



Des produits frais,
pour une
alimentation
raisonnée



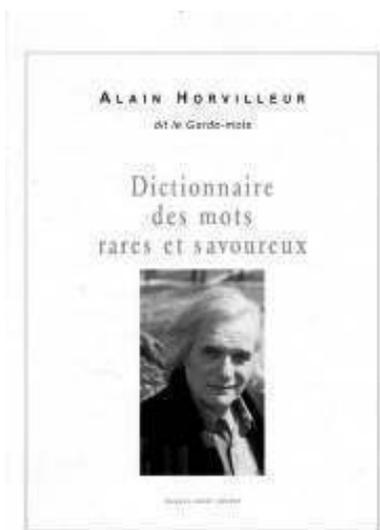
Association Promotion de la Médecine Homéopathique

Lettre trimestrielle n° 70
Janvier 2014

SOMMAIRE

- Éditorial de la présidente p. 3
- La Gemmothérapie p. 4 à 7
- Le déjeuner paléo p. 8 à 13
- Homéo Secours p. 14
- Se soigner avec l'homéopathie p. 15
- Stage Qikong p. 16
- Stage Agro-Homéo p. 17
- Stage Paléo p. 18
- Bulletin inscription stages p. 19
- Allium Cepa p. 20

Les articles et commentaires sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs.



Dictionnaire des mots rares et savoureux
par Alain Horvilleur

262 pages
2677 entrées
format 20x27 cm
impression noire
sur bouffant édition 80° crème de Munken
reliure sous couverture 300^e pelliculée
poids : 530 grammes
épaisseur 18 mm sous couverture
mise en page en Hoefler Text corps 9

prix public 31 €

par chèque envoyé à
Jacques André éditeur
5 rue Bugeaud - 69006 Lyon

ou par paiement en ligne sur
<http://www.jacques-andre-editeur.eu>

Alain Horvilleur, non seulement passionné par l'homéopathie, était aussi un grand amoureux de la langue française, vous vous régalerez en lisant son livre sorti en ce début d'année.

Il est proposé à 29 € franco de port pour les adhérents de l'APMH

Éditorial de la Présidente

2014, une nouvelle année, que nous vous souhaitons favorable à vous et à vos proches. Que votre santé, grâce à l'homéopathie, à une alimentation saine, à la pratique d'un sport régulier, et ce, quel que soit votre âge et votre condition physique, se maintienne à un excellent niveau.

En effet, je voudrais vous souhaiter pour 2014 de devenir Acteur de votre santé, il est primordial de se prendre en charge, et de garder toujours un esprit critique sur tout ce qui vous est proposé.

Loin de moi, l'idée de vouloir tout vous faire contester, mais on vit dans une société qui prend de plus en plus de décision à notre place, nous avons le droit de ne pas être d'accord !

Pour exemple, ce constat sur la prévention du cancer de la prostate, qui se révèle plus nocive que le cancer lui-même. Le professeur Mathieu Boniol, signale que le sur-diagnostic lié au dépistage peut déboucher sur des chirurgies qui se compliquent jusqu'au décès, alors que ces hommes n'auraient jamais souffert de leur cancer de la prostate au cours de leur vie ! *(Que choisir, janvier 2014)*

Il est important de garder le bon sens à l'esprit, se soigner, et surtout, tout faire pour se garder en bonne santé, par son alimentation, son hygiène de vie et par notre homéopathie.

Vous trouverez dans cette lettre un article sur la gemmothérapie, nouvelle science très prometteuse de résultat, un autre qui complète vos menus paléo, et enfin la présentation de deux guides pratique à emporter avec soi. Et en cette saison de rhume, ne pas oublier Allium cepa !

C'est pour cela, que nous multiplions les stages à Skoura, petit coin de paradis, où l'on peut réapprendre à bien manger, à écouter son corps, et/ou soigner son jardin par l'agro-homéopathie.

Et souhaitons que 2014 soit l'année décisive pour la reconnaissance par le ministère de la santé, de l'homéopathie. Nous nous y appliquons.

Bonne année à tous et à bientôt

Isabelle Rossi

La GEMMOTHERAPIE Médecine des bourgeons

La gemmothérapie est l'utilisation de tissus embryonnaires végétaux en croissance tels que jeunes pousses, bourgeons frais, radicules, préparés par macération dans un mélange eau-alcool-glycérine pour obtenir un extrait que l'on appelle « macérat glycériné ».

