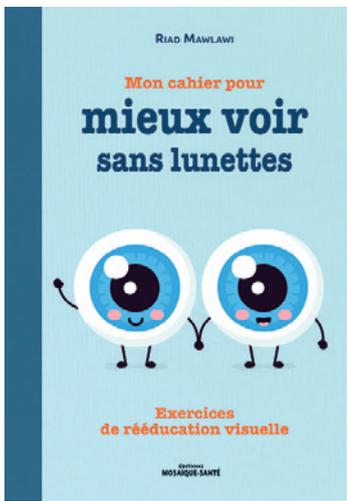
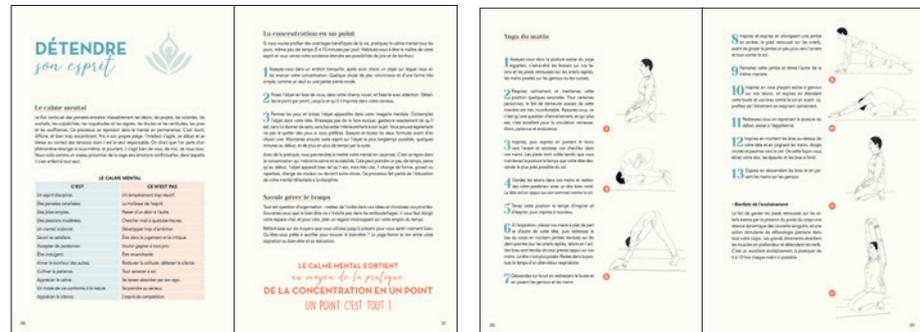
Si l'on vous parle de yoga pour vous détendre, peut-être levez-vous les yeux au ciel en haussant les épaules : « Le yoga ? Mais j'ai déjà tant de choses à faire » Et pourtant... Le yoga est source de multiples bienfaits, car il est le lien qui réunit le corps et l'esprit. Il vous révélera une énergie joyeuse, dynamisante et créatrice, vous donnant l'élan nécessaire pour vous reconnecter à vous-même et devenir pleinement heureux.

Dans ce cahier, Davina est votre guide bienveillant et vous accompagne pas à pas. Elle vous offre ses conseils et ses meilleures postures de yoga à pratiquer au quotidien. Nul besoin de compétences particulières pour les réaliser : ces postures s'adressent à toutes et à tous, quels que soient votre âge, votre souplesse ou le temps dont vous disposez. Pour une pratique réussie et efficace, chaque étape est expliquée dans le détail et accompagnée d'une illustration.

À chaque problème sa solution : vous trouverez des postures pour méditer, détendre votre esprit et atteindre le calme mental ; ainsi que pour soulager des maux physiques (mal de dos, céphalées, dégager les voies respiratoires, etc.) et/ou des maux émotionnels (stress, angoisse, mal-être...).

En pratiquant le yoga au quotidien, vous deviendrez acteur de votre existence dans son plus beau rôle : une santé rayonnante et du bonheur bénéfique aux autres et à votre vie.

Pionnière de la vogue du mieux-être dans son corps et dans sa vie, **Davina** développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Après sa rencontre avec le Dalai Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010, elle se consacre aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs. Auteure à succès, les fonds collectés par toutes ses activités sont destinés à soutenir l'entretien quotidien, l'éducation et la santé des enfants tibétains défavorisés.



► **Mon cahier pour mieux voir sans lunettes**
Exercices de rééducation visuelle

Riad Mawlawi
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391747
 Code : MCMV
 9 €



Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme... : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ? Rééduquer sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier, grâce aux exercices pratiques à réaliser en fonction de sa pathologie.

Simple à mettre en œuvre, à faire quotidiennement ou ponctuellement, ces exercices sont issus de diverses méthodes de rééducation visuelle, telles que la méthode Bates ou le yoga des yeux. Les nombreux schémas vous permettront de vous exercer sans difficulté, et surtout sans matériel particulier. Il n'y a qu'à ouvrir le cahier et à suivre les indications !

Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », **Riad Mawlawi** s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Épuisé par cette spirale infernale, il a décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle. C'est cette expérience et ses connaissances qu'il partage sur son site et dans ce cahier.





Sophie Lacoste Sophie Lacoste est rédactrice en chef du mensuel Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.

Les cahiers de Sophie Lacoste



► Mon cahier de Recettes aux Huiles essentielles

Sophie Lacoste
64 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391181
Code : MCHÉ

9 €



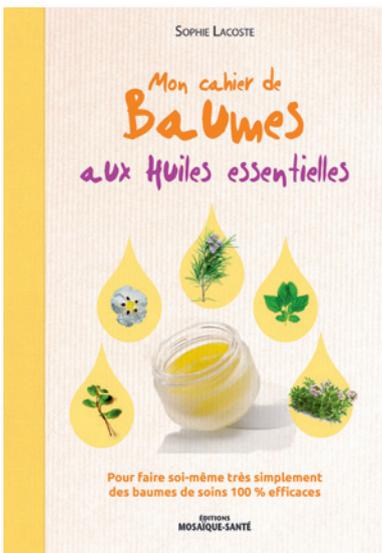
Et si vous faisiez vous-même vos huiles de massage, vos formules pour le bain, vos mélanges à diffuser ? Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous propose des recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

Vous toussiez, vous êtes de mauvais poil, vous vous endormez après les repas, vous êtes angoissé, vous avez la peau sèche, vous avez mal au dos, à la tête... ?

Il s'agit toutefois de recettes aux huiles essentielles : il faut donc respecter les dosages et faire preuve

de prudence, car ces extraits végétaux sont de véritables concentrés de plantes, surpuissants, très efficaces, et à employer avec discernement. Ce cahier vous permet de bénéficier de leurs propriétés sans prendre de risque et en vous amusant !

Pratique, un sommaire par affection et par huile essentielle vous aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas, pour fabriquer une huile de beauté ou de massage, un mélange pour bain, une tisane, une inhalation ou un mélange à diffuser dans l'air ambiant.



► Mon cahier de baumes aux huiles essentielles Pour faire soi-même très simplement des baumes de soins 100 % efficaces

Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391631
Code : MCBH

9 €



Avec quelques ingrédients seulement, un petit pot, une casserole et une baguette de bois (les piques à brochettes font très bien l'affaire !), vous pouvez vous transformer en quelques minutes en véritable fée de santé.

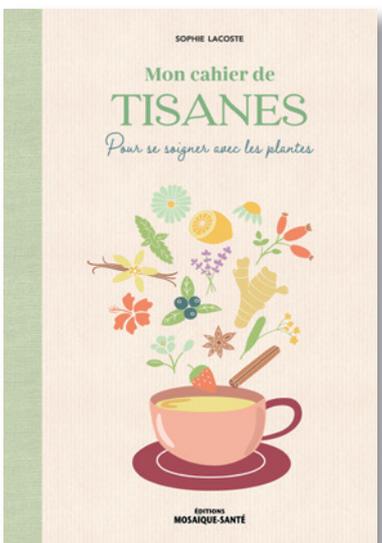
Il suffit d'un peu de cire d'abeille et d'huile végétale, auxquelles vous ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies pour réaliser un baume de soin d'une efficacité sans pareil pour un prix imbattable.

Ensuite, vous pourrez affiner la technique, multiplier les recettes,

ajouter du beurre de karité, de cacao, et même concocter les vôtres.

Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous donne ses formules pour soigner la plupart des maux les plus courants, mais elle vous indique aussi les propriétés des huiles végétales et des huiles essentielles pour que vous puissiez vous-même imaginer vos mélanges.

Migraines, problèmes de digestion, bronchite, troubles circulatoires, rhume, sinusite, rhumatismes ou mal de dos, insomnies, stress, eczéma, psoriasis... À vos fourneaux !



► Mon cahier de tisanes

Sophie Lacoste
96 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391136
Code : MCTI

10 €



Pour se soigner avec les plantes...

Avec une multitude de plantes et plus de 200 recettes d'infusions, décoctions, cataplasmes, sirops, teintures et autres vins de plantes, ce cahier de tisanes vous permet de vous soigner de manière naturelle et économique.

Vous avez mal au ventre, mal au crâne, mal aux jambes, mal aux yeux, vos analyses sont mauvaises, votre libido flanche, vous avez les nerfs en vrac... ? Vous trouverez ici les solutions grâce à des remèdes simples à réaliser vous-même... avec les plantes de votre jardin (et si vous n'avez pas la main verte, vous pouvez vous procurer ces

plantes séchées en pharmacie et en magasin bio).

Pratique, un sommaire par affection aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas. Et à la fin de chaque chapitre, une page lignée est réservée aux petites notes du lecteur et à ses propres recettes.

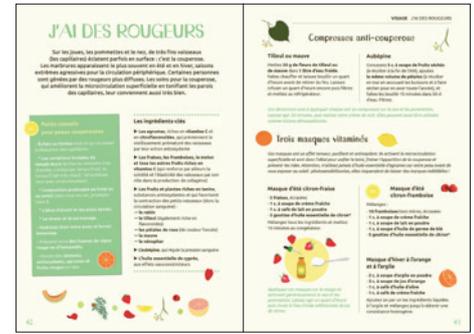
Vin d'angélique pour un ventre plat, infusion de mélisse contre le stress, tisane épicée anti-nausées, décoction de guimauve contre les aphtes... Découvrez le pouvoir des plantes et réveillez le gentil sorcier ou la gentille sorcière qui sommeille en vous !

NOUVELLE ÉDITION



► **Mon cahier de beauté naturelle**

Sophie Lacoste
96 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391846
Code : MCBN2
10 €
Parution le 19/01/2021



Lisa Pascal est une graphiste et illustratrice installée Londres, dont le style frais et espiègle ajoute une note d'humour aux pages de ce cahier.

Fabriquez vos cosmétiques et maîtriser leur composition !

Mon Cahier de beauté naturelle propose 96 pages de recettes faciles et ludiques pour réaliser des cosmétiques à base de produits 100 % naturels. Masque anti-brillance au citron et au miel, fumigation désincrustante à la lavande et au romarin, tonique anti-rides au millepertuis, crème adoucissante à la banane et à l'huile d'olive, shampooing anti-chute au cresson... c'est toute une panoplie de soins pour le visage, le corps et les cheveux dont on peut ainsi maîtriser

la composition (garantie sans additif toxique !) et qui, en plus d'être vraiment efficaces, sont amusants à préparer et à utiliser !

Fantaisiste, malin et écolo, Mon Cahier de beauté naturelle est le cahier idéal pour toutes celles et ceux qui aiment prendre soin d'eux !

Selon le principe de la collection, ce livre est à la fois un bel objet illustré de dessins originaux, un guide de beauté et de santé au naturel et un cahier que le lecteur peut s'approprier, en y notant ses observations et ses recettes personnelles. Les ingrédients employés sont particulièrement courants : fleurs et herbes du jardin ou des bords de chemin, fruits et légumes de saison, produits du frigo et du placard (oeufs, huile d'olive, yaourt, crème fraîche...). Les huiles essentielles nécessaires à certaines recettes se trouvent en pharmacie ou magasins de produits biologiques.



► **Mon cahier de remèdes & recettes à l'huile d'olive**
Pour se soigner grâce à l'or vert

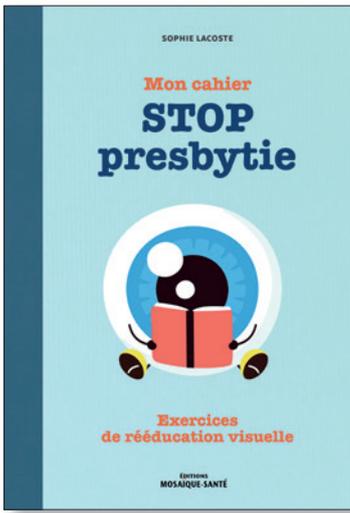
Sophie Lacoste
64 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391709
Code : MCOL
9 €
Parution le 19/01/2021



Si le nectar de l'olivier est qualifié d'or vert depuis l'Antiquité, c'est parce que les nombreuses vertus de cette huile n'en finissent pas de nous faire du bien ! Amie précieuse de chaque instant, elle passe de la cuisine à la salle de bains, en faisant un grand détour par l'armoire à pharmacie. Classés par indications, vous trouverez dans ce cahier plus de 80 remèdes futés à base d'huile d'olive pour soigner les petits bobos du quotidien et prendre soin de vous. Sophie Lacoste a réuni

pour vous des astuces santé et beauté efficaces, économiques et 100 % écologiques. Pour chaque remède, elle vous détaille les ingrédients, la réalisation étape par étape et les conseils d'utilisation. Vous apprendrez également à préparer vos huiles de massage ou vos shampooings, ou encore votre huile santé à la lavande. Jambes lourdes, cheveux secs, kilos en trop ou coups de soleil n'ont qu'à bien se tenir, l'huile d'olive vous aidera à les affronter.