La gemmothérapie, encore appelée « médecine des bourgeons » constitue une partie de la phytothérapie encore largement inconnue du grand public, en raison notamment, du manque de publications accessibles en la matière, mais également par l'emploi d'une forme galénique peu adaptée.



En fonction des propriétés médicinales connues de chaque bourgeon, une compilation informatique a été entreprise sur base des ouvrages de référence en gemmothérapie. Cette base de données permet d'exprimer l'action de chaque bourgeon en fonction des champs thérapeutiques existants ou simplement de dresser une liste alphabétique de toutes les propriétés d'un bourgeon particulier.

L'outil informatique permet d'associer théoriquement plusieurs bourgeons entre eux afin de déterminer l'association la plus efficace pour l'organisme. Cette démarche a ouvert d'intéressantes perspectives pour la création de complexes gemmothérapeutiques, jusqu'à présent inexistantes, puisque c'est la théorie uniciste qui a prévalu dans la prescription. C'est peut-être oublier la notion même de phytosociologie qui décrit les diverses associations de plantes dans la nature ; dès lors, pourquoi ne pas les associer aussi dans le même flacon ! Enfin, grâce à la réalisation d'une nouvelle forme d'utilisation : le macérat glycériné concentré, la gemmothérapie est amenée à occuper une place majeure dans la phytothérapie.

La gemmothérapie complète bien tant la phytothérapie que l'homéopathie ou l'acupuncture, médecines où existent parfois des barrages à l'action du remède tel :

- l'usage des tranquillisants, neuroleptiques, psycho-stimulants,
- les foyers d'infection,
- les maladies auto-immunes,
- lorsque le malade n'a plus suffisamment de force vitale.

La gemmothérapie s'utilise seule, en mono-thérapie unitaire, ou sous la forme de complexes. La forme complexe est récente et rassemble dans un même flacon plusieurs bourgeons entre eux soit associés avec des teintures-mères, des dilutions homéopathiques, voire des oligo-éléments.

LA FORME GALENIQUE CLASSIQUE

**le macérat 1D de la Pharmacopée Française
(ex . Ribes nigrum 1D)**

Le procédé de fabrication est semblable à celui des teintures-mères (T.M.) de la pharmacopée française (au 1/10^e d'équivalent poids sec de plante dans l'alcool). Il s'en différencie par le mélange alcool-glycérine employé pour la macération mère qui s'effectue au 1/20^e d'un équivalent poids sec de bourgeon (*). Un macérat glyciné **mère** est donc 10 fois moins concentré qu'une teinture-mère. Après cette macération, le macérat-mère de bourgeons est dilué 10 fois dans un mélange eau-alcool-glycérine pour obtenir le macérat glyciné D1 encore dénommé MO 1D (ex. Ribes nigrum 1D).

Cette méthode de fabrication présente plusieurs inconvénients :

- Le macérat-mère pharmacopée est obtenu par la macération du bourgeon dans un mélange alcool/glycérine, ce qui supprime l'EAU et toute son importance dans l'extraction des principes actifs et la transmission de l'information énergétique du bourgeon.
- La dilution de ce macérat-mère dans un mélange eau/alcool/glycérine n'apporte rien au niveau de la 1D. En effet, la 1D ne s'utilise que pour diminuer la toxicité de certaines plantes, par ailleurs souvent préparées sous forme de T.M. En outre, dans une dilution 1D, il doit y avoir dynamisation. Cette dynamisation 1D pose un problème technique lorsqu'il s'agit de gros volumes (plusieurs centaines de litres). A notre connaissance, aucun laboratoire n'effectue cette 1D pour de gros volumes (**)
- Les posologies varient en moyenne de 50 à 150 gouttes par jour. Ce nombre de gouttes est fastidieux à compter pour l'utilisateur et la quantité d'alcool ingérée est importante (pas recommandée chez l'enfant !).

LA NOUVELLE FORME GALENIQUE CLASSIQUE

**le macérat glyciné concentré ou macérat-mère
(ex. Ribes nigrum-Cassis macérat glyciné concentré)**

Cette nouvelle méthode utilise directement le macérat glyciné concentré (macérat-mère) et pas sa dilution 1D.