► **Mon cahier stop presbytie**
Exercices de rééducation visuelle

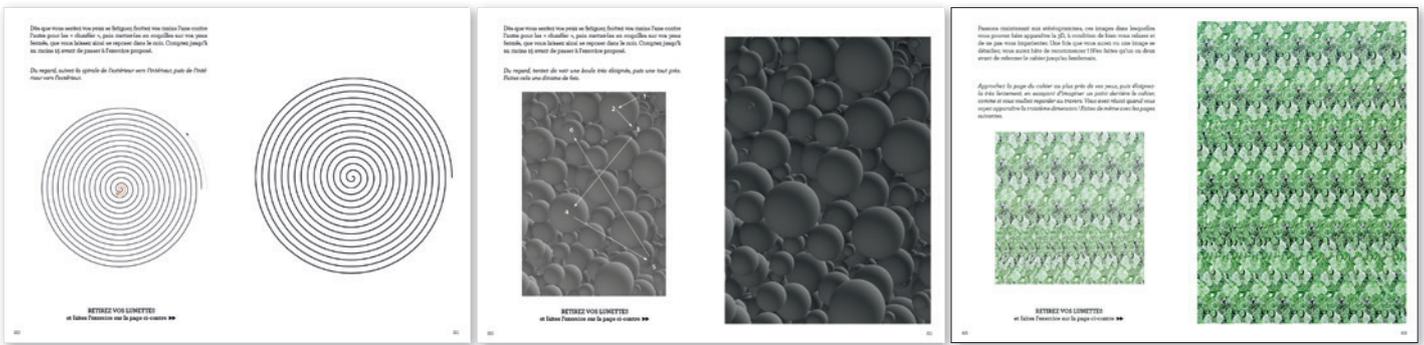
Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392454
Reliure : broché
Code : MCSP
9 €



Vous tendez les bras et cherchez la lumière pour déchiffrer les petits caractères ? Vous avez des difficultés pour lire vos mails, sms, etc. ? Vous éprouvez une gêne visuelle pour des gestes nécessitant de la précision ? Ce sont les premiers signes de la presbytie, un phénomène parfaitement naturel lié au vieillissement du cristallin. Il est donc temps de prendre soin de vos yeux !

Ce cahier propose plus de 40 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de presbytie ou que l'on souhaite les retarder. Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour récupérer rapidement confort des yeux et vision claire : des résultats concrets, pour un minimum d'efforts.

La méthode est simple : page de gauche, une explication de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner quotidiennement. Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, ce cahier vous permettra d'améliorer nettement votre capacité visuelle, et pourquoi pas, de poser vos lunettes !



NOUVELLE ÉDITION



► **Mon cahier de remèdes & recettes au miel**
Pour se soigner grâce aux abeilles

Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392652
Reliure : broché
Code : MCRM2
9 €



Source d'énergie riche en enzymes, en minéraux et en vitamines, le miel est à la fois antiseptique, tonique, cicatrisant...

Appliqué pur sur la peau, ajouté dans une tisane, étalé sur une tartine, on adapte son utilisation selon ses besoins ! Nourrissant, adoucissant, anti-rides, il est aussi la base idéale de produits cosmétiques à préparer chez soi pour la beauté de la peau et des cheveux.

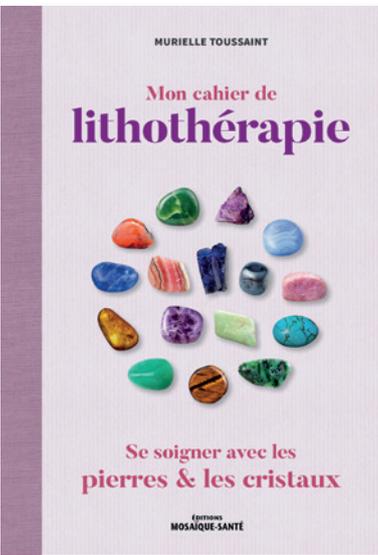
Ce cahier rassemble 120 recettes et remèdes de santé et de beauté pour mettre à profit les bienfaits du miel, et l'utiliser pour soigner toute la famille.

Classés par affection pour s'y retrouver facilement, plus de 50 maux du quotidien peuvent ainsi être facilement soulagés.

En bonus : réaliser ses aromiels maison, des préparations mêlant huiles essentielles et miel pour une efficacité encore plus concentrée.



Mosaïque Santé



► **Mon cahier de Lithothérapie**

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391341

Code : MCLI

9 €



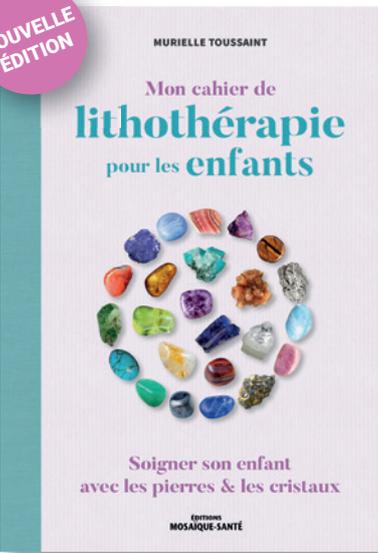
La lithothérapie avec Murielle Toussaint

Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteur de plusieurs ouvrages best sellers aux éditions Mosaïque-Santé, notamment Mon cahier de lithothérapie, Mon cahier des points qui guérissent et Mon cahier de réflexologie plantaire.

Des pierres et des élixirs de cristaux pour être en meilleure santé

Saviez-vous que les pierres pouvaient agir sur nos émotions et, plus généralement, sur notre santé ? Chacune d'entre elles, en fonction de sa composition, de sa structure ou encore de sa couleur, a des vertus spécifiques. Murielle Toussaint vous explique dans ce cahier comment les utiliser pour bénéficier de leurs propriétés, vous sentir mieux et même soigner vos petits soucis de santé. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux ou glisser une pierre dans votre poche, la porter en pendentif...

NOUVELLE ÉDITION



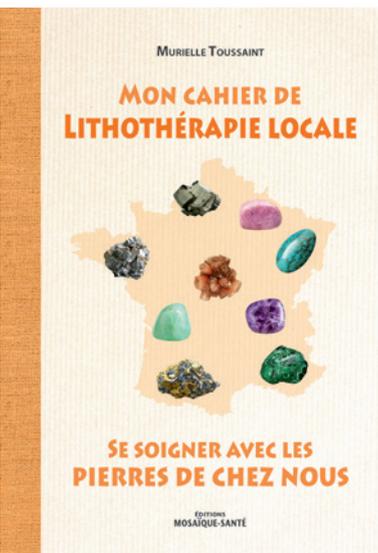
► **Mon cahier de Lithothérapie pour les enfants**

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392393

Code : MCLE2

9 €



► **Mon cahier de Lithothérapie locale**

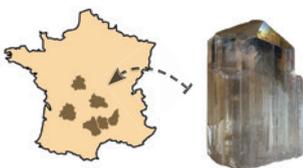
Se soigner avec les pierres de chez nous

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391662

Code : MCLL

9 €



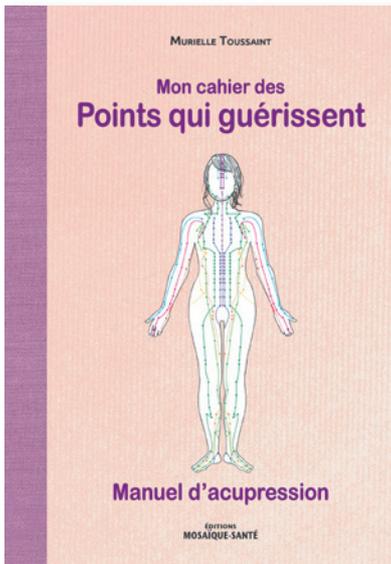
Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager leurs bobos du quotidien et de se soigner avec les pierres qu'on trouve en France et alentour.

La lithothérapie est un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, qui convient très bien aux enfants. Les pierres rééquilibrent efficacement et en douceur l'organisme des petits et leur font bénéficier naturellement des propriétés des minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent.

Les enfants n'ont pas les blocages psychologiques que peuvent avoir les adultes à l'esprit plus cartésien vis-à-vis des thérapies énergétiques, ce qui les rend particulièrement réceptifs à la lithothérapie. Par ailleurs, ils sont très sensibles à l'énergie des pierres et les effets bénéfiques se font généralement sentir plus rapidement chez eux que chez les adultes.

L'idée du Cahier de lithothérapie locale est de privilégier ici aussi le circuit court. D'essayer de trouver au plus près de nous ce dont nous aurions besoin, simplement en se baissant, au gré de nos promenades, ou en achetant des pierres venues des environs.

Les cahiers de Murielle Toussaint



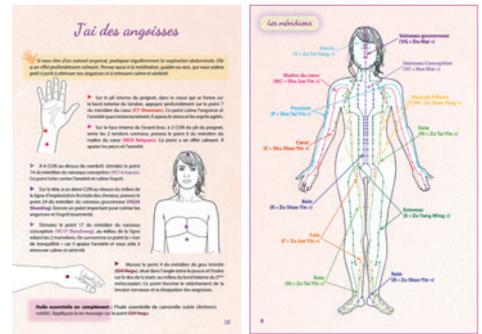
► Mon cahier des Points qui guérissent Manuel d'acupression

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391556

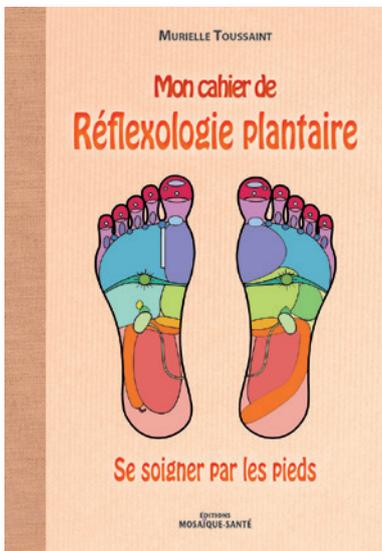
Code : MCPG

9 €



Ce cahier, répertorié par troubles, a pour objectif de nous permettre d'utiliser facilement l'acupression afin de soulager nos petits maux quotidiens. Pour chaque problème de santé, les points à stimuler et leur emplacement sont indiqués et illustrés afin que le geste soit aussi simple que rapidement efficace.

À chaque fois, une huile essentielle est proposée en application sur les points pour un effet thérapeutique maximum. L'action physique et énergétique de certaines huiles essentielles bien choisies renforcent l'action thérapeutique de l'acupression.



► Mon cahier de Réflexologie plantaire

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391334

Code : MCRE

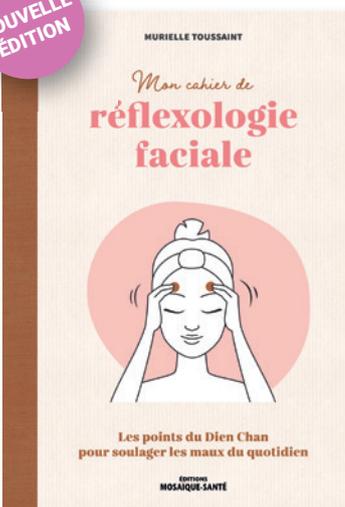
9 €



Sur nos pieds, chaque organe est représenté...

Sur et sous nos pieds, orteils y compris, se reflète chacun de nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation des zones réflexes situées sur les pieds. Dans ce cahier accessible à tous, Murielle Toussaint nous explique, grâce à des schémas simples, comment trouver sur nos pieds les zones efficaces et comment les masser pour résoudre la plupart des petits ennuis de santé : maux de tête, nausées, rhume, maux de dos, coup de fatigue... Chaque trouble est aussi abordé sous l'angle des cinq éléments de la tradition chinoise, de leur relation à chaque organe et de leurs affinités avec les huiles essentielles que l'on peut associer pour renforcer l'effet du massage réflexe.

NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de réflexologie faciale

Les points du Dien Chan pour soulager les maux du quotidien

Murielle Toussaint

96 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849393079

Code : MCRF 2

10 €

Parution le 17/04/2025

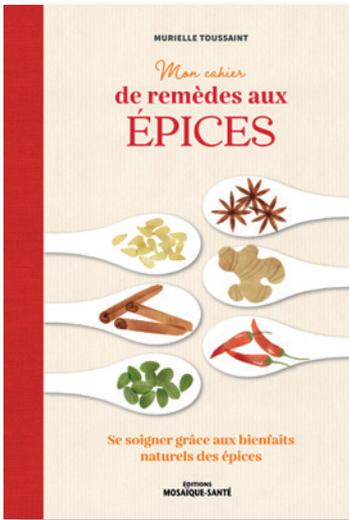
Réédition de :
9782849392034

La réflexologie du visage, aussi appelée Dien Chan, est une méthode de réflexologie facile et efficace qui soulage la douleur, relance l'énergie et stimule les défenses immunitaires, soutenant ainsi les facultés d'autoguérison. Contrairement aux autres techniques d'acupression, elle s'exerce uniquement sur la tête, ce qui permet de la pratiquer en toute discrétion, partout et n'importe quand. Pas besoin d'appareil compliqué, vos doigts ou un crayon à pointe arrondie feront parfaitement l'affaire !

Le champ d'action de la réflexologie faciale est très large et peut aider à venir à bout de toutes sortes de maux tels que : troubles cutanés (eczéma, psoriasis...), troubles nerveux (stress, déprime, angoisse, insomnies...), douleurs articulaires et musculaires, problèmes digestifs, migraines et maux de tête, troubles circulatoires, problèmes respiratoires et ORL (asthme, rhume, sinusite, toux...), allergies, etc.

Répertorié par ordre alphabétique des troubles, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement la réflexologie faciale. Pour chacun des 45 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 150 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil.





► **Mon cahier de remèdes aux épices**
Se soigner avec les épices

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392409

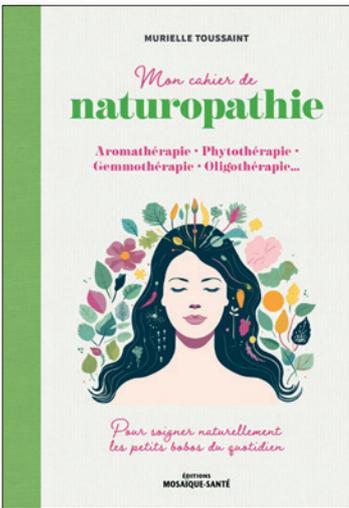
Réédition du 9782849391518

Code : MCEP2

9 €

Une pincée de curcuma dans du miel pour soigner un aphte, une feuille d'estragon à mâcher pour calmer le rhume des foies, du piment de Cayenne au miel pour venir à bout d'un mal de gorge... Complément idéal de l'ouvrage de la même autrice « *Les épices qui guérissent* » dans la collection « *Qui guérit* » de Mosaïque-Santé, ce cahier propose de mettre à profit de manière très concrète les vertus des épices en fonction des petits tracas de la vie quotidienne.

Présenté par « symptômes et affections », il permet de trouver en quelques secondes des remèdes simples, à portée de main dans la cuisine. C'est l'idéal pour se soigner et soigner toute la famille avec efficacité, rapidement et à moindre coût.



► **Mon cahier de naturopathie**

Aromathérapie • Phytothérapie • Gemmothérapie • Oligothérapie...

Pour soigner naturellement les petits bobos du quotidien

Murielle Toussaint

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392669

Reliure : broché

Code : MCNA

10 €

Toutes les clés pour se soigner au quotidien grâce à la naturopathie, une méthode 100 % naturelle qui agit en complémentarité avec la médecine conventionnelle.

Reposant sur le principe clé que le corps humain a une capacité innée à l'auto-guérison, la naturopathie ne se contente pas de soigner, mais agit également sur le capital santé pour le protéger et le renforcer, cherchant à équilibrer harmonieusement le corps et l'esprit.

Plus de 40 maux du quotidien classés de A à Z, pour trouver rapidement le sujet qui vous intéresse (acné, allergies, angoisse, bronchite, déprime, endométriose, fièvre, hypertension, insomnie, migraine, ostéoporose, toux, verrue...).

Pour chaque affection, une fiche précise et synthétique indique les solutions les plus adaptées, les posologies, les éventuelles contre-indications, et donne des astuces pratiques pour les mettre en œuvre au quotidien.

Les solutions naturo proposées : alimentation, relaxation, activité physique, plantes, huiles essentielles, bourgeons, oligoéléments, etc. Pratique : un code couleur permet de reconnaître en un clin d'œil celle qui a votre préférence !



Faites vous-même vos potions magiques, vos onguents... vos remèdes naturels et vos produits de beauté « maison » avec MOUNE

NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de sorcière guérisseuse

Grimoire de potions magiques, onguents bienfaisants, huiles enchanteresses et bien d'autres recettes !

Moune
Illustrations de Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm

9782849392676
Code : MCSG2

9 €

Réédition de *Mon cahier de Sorcière pour devenir immortel.le*



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de dix ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein de « L'Atelier éconaturel » (www.latelierconaturel.net). Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, dont *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon cahier de produits ménager* et *Mon manuel de sorcière*. Elle tient par ailleurs la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*.

Nat Sinob, a longtemps travaillé comme maquettiste dans l'édition jeunesse, et a illustré des livres pour enfants. Elle poursuit aussi un travail artistique plus personnel en réalisant des œuvres plastiques, avec le papier comme matériau de base.



► Mon cahier de Sorcière Pour devenir irrésistible

Moune
Illustré par Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm

9782849391211
Code : MCSO 2

9 €

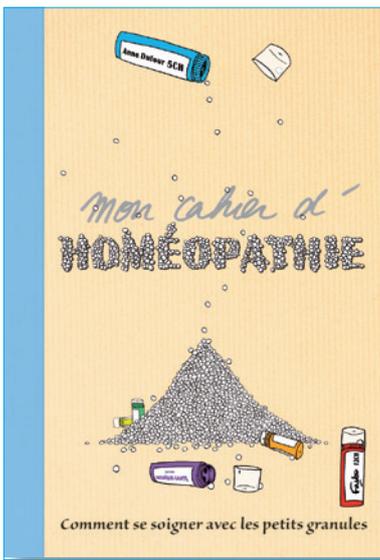


Vous rêvez d'un grimoire ? Abracadabra !

Voici les cahiers parfaits pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles. Teintures-mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos propres ingrédients. Non seulement c'est amusant, mais c'est aussi économique, et vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques ».

Des guides ludiques et pratiques, écrits par une sorcière tzigane bien sympathique !





► Mon cahier d'Homéopathie

Anne Dufour
Illustré par Fasko
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391273
Code : MCHO
9 €



Homéopathie, mode d'emploi

Granules ou globules ? Combien de CH ? Combien de tubes ? Combien de temps ? À quelle heure je les prends ? Et ça marche aussi pour les animaux ? Anne Dufour répond dans ce cahier à toutes les questions que l'on peut se poser sur l'homéopathie et donne des conseils très pratiques pour choisir les remèdes les plus adaptés en fonction des symptômes.

Pour utiliser l'homéopathie dans toutes les circonstances, elle propose également des « trousse de secours » adaptées (spécial « bébé », « vacances », « sportifs », « femmes enceintes... »), et présente les 40 remèdes homéopathiques les plus courants et leurs indications.

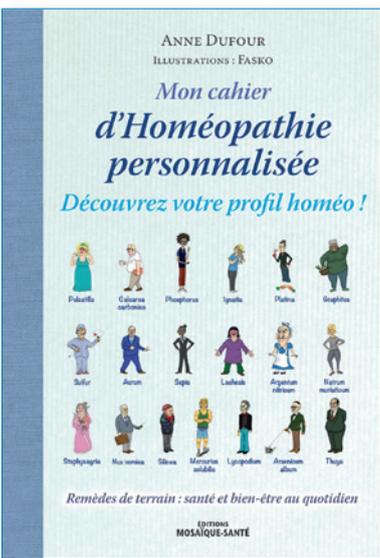
- 19 questions réponses pour bien se soigner avec l'homéopathie
- 7 trousse homéo sur-mesure
- 40 remèdes homéopathiques les plus courants
- 43 problèmes et solutions homéo : de « Accouchement » à « Toux », les meilleurs conseils homéo pour se soigner seul
- Des cases à cocher pour ne rien oublier chez le pharmacien
- Des illustrations des souches dont sont issus les médicaments homéopathiques et la traduction des noms latins.



L'homéopathie avec Anne Dufour

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition, huiles essentielles et homéopathie. Elle a un certificat de formation en homéopathie et se soigne, entre autres, par homéopathie, depuis qu'elle est toute petite !

Fasko est illustrateur et caricaturiste.



► Mon cahier d'Homéopathie personnalisée

Anne Dufour
Illustré par Fasko
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391488
Code : MCHP
9 €



Découvrez votre profil homéo !

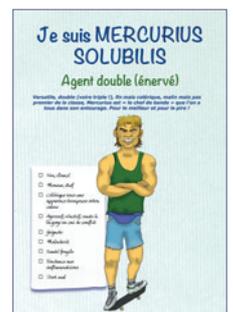
Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

Avec *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*, Anne Dufour nous proposait un mode d'emploi de l'homéopathie, des trousse homéo sur-mesure, une description des 40 remèdes les plus courants et 48 problèmes et solutions homéo pour se soigner seul. Dans ce cahier, elle aborde les remèdes de « terrain » ou de fond en homéopathie.

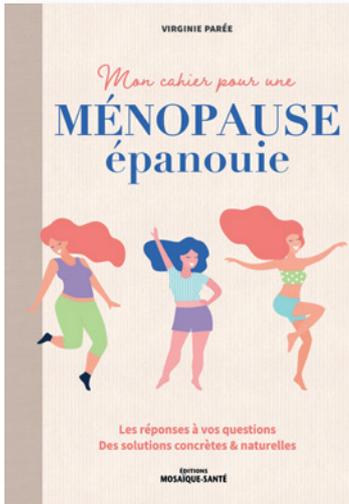
Tout comme nous avons notre propre silhouette, tempérament, façon « d'être à la vie », chacun d'entre nous répond à un « profil homéopathique ». L'auteure décline dans ce cahier les 19 portraits les plus fréquents, avec leurs

traits plus ou moins marqués « dans la vraie vie », exagérés à dessein dans les caricatures du facétieux Fasko.

Ces portraits nous aident à déterminer notre profil (qui peut changer au fil de la vie) et, ainsi, notre remède de fond, utile en prévention des ennuis de santé, mais aussi en cas de maladie chronique. Connaître notre remède de fond nous permet également, en cas d'infection ou de maladie aiguë, d'améliorer l'efficacité des remèdes symptomatiques (détaillés dans *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*).



Les cahiers de Virginie Parée



► Mon cahier pour une ménopause épanouie

Les réponses à vos questions
Des solutions concrètes & naturelles

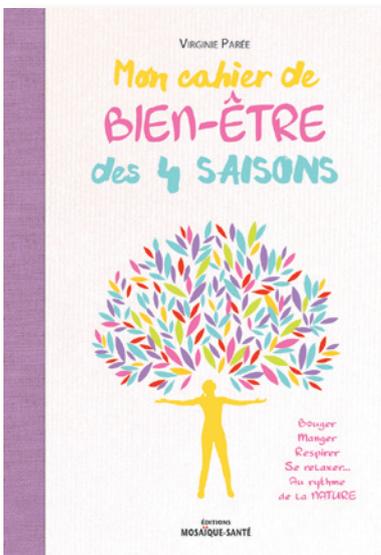
Virginie Parée
72 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849392171
Code : MCME
9 €

Quand la ménopause s'annonce, nous n'avons généralement plus qu'une envie : oublier ce corps qui se modifie et qui devient parfois inconfortable, avec ses bouffées de chaleur et ses sueurs nocturnes. Beaucoup d'entre nous se sentent isolées en franchissant cette étape naturelle du cycle féminin, alors que nous avons de nombreuses interrogations et inquiétudes : dois-je changer d'alimentation pour rester en forme et ne pas prendre de poids ? Comment mettre en place un contexte favorable au sommeil ? Comment mieux traverser les émotions

Coach en nutrition, **Virginie Parée** accompagne les personnes désireuses d'améliorer leur alimentation dans des contextes aussi variés que la gestion du poids, les maladies chroniques, le sport, la ménopause, etc. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la nutrition et le bien-être, dont le succès *L'alimentation santé en pratique* aux éditions Mosaïque-Santé.

qui m'assaillent ? Comment réduire les bouffées de chaleur ?

À travers des informations simples, des tests, des exercices, ainsi que des recettes de santé et de beauté faisant appel aux techniques et aux soins naturels tels que les tisanes, les huiles essentielles, la lithothérapie, la réflexologie, les massages, la cohérence cardiaque ou encore la respiration basifiante, ce cahier répond à nos interrogations et propose des clefs pratiques faciles à mettre en œuvre pour vivre une ménopause sereine et épanouie.



► Mon cahier de Bien-être des 4 saisons

Virginie Parée
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391358
Code : MC4S
9 €

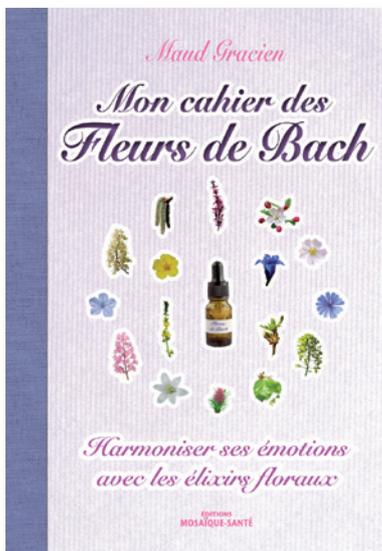
Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature



Ce cahier a pour vocation de vous accompagner au travers des saisons. Comment renforcer chacun des piliers qui fait de vous un être vivant, voilà ce que Virginie Parée vous propose d'explorer avec elle. Quelques outils très simples vont vous permettre de redevenir acteur en conscience de tous les actes du quotidien. Qu'il s'agisse de nutrition, de respiration ou d'émotions, c'est en opérant de petits changements au quotidien qu'on obtient des résultats étonnants. En construisant de nouveaux repères

personnels, on entre dans un cercle vertueux, créant ainsi un mieux-être dont on ne veut plus se départir.