AVANTAGES DU MACERAT GLYCERINE CONCENTRE PAR RAPPORT A LA D1

- **La quantité totale d'alcool ingérée est 10 fois moins importante que pour l'utilisation de la D1, ce qui s'avère avantageux chez les enfants et les personnes âgées.**
- **Grande facilité d'emploi par le petit nombre de gouttes à compter, le faible volume de stockage (50 ml au lieu de 500 ml) et la facilité de réaliser soi-même la dilution dans un verre d'eau ou d'ingérer directement le macérat-mère.**
- **La macération-mère s'effectue directement dans le mélange EAU-GLYCERINE-ALCOOL. Les trois solvants participent à l'extraction et à la transmission de l'énergie des bourgeons.**
- **Le prix de vente public du macérat-mère est moins cher en raison de la quantité d'alcool 10 fois moindre par flacon (50 ml contiennent la même chose que 500 ml de 1D).**

(*) La gemmothérapie se prépare toujours à partir de parties de plantes fraîches

() A l'exception d'un laboratoire anthroposophique qui utilise un système de "balançoire" pour dynamiser 10 litres à la fois**

Les bourgeons des végétaux contiennent toute la puissance de la future plante. Ces préparations de bourgeons sous forme de macérats glycélinés stimulent les organes d'élimination, exercent une action drainante et facilitent la désintoxication de l'organisme. L'extrait gemmothérapeutique constitue un véritable concentré d'informations, il renferme tout le génie de l'arbre dont est issu le bourgeon.

L'étude synthétique des indications thérapeutiques le prouve. Ainsi, le macérat glycéliné de tilleul (*tilia tomentosa*) possède à la fois les propriétés sédatives liées aux fleurs mais aussi les vertus dépuratives et diurétiques de l'aubier. Il en va de même pour le bourgeon d'aubépine (*crataegus oxyacantha*) qui possède à la fois les propriétés médicinales du fruit (action sur le muscle cardiaque) et celles de la fleur (rythme cardiaque).

La gemmothérapie utilise le totum de la plante sous forme embryonnaire. C'est de la « phytothérapie globale ».

Les macérats glycélinés unitaires ainsi que les complexes (association harmonieuse de divers bourgeons) sont disponibles chez :

BORKHUIT
12, rue du Bois Battu
70400 CHENEBIER
Tél. 03 84 23 93 62
e-mail : contact@borkhuit.fr

ainsi qu'une gamme complète de compléments alimentaires naturels et également une gamme de compléments alimentaires destinés aux ANIMAUX.



Bourgeons de [Gommier bleu](#)
(*Eucalyptus globulus*)

BIBLIOGRAPHIE :

- *Rajeunir nos tissus avec les bourgeons*, Dr Max Tétau, avec le Dr Scimeca, Ed Trédaniel
- *Arbres et arbustes thérapeutiques*, Schneider Anny, Les Éditions de l'Homme, Canada, 2002.
- *La gemmothérapie*, Philippe Andrienne, Éditions AMYRIS, 2004
- *Le guide de gemmothérapie*, Fédération Européenne d'Herboristerie. .
- *La Gemmothérapie, la santé par les bourgeons* Dr Roger Halfon, Éditions

Dangles

- *La Phytembryothérapie, l'embryon de la Gemmothérapie* Drs F. Ledoux et G. Guéniot, Éditions Amyris

A propos des repas: une perspective évolutionniste

Un des leitmotiv des diététiciens conventionnels est le fameux: ne sautez pas de repas, pas de grignotage, faites trois repas équilibrés par jour. Sur quelles bases est étayé ce conseil? Quels sont les signaux physiologiques qui nous conduisent à boire et manger?

Du paléolithique au néolithique jusqu'à l'ère industrielle.

Pendant cette très longue période de la présence humaine sur terre, soit du début à 1900 pour faire simple, la ressource alimentaire est plutôt rare, il y a des famines et les aliments sont peu transformés le plus souvent en fin de chaîne par des cuissons économes en énergie. Les chasseurs-cueilleurs qui ont existé dans de multiples niches écologiques sur la planète se nourrissaient en fonction du résultat de la cueillette et des battues. Il y avait des possibilités de conservation des aliments très limitées et en conséquence le rythme des prises alimentaires était plutôt dicté par l'environnement, la durée de la sortie de chasse et l'obscurité qui incitait à se protéger. Plus tard au néolithique la nourriture était rythmée plutôt par le travail chez les esclaves et par la richesse chez les autres. Par exemple les esclaves qui construisirent les pyramides dépendaient pour leur nourriture de l'administration des Pharaons qui fixait et calculait les rations.

Ce n'est que petit à petit que la standardisation des modes de vie et la pression des codes sociaux ont conduit aux interruptions actuelles pour la prise alimentaire. Notons justement que ces codes ne sont pas les mêmes en fonction des civilisations. Quoiqu'il en soit les aliments disponibles à la fois en quantité et en nature faisaient que la prise alimentaire était essentiellement constituée d'aliments entiers crus ou cuits sur place. Les céréales étaient plutôt du grain que des farines et la quantité de viande d'élevage limitée par l'absence d'élevage industriel en batterie à l'aide de farines de céréales ou d'animaux.