Pour cela, l'auteure vous propose de redécouvrir quelques bases valables tout au long de l'année : reprendre contact avec ses sens, avec sa respiration, respecter les fondamentaux d'une alimentation saine et remettre son corps en mouvement, avec un « mode d'emploi » concret et complet pour tenir ces bonnes résolutions au fil des saisons.



► Mon cahier des Fleurs de Bach

Maud Gracien

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391433

Code : MCFB

9 €



Avec ce cahier, vous pourrez composer vos complexes personnalisés à partir des 38 élixirs floraux du Dr Bach, en fonction de vos propres troubles émotionnels.

La florithérapie aide à rééquilibrer les émotions de manière douce, naturelle, simple et efficace, et joue ainsi un rôle préventif dans de nombreuses affections physiques et psychologiques. On utilise les fleurs de Bach sous forme de gouttes à prendre dans la bouche, dans un peu d'eau ou en application locale. Sans accoutumance, elles sont simples à utiliser et conviennent à toute la famille : du bébé à l'âge avancé de la vie, et même aux animaux et aux plantes.

Maud Gracien, psychologue-psychothérapeute et conseillère agréée en Fleurs de Bach, après une présentation des 38 élixirs floraux, propose d'identifier ceux qui sont utiles selon les profils et les circonstances : découragement, addiction, déprime, irritabilité... 22 situations ou difficultés auxquelles on peut être confronté sont ainsi déclinées. « *Le patient de demain peut obtenir de l'aide et des conseils d'un frère aîné qui l'aidera dans son effort* », a écrit le Dr Bach. Guidée par ces mots, l'auteure nous donne, dans cet ouvrage, tous les outils pour réaliser une préparation personnelle, unique, répondant à notre état émotionnel du moment.

À partir de situations concrètes : *je suis dans la lune, je me sens vide d'énergie, je me sens résigné, je m'en veux...*, l'auteure associe un élixir et nous montre la voie du mieux-être et de la guérison.

Un joli cahier illustré pour connaître les élixirs floraux et apprendre à les choisir pour nous ou pour les autres.

Maud Gracien est psychologue-psychothérapeute. Après avoir expérimenté les fleurs de Bach pour elle-même et ses proches, elle a eu très vite envie de les proposer dans le cadre de son activité de psychothérapeute. Ayant de beaux et bons retours, elle a poursuivi les niveaux de formation proposés par le centre Bach jusqu'à obtenir le certificat professionnel des conseillers en Fleurs de Bach. Elle pratique aussi les thérapies EMDR et TAT.

► Mon cahier Se libérer par le pardon

Retrouver l'apaisement émotionnel et en finir avec les schémas qui se répètent

Roxana Prenveille

108 pages

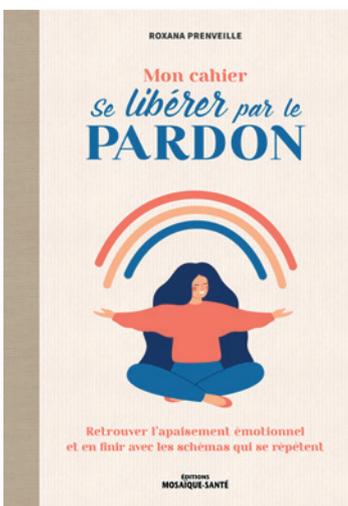
16,5 x 24 cm

9782849392355

Reliure : broché

Code : MCLP

10 €



Roxana Prenveille est enseignante et coach en développement personnel. Animée par une vision globale de la santé et du bien-être, elle aide les personnes à retrouver confiance en leurs ressources intérieures et à activer leur potentiel. Elle transmet ses connaissances via des cours, des conférences, des programmes d'accompagnement individuel, ainsi que des modules d'autocoaching disponibles sur la plateforme boostetonenergie.com, dont elle dirige la publication.

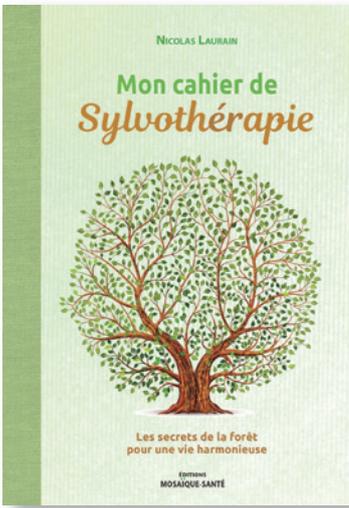
Vous vous sentez blessé par le comportement d'une personne ? Vous vivez une situation injuste ou difficile (maladie, séparation, perte, déception...) ? Vous éprouvez un sentiment de culpabilité qui vous pèse ?

La méthode de libération par le pardon proposée dans ce cahier vous permet de retrouver l'apaisement émotionnel, de dépasser les croyances limitantes et les schémas qui se répètent, pour aller de l'avant.

Ici, le pardon n'est pas un sacrifice, mais un processus d'acceptation et d'amour de soi dans les multiples facettes de son être. Il émerge spontanément et naturellement, dès lors que l'enseignement qui se cache derrière l'épreuve de vie est reconnu et accepté.

Ce simple recadrage des circonstances, ou retournement de perception, permet de ne pas rester bloqué en mode « victime » et d'avancer positivement. Il s'accompagne d'un soulagement émotionnel important et d'une puissante libération énergétique, source de transformation et de réharmonisation.

Pour accomplir cette démarche intérieure, laissez-vous guider par les questionnaires d'introspection à compléter en autonomie et en fonction des besoins (Relations, Situations, Culpabilité). À la fois pratiques, faciles d'accès et ludiques, ils offrent à chacun la possibilité de découvrir les bienfaits du pardon en termes de bien-être et d'épanouissement.



► **Mon cahier de Sylvothérapie**
Les secrets de la forêt pour une vie harmonieuse

Nicolas Laurain

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391693

Code : MCSY

9 €

Parution le 23/02/2021



La sylvothérapie, ou « bain de forêt », invite à se reconnecter à la nature pour apaiser son mental et améliorer sa santé. Scientifiquement prouvé, le pouvoir bienfaisant des arbres permet en effet de réduire le stress, de booster l'énergie, de réduire la pression artérielle et même de renforcer le système immunitaire.



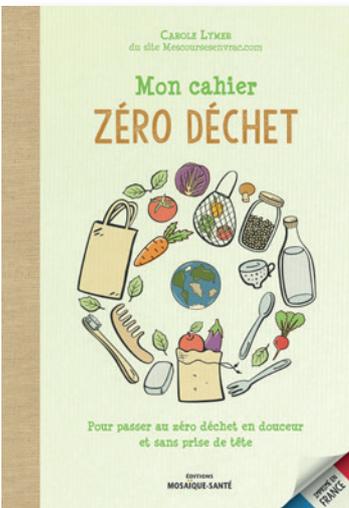
Nicolas Laurain, sylvothérapeute pratiquant l'énergétique, est le fondateur de SYLVOTerreHappy, un centre qui allie séances de magnétisme en cabinet et séances de sylvothérapie en pleine nature. Unique, cette approche permet de s'harmoniser au cœur de la nature et de retrouver un épanouissement personnel, familial et professionnel.

Suivez le guide pour un bain de forêt réussi et ressourçant.



Pour vivre l'appel de la forêt et en recevoir tous les bénéfices physiologiques et émotionnels, le sylvothérapeute Nicolas Laurain vous invite à quatre sorties sylvatiques saisonnières, au cours desquelles vous avancerez pas à pas dans la découverte de cette pratique.

Comment reconnaître « son » arbre ? Certains arbres sont-ils à éviter ? Peut-on pratiquer la sylvothérapie en hiver ? Ce cahier illustré répond à vos questions et vous donne tous les exercices et les conseils pratiques pour tirer profit de vos promenades : respiration, pleine conscience, relaxation, marche pieds nus, etc., n'auront plus de secrets pour vous.



► **Mon cahier Zéro déchet**
Pour passer au zéro déchet en douceur et sans prise de tête

Carole Lymer

64 pages

16,5 x 24 cm

Façonnage : broché

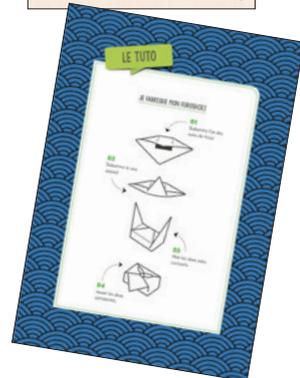
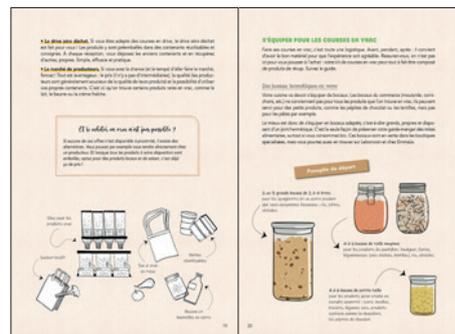
9782849391808

Code : MCZD

9 €

Parution le 14/04/2021

Collection : « Mes cahiers »

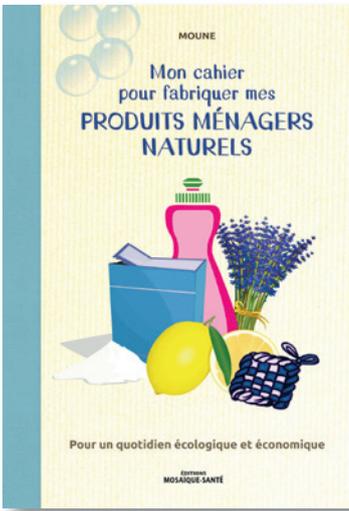


Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement à travers le monde. Elle découvre alors une nouvelle façon de vivre et de consommer, et se lance dans la grande aventure du zéro déchet, qu'elle partage à travers un blog, qui deviendra ensuite la boutique du zéro déchet.

Tendre vers le zéro déchet dans sa vie quotidienne est le défi relevé par des milliers de personnes depuis quelques années. Mais on ne sait pas toujours par quoi commencer.

Ce cahier pratique illustré accompagne le lecteur dans cette démarche en présentant 6 étapes clés pour s'engager dans le processus du zéro déchet sans stress et en douceur. Cuisine, nettoyage, hygiène, courses, vêtements, etc. : des alternatives faciles à mettre en place au quotidien, en suivant à son rythme le programme proposé, ou en piochant conseils et astuces au fil des pages.

Le coup de pouce en plus : des recettes et des fiches DIY permettent de réaliser ses fabrications maison à base d'ingrédients simples pour limiter son impact déchet.



► **Mon cahier pour fabriquer mes produits ménagers naturels**
Pour un quotidien écologique et économique

MOUNE
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391716
 Code : MCPM
 9 €



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages d'autonomie au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*. Elle est l'auteure des *Cahiers de sorcières* et de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*.

Nettoyer efficacement la maison du sol au plafond avec des produits sains et naturels, c'est possible grâce aux 80 recettes de ce cahier. Oubliés les perturbateurs endocriniens, les tensioactifs polluants et irritants, les gaz toxiques... Avec seulement quelques ingrédients faciles à trouver (bicarbonate de soude, argile, vinaigre blanc, savon noir, huiles essentielles...), vous fabriquerez lessive, détachant, liquide vaisselle, produit pour lave-vaisselle, pour faire les vitres, pour laver le sol, désinfectant, crème à récurer, etc. Résultat : des économies réalisées, une

santé préservée et moins de pollution ! 100 % écologiques, toutes les recettes ont été testées par l'auteur. La plupart sont faciles et rapides à réaliser. C'est maintenant à vous de jouer pour créer vos produits ménagers maison.



► **Mon cahier de remèdes & recettes au bicarbonate**
La solution efficace, écologique et économique

64 pages
 16,5 x 24 cm
 Façonnage : broché
 9782849391754
 Code : MCRB
 9 €
 Parution le 11/05/2021
 Collection : « Mes cahiers »

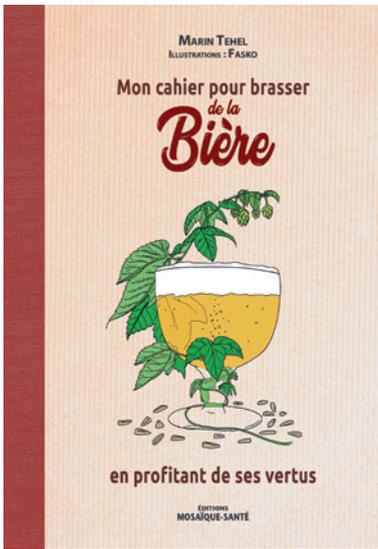


Le bicarbonate, c'est la petite poudre magique qui fait tout : grâce à lui, vous pouvez vivre dans une maison saine, nettoyer sans produit chimique, soigner les petits maux du quotidien, préserver votre santé, embellir votre peau, vous détendre et vous relaxer, prendre soin de votre animal de compagnie, etc.

Non seulement il fait tout briller dans la maison du sol au plafond, mais il vous rend aussi la vie plus facile au jardin et en cuisine. Quant à ses effets bénéfiques sur la santé, ils font leur preuve depuis les Égyptiens de l'Antiquité. On vous le garantit : le bicarbonate va devenir votre meilleur ami !

Classés par indications, vous trouverez dans ce cahier plus de 150 recettes et remèdes futés à base de bicarbonate, économiques et 100 % écologiques.

Résolument pratique, chaque astuce détaille la liste précise des ingrédients, la réalisation étape par étape et tous les conseils d'utilisation nécessaires.



► **Mon cahier pour brasser de la bière en profitant de ses vertus**

Marin Tehel
 Illustrations : Fasko
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391655
 Code : MCBB
 9 €



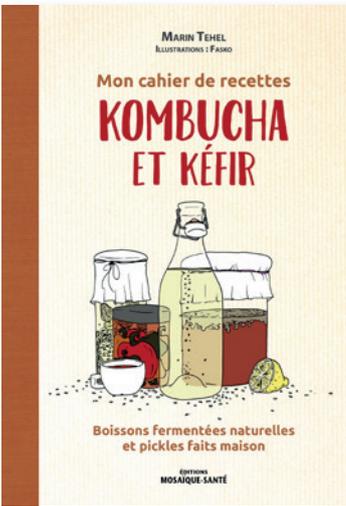
Marin Tehel travaille dans une brasserie depuis plusieurs années et brasse lui-même sa bière artisanale. Passionné par les procédés de fermentations naturelles, il réalise également de nombreuses boissons, notamment à base de kombucha et de kéfir.

Illustrations : Fasko

Depuis quelques années, la bière artisanale a le vent en poupe et chacun veut brasser la sienne. Tant mieux ! Car en faisant soi-même son breuvage, on sait exactement ce qu'on y met. Et si on la consomme avec modération, la bière peut également être bénéfique pour votre santé : elle améliore la digestion, le fonctionnement des reins, fait baisser le « mauvais cholestérol », augmente la densité osseuse et apporte les bonnes vitamines B essentielles au système nerveux. Quant à son houblon, il chasse le stress et aide à bien dormir.

Alors comment profiter au mieux de toutes ses vertus ? **Marin Tehel** vous guide dans le choix des ingrédients selon vos goûts et vous explique étape par étape comment brasser votre bière (bio bien sûr !) à la maison.

À la vôtre !



► **Mon cahier de recettes kombucha et kéfir Boissons fermentées naturelles et pickles faits maison**

Marin Tehel
 64 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849391761
 Code : MCKO
 9 €
 Parution le 14/09/2021

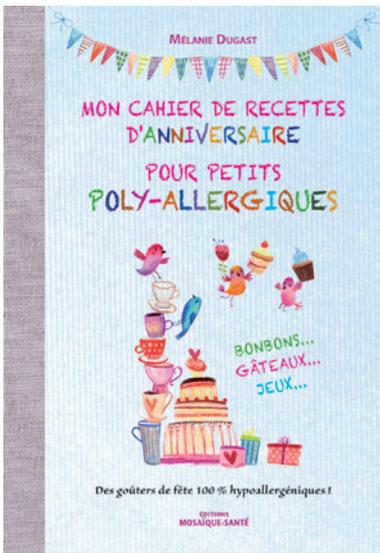


Découvrez tous les secrets et les bienfaits du kombucha et du kéfir de fruit ces agents de fermentation naturels sans colorant ou conservateur de synthèse, qui permettent de préparer rapidement des boissons saines et délicieuses. Une parfaite alternative aux sodas du commerce, toujours trop sucrés et bourrés d'additifs !

Pour profiter au mieux de leurs vertus, Marin Tehel vous guide dans le choix des ingrédients et vous propose des recettes à expérimenter et à siroter sans modération, car la fermentation apporte des probiotiques qui renforcent le système immunitaire et nourrissent la flore intestinale. Elle consomme également 80 % du sucre présent dans ces préparations, le transformant en substances bénéfiques telles que vitamines, acides organiques et enzymes.

Le petit plus : des recettes de légumes lacto-fermentés, qui utilisent le même procédé de fabrication que les boissons au kombucha et au kéfir. À vous de jouer !





► **Mon cahier de recettes d'Anniversaire pour petits poly-allergiques**

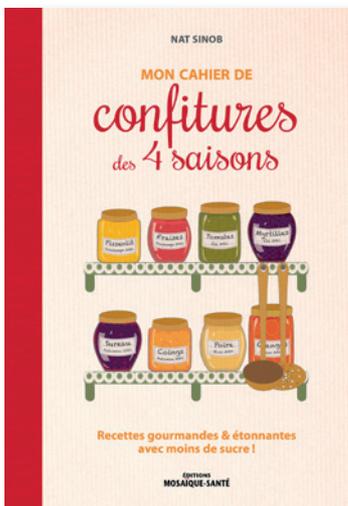
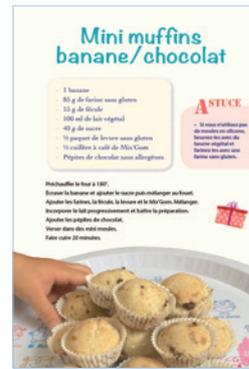
Mélanie Dugast
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391327
Code : MCPA
9 €



Des goûters de fête 100 % hypoallergéniques !

Mélanie Dugast a concocté ces recettes pour que sa petite dernière, 3 ans, poly-allergique, puisse avoir un bel anniversaire et inviter ses copains et copines, comme les autres, avec des bonbons, des gâteaux, des jeux... Tout cela sans être malade et donc sans avaler ni gluten, ni produits laitiers ni aucun des allergènes bien connus des poly-allergiques : du sésame aux cacahuètes en passant par les œufs. Bonbons nounours aux fruits, sucettes, guimauves, cookies, fondants au chocolat, langues de chat, tartes, brownies, clafoutis... Elle propose aux parents démunis une multitude de recettes pour des goûters variés dont toute la famille et tous les amis peuvent profiter, sans risque d'allergie ou d'intolérance !

Et pour que les enfants s'amuse avec des jeux sains et naturels, elle a également adapté des recettes faciles à réaliser à la maison avec des ingrédients naturels « autorisés » aux petits poly-allergiques : pâte à sel, pâte à patouille et pâte à modeler pour que les petits laissent libre cours à leurs talents d'artistes !



► **Mon cahier de confitures des 4 saisons Recettes gourmandes & étonnantes avec moins de sucre !**

Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm
Façonnage : broché
9782849391778
Code : MCCO
9 €
Parution le 11/05/2021
Collection : « Mes cahiers »



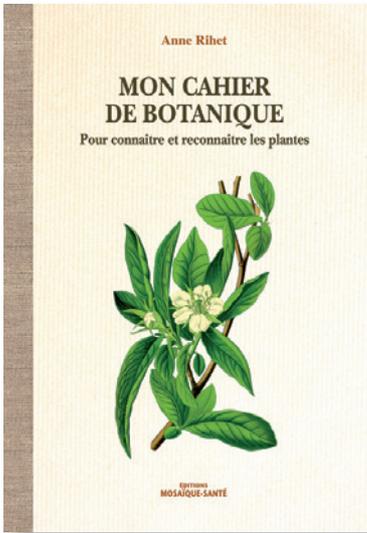
Graphiste et illustratrice, **Nat Sinob** ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, elle a partagé sa connaissance des *plantes dans Plantes sauvages comestibles* et *Champignons comestibles*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Virtuose des saveurs, **Nat Sinob** nous ouvre son cahier de recettes et nous offre une centaine d'idées pour retrouver la saveur incomparable des confitures maison. Laissez-vous tenter par l'incontournable confiture à la fraise, le lemon curd et la gelée de mûres, ou osez des alliances plus inattendues, subtiles et gourmandes, avec la confiture d'abricots au gingembre et à la fleur d'oranger, celle des prunes rouges au thé noir ou encore la confiture de fleurs de trèfle au miel.

Classées par saison, à base de fruits et de légumes, les inconditionnels de la cueillette trouveront aussi des idées pour préparer les fleurs et les baies sauvages comestibles.

Les recettes sont expliquées avec simplicité et précision, avec les tours de main et les astuces pour préparer les fruits correctement avant de les cuire. Et pour des confitures toujours aussi savoureuses, mais meilleures pour la santé, les quantités de sucre ont été revues à la baisse.

Amateurs de douceurs, ce cahier fera votre bonheur !



9 782849 390290

► **Mon cahier de botanique**
Pour connaître et reconnaître les plantes...

Anne Rihet
 96 pages couleurs
 21 x 29,7 cm
 9782849390290
 Code : MCB 1
 10 €



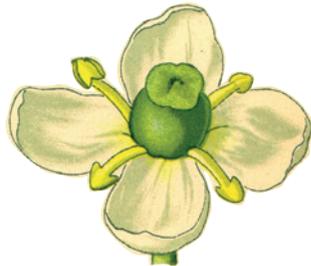
Anne Rihet, férue de musique et de botanique, a étudié le clavecin et le piano, enseigne le piano et a suivi des cours à L.A.R.H, Association pour le renouveau de l'herboristerie. Elle écrit la rubrique sur la botanique dans le mensuel *Rebelle-Santé*.

Pour connaître et reconnaître les plantes...

Illustré de photos et de gravures anciennes, ce beau cahier composé de 48 fiches botaniques nous invite à observer et à reconnaître, saison après saison, les plantes qui nous entourent, à découvrir de quelles régions elles sont originaires, quelles sont leurs périodes de floraison, comment elles se reproduisent et ce qui les caractérise, et à profiter de leurs bienfaits lorsqu'elles ont des vertus thérapeutiques...

Vous guetterez ainsi les styles rouges du noisetier qui apparaissent dès la fin du mois de janvier, vous reconnaîtrez, au printemps, les chatons du bouleau blanc, vous observerez, en été, les corymbes délicats de l'achillée millefeuille, et à la fin de l'hiver, les glomérules du mimosa...

Vous pourrez également réaliser votre propre herbier en collant des fleurs séchées, des photos, ou en dessinant, sur les pages réservées, les végétaux que vous aurez identifiés.



AUTOMNE

LE CYCLAMEN

- **Nom commun :** cône de pivoine (des pays), étançois du tubercule, le diabolique et le diabolique avec ardoise.
- **Genre et espèce :** *Cyclamen purpurascens*, *purpureum*, *venosum*... 23 espèces, cultivées à l'échelle mondiale.
- **Famille :** PRIMULACEAE : plantes herbacées ; feuilles épaisses en rosette ; fleurs à cinq pétales ; pétioles souvent noueux ; fruits à quatre loges.
- **Origine :** régions méditerranéennes, Asie mineure, Europe centrale.
- **Hauteur :** de 5 à 15 cm.

Le cyclamen est une plante vivace glabre, c'est-à-dire que ses parties aériennes disparaissent complètement pendant plusieurs mois au cours de sa période de repos. C'est pourquoi, ce n'est pas possible après 5 à 10 ans de pousser sans cesse que la fleur renaît plus tard, elle renaît au printemps à son herbier, au début de l'été et fin de l'été. Pour qu'elle renaisse plus tard, elle doit être soignée avec soin. Ainsi, lorsque la rosette est au stade de repos, le cyclamen réapparaît à la fin de l'été.

- Les fleurs sont abricotées, souvent marquées de blanc sur le dessus, avec parfois une bordure blanche au bord de la corolle et, aussi, avec des taches brunes, parfois, sur les sépales.
- Les tiges des fleurs à maturité s'élevaient sur elles-mêmes afin de protéger les fleurs qui sont alors très fragiles en raison de leur poids. Elles tombent souvent dégringolées par les branches.
- Le tubercule est recouvert d'épaves formant un coque protectrice. Les herbivores, qui rongent le cyclamen, peuvent passer au travers de cette coque et manger les racines. Elles sont grisâtres et s'assèchent à la répétition de quatre fois successives de sécheresse.

17

PRINTEMPS

LA GLYCINE

- **Nom commun :** Clavier de Chine.
- **Genre et espèce :** *Ligularia sinensis*.
- **Famille :** FABRACEAE : herbacées, vivaces, fleurs papilionacées - fruits en gousses.
- **Origine :** Chine ; **Hauteur :** forme grimpante atteignant 20 mètres en fleurs, de 10 à 15 mètres hautes.
- **Épaves :** confus, avec les feuilles, plus ou moins en feu.