L'ère industrielle et l'alimentation continue



Depuis la production massive d'aliments industriels à

partir de sucre, de sel, de graisses, de farines de céréales ou de légumineuses et de chairs d'animaux, la quantité de calories disponible pour chaque être humain dans les pays industrialisés dépasse largement et pendant toute la vie les besoins. Par ailleurs ces aliments sont peu chers et ne nécessitent pas d'effort pour se les procurer. Ils sont différents des aliments entiers végétaux, ou des chairs animales car très denses en calories, pauvres en fibre et micronutriments en raison des processus de raffinage, thermique et chimique associés à la production industrielle.

Récemment des aliments extrêmement raffinés comme les sucres rapides ont envahi tous les produits pour des raisons de palatabilité* et parce qu'ils augmentent la prise alimentaire. Ces transformations majeures associées à un circuit de distribution *anytime anywhere* ont bouleversé la prise alimentaire pour aboutir à l'alimentation continue 24h/24h. Depuis le lever et y compris la nuit en se réveillant *l'homo industrialis* se nourrit et entretient un état de stimulation continue de ses organes digestifs notamment la sécrétion d'insuline chaque fois qu'il consomme un aliment contenant des sucres. Autrement dit, il simule une période d'abondance alimentaire qui dans l'environnement paléolithique était propice au stockage de calories (sous forme de graisses) mais cette période ne prend jamais fin et il n'y a jamais de famine.,

**La palatabilité est la caractéristique de la texture des aliments agréables au C'est un terme utilisé dans les sciences de la diététique. C'est une caractéristique nécessitant l'intervention de nombreux sens et qui détermine l'intensité du plaisir à manger*

Ce mécanisme essentiel de survie qu'est le stockage des calories ne s'arrête plus il devient un handicap majeur, une maladie et entraîne des conséquences gravissimes.

Comment sortir du fossé entre notre génomique et l'environnement industriel?

Trois moyens sont incontournables.

1/ Tout d'abord maîtriser les intrants.

C'est la problématique du caddie. Ne remplir le caddie que **d'aliments pas de produits**. C'est très facile il faut changer vos habitudes à l'achat. Ensuite ne pas détruire les aliments en arrivant chez vous ou produire des carcinogènes par des cuissons au grill à haute température. Avec des aliments frais ou congelés sans cuisson vous allez retrouver les goûts et la satiété. Je rappelle que les "céréales" du petit déjeuner sont l'exemple même des produits industriels à plus de 70% de sucres...

2/ Adapter votre prise alimentaire à vos besoins et non l'inverse.

Cherchez ce dont vous avez envie plutôt que de vous dire qu'il faut manger ceci ou cela, que vous avez lu que et que votre cousine a maigri en mangeant des pamplemousses... Ne pas finir l'assiette est physiologique, on peut conserver (sans recuire) et ainsi ne prendre que ce dont on a besoin. En dehors des prises alimentaires principales on peut grignoter mais avec des aliments frais et non des produits. Attention aux fruits secs très riches en sucre, préférer les noix, noisettes amandes et autres oléagineux. Oui le gras est bon... Dans cette adaptation de la prise alimentaire (c'est à dire la construction du repas) le rôle des autres est plus important que prévu. Vos relations, les messages que vous recevez, votre famille jouent un rôle majeur dans un sens comme dans l'autre (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17652652>). Ne vous sentez pas obligé de manger industriel parce que les personnes qui vous entourent le font (<http://quilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.2010.29.2.228>) (<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8836217>). Au contraire choisissez tranquillement la différence sans critiquer les autres. Il y a une place importante pour ce type de messages notamment auprès de vos enfants et de leurs amis (<http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-10-73.pdf>).

3/ Augmenter au maximum votre activité physique.



Marcher se déplacer en vélo, monter les

escaliers, installer une barre de tractions dans votre logement, aller courir, nager, faire de la montagne. Pendant toutes ces activités vous n'avez besoin que d'eau et d'aliments entiers. Si vous faites des efforts très prolongés faites vos snacks vous-

même avec des oléagineux de la poudre de chocolat non sucré, des dattes et de la noix de coco râpée par exemple...

Alors quels repas?

Eviter les automatismes et la routine.