Les fleurs de la glycine sont ligulaires, c'est-à-dire qu'elles possèdent des organes dont les formes sont imprégnées de ligules, substance apte à dilater et imperméabiliser la paroi de certaines cellules. Particulièrement, les fleurs en sont pourvues, mais en plus en sont garnies quantes.

Les tiges des ligulaires sont abricotées d'arbres, branches de bois, à et vivaces. Les tiges de plus petite taille, seules et tendres, qui disparaissent chaque année sont appelées herbes folles, pivoines, vides,...

- Les fleurs sont des ligules dont la rigueur est très faible. Ne pouvant se porter, elles sont brisées d'un support. La glycine est une liane vivace. C'est-à-dire qu'elle croît en continu sans interruption pendant deux années. Les jeunes pousses progressent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Les fleurs papilionacées se développent en trois parties : la gousse supérieure, souvent ligulaire, et se dressent dans une position au-dessus des autres parties. Les fleurs, les tiges, les tiges, les tiges, les tiges et les deux parties inférieures, plus ou moins abricotées, et constituent ce que l'on appelle la glycine. La fleur représente la partie supérieure de la coupe d'un fût.

Les fleurs sont des ligules dont la rigueur est très faible. Ne pouvant se porter, elles sont brisées d'un support. La glycine est une liane vivace. C'est-à-dire qu'elle croît en continu sans interruption pendant deux années. Les jeunes pousses progressent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les fleurs papilionacées se développent en trois parties : la gousse supérieure, souvent ligulaire, et se dressent dans une position au-dessus des autres parties. Les fleurs, les tiges, les tiges, les tiges, les tiges et les deux parties inférieures, plus ou moins abricotées, et constituent ce que l'on appelle la glycine. La fleur représente la partie supérieure de la coupe d'un fût.

Le long gousses durissimes

• Toute la plante est toxique. Néanmoins, les fleurs peuvent être consommées en Belgique ou en Espagne, occasionnellement comme les fleurs de fût acides.

23

AUTOMNE

.....

- **Nom commun :**
- **Genre et espèce :**
- **Famille :**
- **Origine :**
- **Hauteur :**

• **Description :**

18

La vie Au jardin



Entomologiste de formation, **Vincent Albouy** est un naturaliste passionné et engagé. Il est l'auteur de nombreux livres sur les insectes, les oiseaux, la découverte de la nature ou le jardinage naturel, parus aux éditions Larousse, Terre vivante, Gallimard, Flammarion, Delachaux & Niestlé, entre autres. Il vit et travaille au cœur de la Saintonge, dans un petit village entre Saintes et Saint-Jean-d'Angély.

► Favoriser la biodiversité dans son jardin 12 défis à relever au fil des saisons

Vincent Albouy

208 pages

15 x 21 cm



9782849391853 - Code : MBJ125

15,90 €

Façonnage : broché



Nous pouvons tous faire un geste pour préserver la nature et la biodiversité.

Ce livre vous propose de devenir un acteur engagé grâce à douze défis concrets, un par mois sur une année, à réaliser seul ou en famille. En ville ou à la campagne, chaque défi explique étape par étape comment et pourquoi transformer votre jardin en refuge pour insectes, oiseaux et petits mammifères.



Pour vous accompagner, vous trouverez plus de 70 fiches illustrées pour cultiver les plantes qui attirent la petite faune ; des pas à pas pour réaliser nichoirs, hôtels à insectes, mini-réserve intégrale, points d'eau, etc. ; ainsi que l'adaptation de chaque défi à la terrasse, au balcon ou à l'appui de fenêtre.



Gérard Petit vit en Normandie et élève des poules depuis plus de dix ans, pour son plus grand bonheur et celui de toute sa famille. En 2018, il crée le site « monpoulailler.com », dans lequel il partage sa passion pour nos amies les poules, qui est suivi par près de 30 K visiteurs par mois.

► J'éleve des poules dans mon jardin Le guide pour se lancer et manger de bons œufs frais !

Gérard Petit

128 pages

15 x 21 cm



9782849392157 - Code : MPJ 132

15,90 €

Façonnage : broché

Élever des poules dans son jardin est devenu une véritable passion pour les Français. À tel point que nos cocottes sont passées du statut de simple animal de basse-cour à celui d'animal de compagnie, au même titre que le chat ou le chien.

Il faut dire que les avantages sont nombreux à posséder quelques volailles : assurance d'avoir des œufs frais, production d'engrais naturel à partir des déjections, recyclage d'une partie des déchets domestiques, intérêt pédagogique pour les plus jeunes...

Destiné aux débutants, ce guide pratique très illustré donne tous les conseils indispensables pour choisir et élever des poules dans son jardin, de l'habitat à la nourriture, en passant par les soins et le matériel.

Le top 10 illustré des races de poules pour débuter : description, comportement, prix, utilisation, avantages et inconvénients.

Le poulailler idéal en fonction des besoins : pour petit ou grand jardin, le construire ou l'acheter, l'aménager et l'entretenir.

Comprendre ses poules : anatomie et biologie, décrypter leur langage, savoir les rassurer, la hiérarchie du poulailler, etc.

Des poules heureuses au jardin : les protéger des prédateurs, les plantes à mettre et les toxiques à oublier, créer des zones d'ombre, etc.

Les réponses pratiques à des problèmes concrets : comment attraper une poule ? Que faire si une poule ne pond pas ? Faut-il obligatoirement un coq pour avoir des œufs ?...

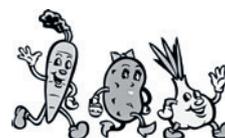


Sophie Lacoste est journaliste, rédactrice en chef du mensuel *Rebelle-Santé*.

Elle a écrit de nombreux ouvrages sur la santé naturelle, dont, aux éditions Mosaïque-Santé, *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles*, *Mon cahier de tisanes*, *Mon cahier de remèdes et recettes au miel...*

► **Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?**
Manuel pratique d'autonomie - Pour une santé 100 % naturelle

Sophie Lacoste
336 pages
19 x 24 cm
9782849391624
Code : MEP 2
20 €



Et si vous repreniez votre santé en main ?

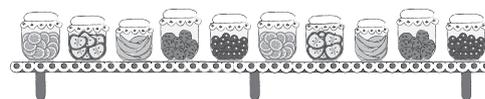
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée. Et si on arrêtait d'aller chez le médecin pour la moindre goutte au nez ? Et si on décidait de déguster une bonne décoction de pommes, ou de mettre des épiluchures séchées de pommes de terre ou quelques cônes de houblon dans son oreiller pour s'endormir plutôt qu'avaler un somnifère ? Et si on profitait de chaque floraison de millepertuis pour se préparer une huile de la Saint Jean qui soignera toutes les peaux abîmées de toute la famille toute l'année ?

Vous n'imaginez sans doute pas à quel point votre santé dépend de vous. Non seulement vos habitudes, votre alimentation et votre état émotionnel sont déterminants, mais vous avez, autour de vous, des milliers de solutions économiques, écologiques et efficaces pour résoudre la plupart des petits tracas qui vous empoisonnent l'existence. Il existe des remèdes que vous n'auriez sans doute jamais imaginés : mettre une petite pomme de terre dans sa poche pour soulager sa crise hémorroïdaire, un savon de Marseille dans son lit pour ne plus avoir de crampes, une potion au vinaigre de cidre pour plonger dans les bras de Morphée... Allez, à vous de jouer ! Et, bien entendu, si les symptômes persistent, votre médecin sera toujours là pour vous soigner.

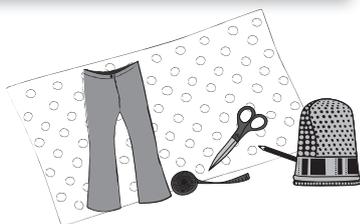


► **Et si vous faisiez tout vous-même ?**
Manuel pratique d'autonomie

Moune
Illustré par Nat Sinob
336 pages
19 x 24 cm
9782849391563
Code : MEP 1
20 €



Véritable manuel d'autonomie de la vie quotidienne, cet ouvrage conséquent met à disposition de toutes et tous l'essentiel des « pas à pas » pour réaliser soi-même nombre de ce que l'on a pris l'habitude d'acheter « tout fait ». Les intérêts sont multiples : c'est réellement très économique, on utilise bien moins de produits toxiques et c'est beaucoup plus rapide qu'on ne l'imagine.

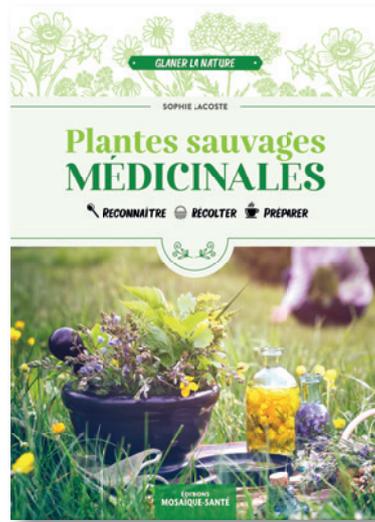


Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages « d'autonomie » au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel ». Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*. Elle est l'auteur des Cahiers de sorcières.

GLANER LA NATURE

La collection

Le temps d'une balade en forêt ou dans votre jardin, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes, les champignons et les baies sauvages. Apprenez à les reconnaître et à les utiliser, dans de savoureuses préparations culinaires ou pour des recettes santé et beauté 100 % naturelles.



En route pour la récolte !

Écrire l'histoire à l'origine nous conduit dans la nature de quoi se composer le bien-être. Les plantes, les champignons, les baies sauvages, les champignons et les baies sauvages. Apprenez à les reconnaître et à les utiliser, dans de savoureuses préparations culinaires ou pour des recettes santé et beauté 100 % naturelles.



reste dans les fleurs. Un récolteur plante les fruits dans, notamment à la fin de la récolte et les récoltes en automne. Choisissez une journée sèche et ensoleillée et évitez les heures de pluie. Préférez la matinée fraîche et évitez les heures de chaleur. Choisissez une journée sèche et ensoleillée et évitez les heures de pluie. Préférez la matinée fraîche et évitez les heures de chaleur.

LES BONNES PRATIQUES

Choisir les plantes médicinales. Dans un ouvrage, les recettes pour de saines plantes médicinales sont faciles à trouver. Choisissez toujours des plantes que vous connaissez bien, car la nature n'est pas toujours économe avec le cueilleur. Il suffit de quelques heures de balade dans un jardin ou un champ pour en trouver beaucoup.



LES DIFFÉRENTS TRIANES

Écrire l'histoire à l'origine nous conduit dans la nature de quoi se composer le bien-être. Les plantes, les champignons, les baies sauvages, les champignons et les baies sauvages. Apprenez à les reconnaître et à les utiliser, dans de savoureuses préparations culinaires ou pour des recettes santé et beauté 100 % naturelles.

► **Plantes sauvages médicinales**
60 plantes à glaner dans la nature ou au jardin, 160 recettes pour les préparer et se soigner !

Sophie Lacoste
160 pages
15x21 cm
9782849392713
Code : MPM126B
14,90 €



Spécialiste de la santé au naturel, Sophie Lacoste propose plus de 160 recettes santé et beauté pour bénéficier des bienfaits des plantes et soigner les petits bobos du quotidien : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc. Quel que soit le problème, la nature a une solution !

Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, **Sophie Lacoste** est l'auteur de plusieurs livres devenus des ouvrages de référence en matière de santé au naturel, notamment *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?* et *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles*, aux éditions Mosaïque-Santé.



convient bien aux fleurs et aux feuilles, parties les plus riches en huile essentielle. La décoction est principalement utilisée pour les rhumes, les toues et les maux de gorge. Elle peut être aussi prise, si possible, et facilement aromatisée, comme de l'eau de source.

Elle consiste à faire infuser les plantes dans une eau qui vient d'être ébullitionnée. L'eau doit bouillir pendant au moins 10 minutes avant d'être versée sur les plantes. L'infusion est généralement prise pendant la journée, en 3 à 4 prises, à raison de 1 à 2 tasses par jour.

LES AUTRES PRÉPARATIONS

Elles sont réalisées avec les plantes séchées et broyées, et sont généralement utilisées pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.



Les huiles essentielles sont des molécules volatiles qui sont extraites des plantes. Elles sont généralement utilisées pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.



En cataplasme, la plante peut être directement appliquée sur la peau, après avoir été préalablement lavée et séchée. Elle est généralement utilisée pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

LES DIFFÉRENTS TRIANES

Écrire l'histoire à l'origine nous conduit dans la nature de quoi se composer le bien-être. Les plantes, les champignons, les baies sauvages, les champignons et les baies sauvages. Apprenez à les reconnaître et à les utiliser, dans de savoureuses préparations culinaires ou pour des recettes santé et beauté 100 % naturelles.



Les huiles essentielles sont des molécules volatiles qui sont extraites des plantes. Elles sont généralement utilisées pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

Achillée millefeuille

Achillea millefolium - Fam. : Asteracées

Achillée est une plante vivace de 60 à 80 cm de haut dont les fleurs sont des capitules de capitules blancs et jaunes, ornés de rayons jaunes et blancs. Elle est généralement utilisée pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

LA RECONNAÎTRE

Elle se reconnaît par ses tiges dressées et ses feuilles opposées et ovales. Elle est généralement utilisée pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

Coquelicot

Papaver rhoeas - Fam. : Papavéracées

Les papavères rouges appartiennent à une grande famille de fleurs de couleur rouge, orange, blanche et noire. Ils sont généralement utilisés pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

LA RECONNAÎTRE

Il se reconnaît par ses fleurs rouges et ses tiges dressées. Il est généralement utilisé pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

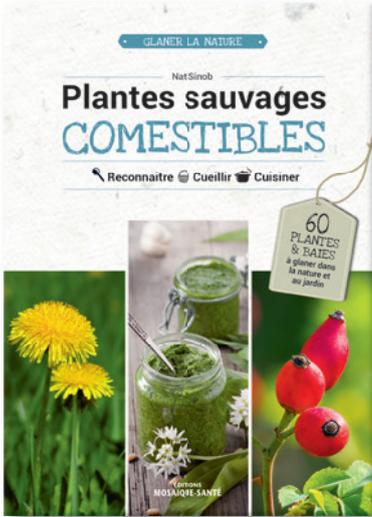
Coquelicot

Papaver rhoeas - Fam. : Papavéracées

Les papavères rouges appartiennent à une grande famille de fleurs de couleur rouge, orange, blanche et noire. Ils sont généralement utilisés pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.

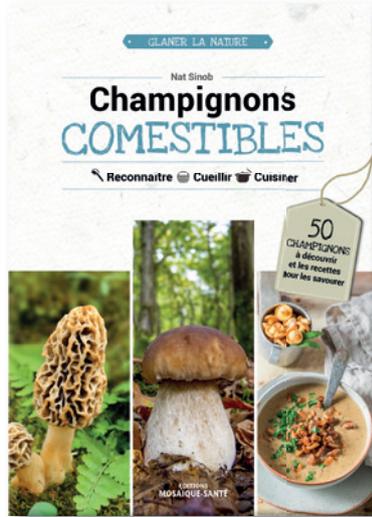
LA RECONNAÎTRE

Il se reconnaît par ses fleurs rouges et ses tiges dressées. Il est généralement utilisé pour les rhumes, les toues et les maux de gorge.



► **Plantes sauvages comestibles**
Reconnaitre - Cueillir - Cuisiner

Nat Sinob
160 pages
15 x 21 cm
9782849391686
Code : MPC 119
14,90 €



► **Champignons comestibles**
Reconnaitre - Cueillir - Cuisiner

Nat Sinob
160 pages
15 x 21 cm
9782849391785
Code : MCC 120
14,90 €



► **Plantes sauvages en vins, sirops, jus & liqueurs**
Reconnaitre - Récolter - Préparer

Nat Sinob
160 pages
15 x 21 cm
9782849392096
Code : MPV129
14,90 €



Grâce aux fiches très illustrées de ces guides pratiques, vous reconnaîtrez sans vous tromper les végétaux et les champignons les plus courants, mais surtout les plus intéressants à cuisiner. Description, époque et lieux de cueillette, parties à récolter, modes de préparation : rien n'est oublié.

Du panier à l'assiette, de 120 à 160 recettes classiques ou plus originales vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Et bien sûr, retrouvez tous les conseils pour être un bon glaneur : les précautions à prendre, les bons accessoires, les différentes méthodes de préparation et de conservation, etc.

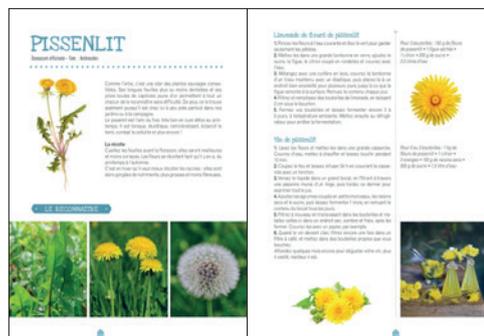
Laissez-vous tenter et piochez parmi les 200 recettes concoctées par l'auteure pour réaliser liqueurs, vins, sirops, jus, limonades et bien d'autres préparations maison.

Concentrant les bienfaits des plantes, elles sont non seulement délicieuses, mais re-gorgent de vertus pour la santé.



©Agathe Pastrat

Graphiste et illustratrice, **Nat Sinob** est une cueilleuse dans l'âme. Elle ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux.



Hors collection



► Infusions & boissons bienfaitantes Mes recettes healthy & gourmandes

Bénédicte Malecki

160 pages

13,5 x 20 cm

9782849392140

Reliure : broché

Code : MIB136

14,90 €

Oubliez les infusions fades ou les tisanes de grands-mères !

Osez l'alliance du healthy & de la gourmandise grâce aux arômes subtils des 60 recettes inédites de ce livre.

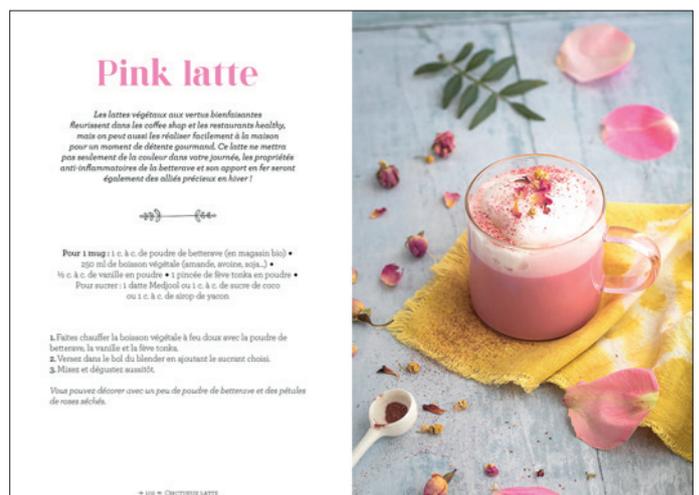
Mélanges originaux créés par Bénédicte Malecki, naturopathe et auteure du blog culinaire et santé « Fais-moi croquer ! », ces infusions des temps modernes marient plantes « traditionnelles », plantes plus exotiques ou tendances (tulsi, rhodiola, maté, chanvre, moringa...), mais aussi fruits, légumes, épices et fleurs.

Alors que beaucoup « consomment » des plantes sous forme de gélules, peu de personnes connaissent réellement les vertus médicinales des boissons santé. Pourtant, les infusions sont faciles à réaliser et peuvent être autant, voire plus efficaces, que les préparations du commerce, les adjuvants en moins !

Dans cet ouvrage, vous trouverez des infusions détox, relaxantes, toniques, digestives, rafraîchissantes, boostant l'immunité, contre les maux de l'hiver, etc., ainsi que d'autres boissons healthy, des eaux infusées aux kéfirs, en passant par les lattes (boissons à partir de lait végétal). Chacune y trouvera son bonheur : il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée. Bonne dégustation !



Bénédicte Malecki partage depuis douze ans ses recettes joyeuses et colorées sur son blog « Fais-moi croquer ! » et sur les réseaux sociaux @faismoicroquer. Naturopathe certifiée, mais aussi auteure et photographe culinaire, elle transmet sa cuisine bienveillante et bienfaitante, ainsi que sa vision holistique du bien-être dans ses ateliers, e-books et conférences.





► **Mon grimoire de sorcière alchimiste**
Recettes magiques pour être belle et immortelle

Moune
 192 pages
 16,5 x 22,5 cm
 9782849392102
 Reliure : relié intégral
 Code : MGS 131
18 €



Sorcière tzigane, **Moune** a hérité de ses ancêtres les savoirs magiques des guérisseuses. Elle fabrique ses produits de santé et de beauté en leur transmettant les énergies bienfaitantes de la Terre et de la nature. Depuis plus de dix ans, elle partage ses connaissances lors de stages au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle tient la rubrique « Fait maison » du magazine Rebelle-Santé et est l'auteure de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon manuel de sorcière* et *Mon cahier de sorcière guérisseuse*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Potions
 TOUT TERRAIN

BAUME AU calendula

- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1 c. à c. de cire d'abeille
- 1 c. à c. de beurre de karité

Voir recette du baume page 133-34.

STICK DE SON AU calendula

- 1 lb. à c. de cire d'abeille
- 3 c. à c. de beurre de karité
- 2 c. à c. de macérât de calendula
- 1 c. à c. de TF de calendula

voir recette du baume antiseptique, cicatrisant, calmant, soulage les infections respiratoires et les affections cutanées, empêche, prévient, guérit l'acné, acné, boutons, démangeaisons, eczéma, brûlures, piqûres d'insectes.

BAUME DE violette

- 1 c. à c. d'huile de violette (7%)
- 2 c. à c. de macérât de violette (10%)
- 1 c. à c. de cire d'abeille (15%)

- Dans un petit pot en verre, faire fondre la cire d'abeille avec le macérât de violette.
- Une fois fondue, touiller pour mélanger et incorporer l'huile de violette avant le complet refroidissement.

Affections respiratoires (toux, rhumes, bronchite), maux de gorge, douleurs rhumatismales, nervosité, stress ou insomnie, indigestions ou intoxications.

GEL L'apaisé

- 2 c. à c. de gel d'aloé vera
- 1 c. à c. de macérât de mélisse

- Mélanger le gel d'aloé vera avec l'huile macérée.

Pour une nuit reposante, masser le visage soigneusement, le soir, la nuit et l'aurore des journées.

Antiseptiques & CICATRISANTS

ONGUENT Abracadabra

- 2 c. à c. de beurre de karité
- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1 c. à c. de TF de calendula

- Mélanger le tout.

Appliquer sur les plaies. Attention, frotter, ce produit peut être irritant !

ONGUENT cicatrisant

- 25 g de macérât de calendula
- 25 g de macérât de plantain
- 25 g de cire d'abeille

- Faire fondre la cire d'abeille.
- Mêler du feu, ajouter les macérâts.
- Bien mélanger le tout et laisser refroidir.

À utiliser de suite !

BELLE antiseptique

- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1 c. à c. de macérât de plantain
- 1 c. à c. de cire d'abeille
- 1 c. à c. de beurre de karité

- Dans un pot stérilisé, au bain-marie, faire fondre au moins la moitié de la cire d'abeille.
- Une fois réduite, y ajouter la cire d'abeille.
- Quand la cire est fondue, éteindre le feu et y ajouter le macérât de calendula et celui de plantain.
- Mélanger l'ensemble, verser dans le moule.

À utiliser contre les piqûres de bestioles (moustiques, araignées...) et sur les plaies comme antiseptique et cicatrisant.

Vous pouvez même en mettre sur des cicatrices récentes afin de les réduire au maximum, ça marche !

Hydrolats & EAUX FLORALES

Les eaux florales et les hydrolats sont deux élixirs qui sont obtenus exactement de la même façon, par distillation. Cependant, nous allons nous en occuper sans alcool. Le vin vous donne une odeur de sorcière pour petit budget, réalisable avec un petit vaporisateur, une cosmétique en bois ou une cocotte, et des ballons.

Utilisation

- Voie externe** : en lotion, en application locale en vaporisation ou en spray, quelques gouttes sur un coton.
- Voie interne** : ponctuellement ou en cure de 2 semaines, boire chaque jour 2 à 3 c. à c. mélangés à 1,5 litre d'eau.

Quelles différences ?

La différence d'application réside au niveau de la partie végétale récoltée. Si c'est une plante, on parle d'essence, si c'est une fleur, il s'agit d'eau florale. Les eaux florales sont particulièrement appréciées en cosmétique, car elles sont plus douces pour la peau que les huiles essentielles.

En usage thérapeutique, surtout en purifiant, les eaux florales et les hydrolats ont les mêmes vertus aromatiques de détente et de purification.

Conservation

Verser votre hydrolat dans une bouteille stérile, respirer à l'air pur et conserver au frais et dans le noir (à l'abri de la lumière).

Dans l'atelier de la sorcière...

Le principe

Les fleurs sont dans le cuill-vapeur, la cocotte ou la casserole (tout et réfrigérer). Cette vapeur de charge des principes actifs des plantes en passant par le premier étage, et vient se coller au couvercle où les fleurs, qui se refroidissent dans le second.

Avec un cuill-vapeur

- Remplir le fond de votre cuill-vapeur avec de l'eau distillée.
- Poser le premier étage du cuill-vapeur et mettre les plantes destinées. Poser le deuxième étage et placer le couvercle dessus.
- Remplir le cuill-vapeur en mettant le couvercle à l'envers.
- Faire attention à ne pas le couvercle ébouillanter, sinon, mettre un torchon tout autour afin que la vapeur d'eau ne s'évapore pas.
- Une fois couvert, aller à l'évier, le laisser avec du scotch.
- Verser des glaçons dans le couvercle et mettre en route le cuill-vapeur pendant 15 min.
- À la fin, vous aurez la belle surprise de trouver plein d'hydrolat dans votre saladier !