Lever vous et faites un peu d'activité physique pendant cinq minutes, étirez-vous, faites des tractions ou des pompes. Avez-vous faim? Si oui, composez votre prise alimentaire sans tabou. Les œufs coque ou crus, la viande, le jambon cru ou un rollmops c'est très bon le matin. Le jus de légume aussi et cela permet de finir les feuilles qui restent. J'ai donné dans l'article sur le petit déjeuner des conseils pratiques pour ce premier repas.

Ensuite tout dépend de votre activité. Si vous êtes assis dans un bureau il suffit à midi de prendre des protéines et une salade. Si vous êtes en vacances et que vous avez fait une sortie en randonnée avec un fort dénivelé il sera utile d'augmenter la ration et vous en ressentirez le besoin...

En cas d'activité sportive après le travail en fin d'après-midi buvez de l'eau et si l'activité est importante et que vous avez un poids normal vous pouvez grignoter des oléagineux, un ou deux fruits secs.

Le soir la prise alimentaire est aussi dictée par vos besoins et vos sensations. Si vous n'avez pas faim un bouillon et une tisane feront l'affaire. Dans le cas contraire construisez votre menu sans tabou, tout est bon puisque vous avez bien rempli votre caddie...

Les repas sont des conventions sociales bien agréables qu'il faut adapter à nos besoins.



C'est le cas du restaurant par exemple. Il y a

toujours des aliments frais ou peu transformés dans les restaurants de moyenne gamme. Posez des questions avant de commander... C'est vous qui payez. Mais ce principe est applicable aux invitations chez vos amis, vous pouvez refuser poliment certains plats comme les desserts bourrés de sucres ou bien choisir les olives et les amandes dans les apéritifs plutôt que les gâteaux hypersalés. Tout est une question de choix dès lors que l'on dispose de l'information. Nous sommes adaptés à notre éconiche européenne ou la disponibilité alimentaire a toujours été limitée mais riche

en végétaux et animaux variés. C'est ce qu'il faut conserver pour nos repas. Se lever de table sans avoir la sensation d'un estomac plein mais avec une satiété bien installée par l'ingestion d'aliments goûteux et riches en protéines et en graisses c'est bien sur ce qui nous convient le mieux.

L'industrialisation est un immense progrès

Notre espérance de vie n'a jamais été aussi longue.

Notre qualité de vie s'améliore à une vitesse prodigieuse. Les nonagénaires profitent aujourd'hui de la vie mieux que les adultes occupés par le travail il y a un siècle ! Les famines ont disparu. Il y a des externalités négatives, pollution des nappes, pollution atmosphérique par les moteurs diesel et autres combustions. Il y a aussi des effets délétères sur la santé dus essentiellement à l'accumulation de calories parce nos rations alimentaires sont trop importantes et qu'elles comprennent trop de sucres rapides et d'aliments transformés.

Nous avons le choix.



Les supermarchés sont aussi de fantastiques places où l'offre est extraordinaire car les aliments entiers non transformés y sont présents et de qualité. Ce n'est pas le cas partout dans le monde mais c'est le cas en France. Légumes, fruits, oléagineux, viande, poisson, fruits de mer, sont acheminés jusqu'à nous, pourquoi acheter des paquets, des emballages, des produits? Repensez vos repas, tous vos repas et tous vos mets, vous serez surpris par le nombre de produits que vous achetez. Just do it!

. Docteur Guy-André Pelouze
Chirurgien Thoracique et Cardiovasculaire
Centre hospitalier de Perpignan

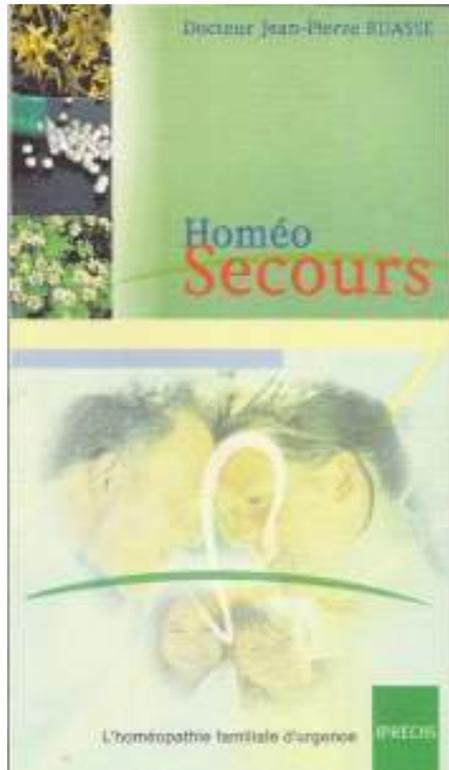
Pour en savoir plus : <http://dysnutrition.blogspot.com/>



Vous pouvez retrouver tous les articles du docteur Pelouze sur le site de l'Apmh dans l'onglet « rechercher un article » puis « paléo »

Figure 4 : Pommes de terre vitelottes vapeur avec du beurre cru achetés en supermarché

Homéo Secours



Le docteur Jean Pierre Ruasse est médecin homéopathe spécialiste de Nutrition et d'Endocrinologie. Lauréat de la faculté de médecine de Paris et de l'Académie nationale de médecine, ex-assistant de médecine préventive à la Faculté, il est président d'honneur du Syndicat national des Enseignants-Chercheurs en Homéopathie.

Qui ne s'est jamais trouvé démuni devant un problème de santé un week-end, en vacances ou tout simplement parce que le médecin homéopathe de famille était indisponible ?

Fruit d'un demi-siècle d'expérience de l'auteur, ce petit livre très pratique vous apportera, loin des recettes passe-partout d'efficacité aléatoire les moyens personnalisés d'un secourisme homéopathe de qualité.

Evitant bien souvent le recours à des traitements lourds inadaptés, il vous indiquera aussi les cas où la consultation d'urgence est nécessaire.

Guide pratique pour toute la famille



De plus en plus de patients adoptent l'homéopathie, médecine efficace, centrée sur la personne et son terrain, aux effets secondaires nuls et respectueuse de l'environnement.

Grâce à ce guide, devenez acteur de votre santé et de celle de votre famille, en identifiant les symptômes et en trouvant rapidement le remède associé. Du rhume qui n'en fait plus aux otites de bébé, de l'insomnie à l'envie de se remettre au sport sereinement, des bobos du plus grand aux maux de tête qui empoisonnent vos journées, vous trouverez dans cet ouvrage, extrêmement clair, pédagogique et détaillé, une réponse et un traitement adaptés à vos maux du quotidien.

Vous pourrez aussi connaître les principes clés de l'homéopathie et son fonctionnement.

Le docteur Mourad Benabdallah est spécialisé en médecine générale, il exerce depuis plus de trente ans, accompagnant des patients toujours plus nombreux et toujours aussi fidèles.

Diplômé de la faculté de médecine de Lille, il en est aujourd'hui le coordinateur de l'enseignement homéopathique et chargé de cours dans le diplôme Universitaire d'homéopathie.



Du 02 au 08 février 2014 Une semaine «Qigong » dans le grand sud marocain



Pourquoi ? :

- ✓ pour apprendre à percevoir, stimuler et faire circuler vos énergies, débusquer les mauvaises postures et retrouver la vitalité de votre corps.
- ✓ En mangeant « paléo », hygiène alimentaire la plus adaptée à la physiologie humaine.

Où ? : à la kasbah l'Ermitage, la palmeraie de Skoura (sud marocain) à 1 200 mètres d'altitude.

Comment ? : L'encadrement théorique et pratique sera assuré par :

- ✓ **Stéphane Corcuff**, directeur du CEFC – Taipei, maître de conférences en études chinoises à l'IEP de Lyon et enseignant de Qigong.
- ✓ **Isabelle Rossi**, présidente de l'APMH (Association Promotion de la Médecine Homéopathique)

"D'innombrables écoles en Chine enseignent les principes fondamentaux du Qigong : repérer, mobiliser et faire circuler ses énergies dans le corps.

Mais derrière ces mots simples, c'est en fait un savoir étendu et une pratique exigeante sur la santé du corps que le Qigong, qui vise à ce titre de nombreux buts : Étendre ses respirations pulmonaires, explorer son corps, prendre confiance en soi, développer son équilibre (personnes âgées), soigner ses blessures musculaires ou articulaires, étendre ses muscles et assouplir ses articulations, bâtir sa musculature ou encore faire un massage interne d'organes tels que le cœur, le foie, les reins.

Il y a aussi une dimension profondément esthétique : si le geste est étudié dans son utilité physiologique, son élégance est souvent surprenante, soit qu'il est nouveau à notre œil d'Occidentaux, soit que sa correspondance intime avec le corps humain le conduit à une gestuelle naturellement belle, soit que certains gestes aient été étudiés aussi pour leur élégance ; quoi que je n'en trouve aucun qui, beau, ne soit pas également, et avant tout, utile à la santé du corps.