La lune & SES ÉNERGIES

Rayonnant dans tous les domaines, la lune affecte aussi bien notre corps, nos cycles, notre esprit, notre équilibre, notre personnalité que les plantes. À chaque phase de la lune d'énergie correspond une énergie spécifique, dont nous pouvons saisir les vibrations positives à nos accomplissements.

Influences lunaires

- Son influence physique** : les marées terrestres sont provoquées par la force gravitationnelle. En sachant que notre corps est composé de 70 % d'eau en moyenne, nous pouvons en conclure que les marées terrestres nous touchent avec plus de force d'impact selon les périodes.
- Son énergie magique** : perception intuitive, idées psychiques, sommeil, amour, méditation, fertilité, guérison, coopération, spiritualité, méditation.

Nouvelle lune

- Bien-être** : début de cycle, possibilité de tout recommencer, départ de zéro pour l'avenir, possibilité de purifier les lieux de vie, repartir à zéro pour l'avenir.
- Beauté** : les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains, repartir à zéro pour l'avenir.
- Amour** : jusqu'à 3 jours après la nouvelle lune, jour de sainte des amours (pêche et amour).
- Au jardin de simples** : pas de récolte de plantes.

Lune croissante premier quartier (7 jours)

La Terre expose la moitié nord de la lune, au-dessus du sol.

- Bien-être** : commencement, monde des énergies positives, c'est le moment de faire la couverture aux autres, création intense, énergie de persévérance, prise de décision et actions concrètes.
- Beauté** : le corps est en pleine croissance, il est tendu à grande vitesse, élimination intestinale, c'est le moment pour les soins de la peau, car le sang irrigue fortement l'épiderme (peau, traitement, soins des boutons ou des dermatoses, masques hydratants et de beauté), le peau est plus souple, les yeux plus clairs, elle est donc mieux préparée aux agressions extérieures. Les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

Lune croissante deuxième quartier (7 jours)

La Terre expose la moitié nord de la lune, au-dessus du sol.

- Bien-être** : activité intellectuelle, les relations et choses faites à cette période sont sans doute vertueuses et saines.
- Santé** : renforcer l'organisme et les grandes fonctions organiques, renforts contre la fatigue, fortification du foie et du pancréas.
- Beauté** : c'est la période des cheveux, favorise la croissance des cheveux et des ongles.

Lune croissante troisième quartier (7 jours)

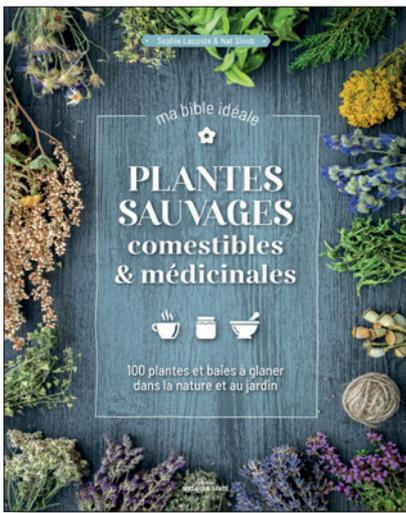
La Terre expose la moitié sud de la lune, au-dessus du sol.

- Bien-être** : activité intellectuelle, les relations et choses faites à cette période sont sans doute vertueuses et saines.
- Santé** : renforcer l'organisme et les grandes fonctions organiques, renforts contre la fatigue, fortification du foie et du pancréas.
- Beauté** : c'est la période des cheveux, favorise la croissance des cheveux et des ongles.

Lune décroissante

La Terre expose la moitié sud de la lune, au-dessus du sol.

- Bien-être** : activité intellectuelle, les relations et choses faites à cette période sont sans doute vertueuses et saines.
- Santé** : renforcer l'organisme et les grandes fonctions organiques, renforts contre la fatigue, fortification du foie et du pancréas.
- Beauté** : c'est la période des cheveux, favorise la croissance des cheveux et des ongles.



► Plantes sauvages comestibles & médicinales 100 plantes et baies à glaner dans la nature et au jardin

Sophie Lacoste & Nat Sinob

320 pages

19 x 24 cm

9782849392423

Reliure : broché

Code : MBi1

25,90 €

Le temps d'une balade, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Pour les amoureux de la nature, du fait maison, et de la santé au naturel, voici une bible inédite qui réunit les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Plus de 100 fiches illustrées pour reconnaître sans se tromper les plantes comestibles et médicinales de nos régions : description précise, époque et lieux de cueillette, partie à récolter, méthode de conservation. Rien n'est oublié !

Pour chaque espèce, une riche iconographie pour une détermination botanique précise : une photo de la plante entière, une photo de la fleur ou de la baie, une photo des feuilles et un dessin botanique.

Plus de 470 recettes de cuisine salées et sucrées, de l'entrée au dessert, mais aussi de confitures, de sirops ou de liqueurs, vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Près de 250 recettes de santé et de beauté (tisanes, décoctions, baumes, huiles, crèmes, lotions, etc.) pour bénéficier des bienfaits naturels des plantes et soigner les petits bobos du quotidien. Rhume, lumbago, migraine, verrue, peau grasse, cheveux secs : quel que soit le problème, il y a une plante dans la nature pour y répondre !

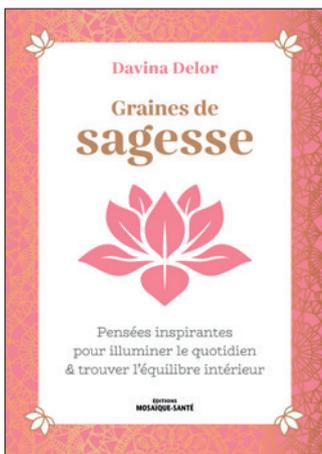
Nat Sinob

Cueilleuse dans l'âme, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de recettes aux éditions Mosaïque-Santé, dont les succès Plantes sauvages comestibles, Champignons comestibles, Confitures des quatre saisons et Plantes sauvages en vins, liqueurs, jus & sirops.

Sophie Lacoste

Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, Sophie Lacoste est l'auteur de plusieurs livres devenus des ouvrages de référence en matière de santé au naturel, notamment Plantes sauvages médicinales, D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent, Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ? et Mon cahier de recettes aux huiles essentielles, aux éditions Mosaïque-Santé.





► **Graines de sagesse**
Pensées inspirantes pour illuminer le quotidien & trouver l'équilibre intérieur

Davina Delor
 192 pages
 12 x 17 cm
 9782849392430
 Reliure : broché
 Code : MGD138
14 €



« Tout commence par un premier pas. »

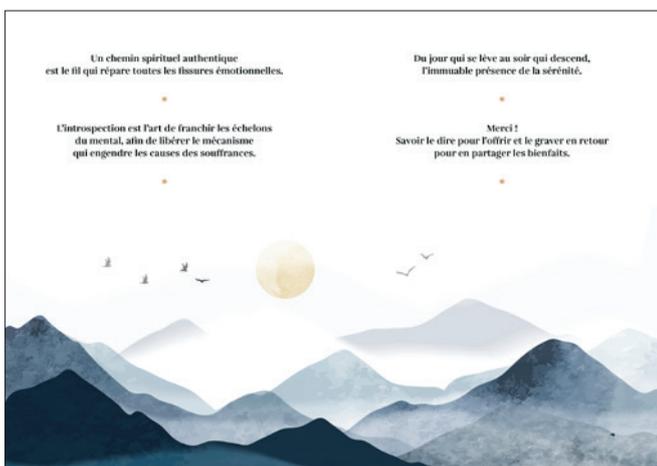
Dans ce précieux recueil aux illustrations pleines de douceur, Davina vous offre des phrases d'éveil à piocher au hasard de votre lecture, au jour le jour.

Remplies de sagesse et d'amour vibrant, ces pensées inspirantes incitent à la réflexion et la bienveillance. Hymne à la vie, elles vous invitent à poser un regard nouveau sur vous et sur le monde, pour en découvrir et en savourer pleinement toutes les richesses.

Elles vous soutiendront et vous encourageront à aller de l'avant dans votre cheminement intérieur, ainsi que dans la réalisation bénéfique de vos souhaits, jusqu'à leur meilleur accomplissement.

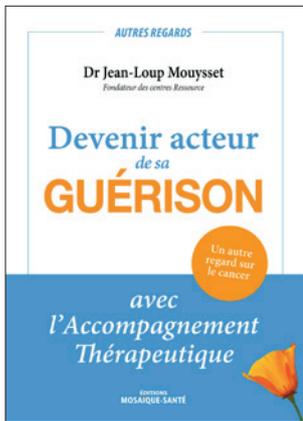
Sources d'inspiration, de réconfort et d'émerveillement, ces graines de sagesse sont un véritable trésor à méditer et à partager sans modération !

Davina Delor
 Pionnière du mieux-être dans son corps et dans sa vie, Davina développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Devenue moniale bouddhiste après sa rencontre avec le Dalai Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.



AUTRES REGARDS SUR LE CANCER

Une collection vouée à réunir tous types de textes – témoignages, exposés de spécialistes, ouvrages pratiques – offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.



► Devenir acteur de sa guérison Avec l'Accompagnement Thérapeutique

Dr Jean-Loup Mouysset
Fondateur des centres Ressource

256 pages

15 x 21 cm

9782849391617

Code : MAG 121

17,90 €



Dans un style clair, sans jargon scientifique, le Dr Mouysset nous livre les points forts de sa thèse de médecine, qui fait un état des lieux et décrit une base pour construire une nouvelle ressource en cancérologie disponible en France : l'Accompagnement Thérapeutique.

C'est sur ce nouveau concept, inspiré des découvertes depuis plus de quarante ans de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie, qu'ont été créés les centres Ressource, des lieux qui, hors du contexte médical, permettent aux personnes atteintes de cancer de bénéficier de soins de mieux-être (ostéopathie, réflexologie, esthétique, art-thérapie, etc.), en individuel ou en groupe (aquagym, sophrologie, yoga...), et de suivre

le programme mis en place par le Dr Mouysset pour donner à chacun les meilleures chances de guérison.

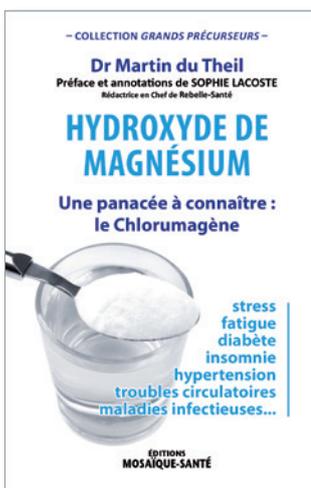
Les traitements anticancéreux traitent la maladie ; les soins de support atténuent ses conséquences et celles des traitements ; l'Accompagnement Thérapeutique prend soin de la personne. Une approche qui transforme les soins en donnant aux personnes touchées par le cancer la possibilité de devenir les maîtres d'œuvre de leur santé, en suivant pendant un an un PPACT (Programme Personnalisé d'Accompagnement Thérapeutique). En groupe, elles se retrouvent ensemble pour affronter la réalité, et trouver les ressources pour traverser l'épreuve. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : au-delà d'une meilleure qualité de vie, en complément de l'approche thérapeutique conventionnelle, le PPACT offre une augmentation moyenne de 29 % des chances de survie tous cancers confondus. Dans le cas précis du cancer du sein, on arrive à 50 % de récurrence en moins et 68 % de réduction de la mortalité !

Comme un chant d'espoir, les témoignages des personnes ayant eu accès au PPACT apportent un éclairage passionnant sur ce que cet accompagnement représente ou a représenté dans leur chemin vers la santé.

Président et fondateur du premier centre Ressource à Aix-en-Provence en 2011, le **Dr Jean-Loup Mouysset** est oncologue et a pris le parti de soigner des malades et non des maladies, afin de « remettre l'humain au cœur des soins ».

COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS

Certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). Les ouvrages du Dr Valnet et du Dr Martin du Theil sont de ceux-là et Sophie Lacoste, avec cette collection, vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !



► Hydroxyde de magnésium, une panacée à connaître : le Chlorumagène

Dr Martin du Theil
Préface et annotations de Sophie
Lacoste

128 pages

12 x 18 cm

9782849391143

Code : MGP 05

10 €



Le Dr Martin du Theil, médecin du début du XX^e siècle, prônait déjà la prise en compte des causes réelles de maladies plutôt que de se contenter d'en soulager les symptômes. Son ouvrage *La défense par le système nerveux* est paru pour la première fois en 1929 et a été tiré et retiré jusqu'à atteindre plus de 160 000 exemplaires. Il était temps de le proposer à nouveau à la lecture pour que chacun profite comme il se doit de l'hydroxyde de magnésium, vendu sous l'appellation *Chlorumagène*.

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

Contacts

Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

Tél. : 01 64 01 69 28
editions@mosaique-sante.com

Distribution/Diffusion

- Librairies :

DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : commandesbiolidis@dilisco.fr



www.mosaique-sante.com