Le Qigong que je vous enseignerai est issu d'une tradition ultra-confidentielle, qui ne s'est jamais étendu en Chine, et pour cause : c'est celui qu'un maître toujours unique, ne formant son successeur que dans sa lignée, enseignait à la cour des Song (10e-13e siècles), à la destination exclusive des princes et princesses de sang, et dont la perpétuation jusqu'à aujourd'hui, à travers tant d'époque troublées, est un de ces histoires édifiantes dont la Chine a un peu le secret.

Du fait de son identité de qigong de la maison impériale des Song, cette école a prétendu faire la synthèse de beaucoup d'autres existants alors, et lier intimement le qigong à l'art martial, décuplant la force et l'intérêt de celui-ci. Aussi, le qigong auquel je vous introduirai vise en fait clairement trois choses pour les praticiens au long cours, qui semblent logiques si l'on pense à celles et ceux, enfants des Empereurs Song, auxquels il était destiné : santé, fertilité, sécurité (auto-défense)".

L'alimentation paléo et la pratique d'activités physiques complètera votre remise en forme.

Combien ? :

- 6 nuits en pension complète*
- 5 pratiques de 1 h 30 de Qigong (du lundi au vendredi)
- 1 conférence sur l'alimentation paléo et cours de cuisine facultatifs
- 1 conférence sur l'homéopathie
- 1 massage complet, de la tête au pied...
- 1 visite du grand souk du lundi à Skoura
- 1 balade en vélo dans la palmeraie avec visite de la Kasbah d'Amerhidil
- 1 soirée berbère avec danse folklorique
- *En option, balade dans la vallée des amandiers le samedi (balade + journée supplémentaire : 60 €)*

*Attention, les alcools, bien que paléo, ne sont pas compris dans le prix, vous pouvez en apporter de France !



Pour la somme forfaitaire de 499 €/p*
(+ 150 € pour les chambres single)





Du 17 au 22 février 2014 Une semaine agro-homéo dans le grand sud marocain

Pourquoi ? :

- ✓ pour apprendre à traiter son jardin par l'homéopathie,
- ✓ Les traitements homéopathiques sont sans effet secondaire, ils ont les avantages suivant : *efficacité, innocuité, moindre coût économique.*
- ✓ La pratique de l'homéopathie en agriculture en général et en botanique en particulier deviendra pour vous évidente, et vous serez agréablement étonné des résultats rapides et définitifs.
- ✓ Vous apprendrez à préparer vos dilutions pour un moindre coût économique.

Où ? : à la kasbah l'*Ermitage*, dans la palmeraie de Skoura (sud marocain) à 1 200 mètres d'altitude.

Comment ? : L'encadrement théorique et pratique sera assuré par :

- ✓ **Cathy Mayer**, *homéopathe suisse, formateur d'agro-homéopathie pour Homéopathes Sans Frontières-France..*
- ✓ **Isabelle Rossi**, *présidente de l'APMH (Association Promotion de la Médecine Homéopathique)*

Une alimentation saine avec les produits du jardin, traités à l'homéopathie et la pratique d'activités physiques vous seront proposées, pour vous garantir une semaine instructive et reposante.

Combien ? :

- 6 nuits en pension complète*
- 5 cours d'agro-homéopathie théorie et pratique (*du lundi au vendredi*)
- 1 conférence sur l'alimentation paléo et cours de cuisine facultatifs
- 1 conférence sur l'homéopathie
- 1 massage complet, de la tête au pied..
- 1 visite du grand souk du lundi à Skoura
- 1 ballade en vélo dans la palmeraie avec visite de la Kasbah d'Amerhidil
- 1 soirée berbère avec orchestre folklorique

En option, ballade culturelle le samedi (ballade + journée supplémentaire : 60 €)

**Attention, boissons non comprises dans le prix*

Pour la somme forfaitaire de 499 €/p*
(+ 150 € pour les chambres single)



Du 20 au 26 avril 2014

Une semaine « Paléo »

Pourquoi ? :

✓ pour apprendre à se nourrir sainement, l'alimentation paléolithique ou ancestrale étant la mieux adaptée à la physiologie humaine.

Où ? : à la kasbah l'*Ermitage* dans la palmeraie de Skoura (sud marocain) à 1 200 mètres d'altitude.

Comment ? : L'encadrement théorique et pratique sera assuré par :

✓ **Monique Schwebel**, *médecin en nutrition-santé, présidente de l'association Kousmine française.*

✓ **Isabelle Rossi**, *présidente de l'APMH (Association Promotion de la Médecine Homéopathique)*

Vous apprendrez ce qu'est la nutrition paléolithique, et comment élaborer des plats « paléo », avec les produits frais de la palmeraie de Skoura (fruits, légumes, viandes, poissons..).

La pratique d'activités physiques - gymnastique spécifique, vélo et marche dans le désert de pierre au pied de l'Atlas, aquagym - complétera votre remise en forme.

La mesure de paramètres cliniques (*poids, périmètre abdominal, pourcentage de la masse grasse, pH urinaire*), pratiquée à l'arrivée puis au départ du stage, vous permettra de constater les progrès accomplis.

Combien ? :

- 6 nuits en pension complète*
- 5 cours de cuisine paléo
- 4 conférences sur l'alimentation *paléo*
- 1 conférence sur l'homéopathie
- 1 massage complet, de la tête au pied..
- 1 visite du grand souk du lundi à Skoura
- 1 ballade en vélo dans la palmeraie avec visite de la Kasbah d'Amerhidil
- 1 soirée berbère avec musique folklorique
- *En option, ballade dans les gorges du Dades le samedi*

**Attention, les alcools, bien que paléo, ne sont pas compris dans le prix, vous pouvez en apporter de France*

Pour la somme forfaitaire de 499 €/p*
(+ 150 € pour les chambres single)

Fiche d'inscription

(à retourner le plus rapidement possible, nombre de places limité)

Pensez à vérifier la validité de votre passeport, et que vous êtes bien assuré pour les activités sportives, hors compétition

STAGE DE : QIKONG, AGRO-HOMEOPATHIE ou PALEO

du _____ au _____ 2014

Rayé les mentions inutiles

Nom et prénom : _____

nombre pers : _____

Adresse postale : _____

CP VILLE : _____

Téléphone portable : _____

Email : _____@_____

Arrivée, aéroport de : _____ vol n° _____

date : _____ heure : _____

Demande de taxi à l'aéroport : _____

Départ, aéroport de : _____ vol n° _____

date : _____ heure : _____

Envoi d'un chèque de réservation de 499 € par personne en chambre double et 649 € en chambre simple (*chèque à l'ordre de l'APMH, encaissé qu'après votre séjour et à adresser à APMH, 13 chemin de Montauban 69005 LYON*)

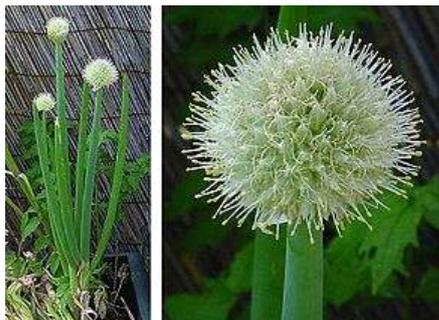
Pour tout renseignement, contacter Isabelle Rossi

au +33 (0)6 89 28 33 20

Ou pour quand vous serez au Maroc

+212 (0)6 70 93 07 02

ALLIUM CEPA



Préparé à partir de l'oignon, *Allium cepa* est employé depuis longtemps en médecine traditionnelle pour ses propriétés curatives. Le bulbe frais est récolté en été, puis haché et broyé. La teinture s'obtient en mélangeant la préparation à une solution d'eau et d'alcool. Ce remède est indiqué dans les rhumes et les rhumes des foins.

Indications générales

Agit sur les muqueuses de l'appareil respiratoire supérieur. Rhumes provoqués par un temps froid et humide. Œil larmoyant comme en hachant des oignons !

Modalités

Aggravation : pièce chauffée ; temps froid et humide ; en soirée.

Amélioration : boissons fraîches dans une pièce chauffée ; pièce fraîche ; plein air



Symptômes :

Rhumes : écoulement nasal abondant, liquide, âcre, irritant les narines et la lèvre supérieure, parfois d'un seul côté.

Toux : toux sèche et pénible aggravée par l'air froid ; gorge douloureuse et larynx irrité

Affection de l'œil : inflammation, brûlures, larmoiements, écoulement fluide non irritant

Rhume des foins : mêmes symptômes que le rhume, aggravés à la fin de l'été

Dès les premières symptômes prenez un ou deux granules d'*Allium cepa* en 9 CH, arrêtez dès que votre état s'améliore, quitte à en reprendre si nouvelle aggravation.

Association régie par la loi 1901. N° : W 691 069 632

13, chemin de Montauban 69005 LYON

tél : 06 70 30 23 88 directeur de la publication : Isabelle Rossi

ISSN : 1969-3109 Dépôt légal : 01/2014

Site : E-mail : apmh.asso@orange.fr