

Remèdes naturels pour 126 problèmes de santé



METHODES DE
GUERISON AU
NATUREL -

COMBATTRE L'ACNE 8**ACUPRESSION 8****AROMATHERAPIE 9****HOMEOPATHIE 9****JUS FRAIS 9****NUTRITHERAPIE 10****PHYTOTHERAPIE 10****REFLEXOLOGIE 10****VITAMINES ET MINERAUX 10****YOGA 11****ATTENTION, consultez un médecin si.. 11****SOULAGER VOS ACOUPHENES 12****HOMEOPATHIE 12****NUTRITHERAPIE 12****PHYTOTHERAPIE 13****REFLEXOLOGIE 13****RELAXATION 13****ATTENTION, consultez un médecin si.. 13****SE PREMUNIR CONTRE LES ALLERGIES ALIMENTAIRES 15****YOGA 15****ATTENTION, consultez un médecin si.. 16****SE PREMUNIR CONTRE LES ALLERGIES SAISONNIERES 17****ACUPRESSION 17****AROMATHERAPIE 18****HOMEOPATHIE 18**

HYDROTHERAPIE 18

NUTRITHERAPIE 18

REFLEXOLOGIE 19

VITAMINES ET MINERAUX 19

YOGA 19

ATTENTION, consultez un médecin si.. 20

LUTTER CONTRE L'ANEMIE 21

JUS FRAIS 21

NUTRITHERAPIE 21

REFLEXOLOGIE 22

VITAMINES ET MINERAUX 22

ATTENTION, consultez un médecin si.. 22

ATTENUER LA DOULEUR EN CAS DE CRISE D'ANGINE DE POITRINE 23

JUS FRAIS 23

MUSICOTHERAPIE 23

NUTRITHERAPIE 24

REFLEXOLOGIE 24

RELAXATION 24

VITAMINES ET MINERAUX 25

ATTENTION, consultez un médecin si.. 25

LUTTER CONTRE L'ANXIETE 26

ACUPRESSION 26

AROMATHERAPIE 26

HOMEOPATHIE 27

HYDROTHERAPIE 27

NUTRITHERAPIE 27



PHYTOTHERAPIE 27

REFLEXOLOGIE 28

RELAXATION 28

VISUALISATION 28

VITAMINES ET MINERAUX 28

YOGA 29

ATTENTION, consultez un médecin si.. 29

LES APHTES, PLUS JAMAIS ! 30

HOMEOPATHIE 30

JUS FRAIS 30

NUTRITHERAPIE 31

PHYTOTHERAPIE 31

VISUALISATION 31

VITAMINES ET MINERAUX 31

ATTENTION, consultez un médecin si.. 31

LUTTER CONTRE L'APNEE DU SOMMEIL 32

ELIXIRS FLORAUX 32

ATTENTION, consultez un médecin si.. 32

SOULAGER LES DOULEURS DE L'ARTHRITE 33

ACUPRESSION 33

AROMATHERAPIE 34

ELIXIRS FLORAUX 34

HOMEOPATHIE 34

HYDROTHERAPIE 34

JUS FRAIS 35

NUTRITHERAPIE 35



REFLEXOLOGIE 35

RELAXATION 35

VISUALISATION 36

VITAMINES ET MINERAUX 36

YOGA 36

ATTENTION, consultez un médecin si.. 37

ATTENUER LES CRISES D'ASTHME 38

ACUPRESSION 38

AROMATHERAPIE 38

ELIXIRS FLORAUX 39

HOMEOPATHIE 39

JUS FRAIS 39

REFLEXOLOGIE 40

RELAXATION 40

VISUALISATION 40

VITAMINES ET MINERAUX 40

ATTENTION, consultez un médecin si.. 41

COMBATTRE LE BEGAIEMENT 42

ELIXIRS FLORAUX 42

HOMEOPATHIE 42

ATTENTION, consultez un médecin si.. 42

SE PREMUNIR CONTRE LES BOUTONS DE FIEVRE 44

AROMATHERAPIE 44

HOMEOPATHIE 44

HYDROTHERAPIE 45

MUSICOTHERAPIE 45



NUTRITHERAPIE 45

PHYTOTHERAPIE 45

VISUALISATION 46

VITAMINES ET MINERAUX 46

YOGA 46

ATTENTION, consultez un médecin si.. 46

SOULAGER UNE BRONCHITE 47

AROMATHERAPIE 47

HYDROTHERAPIE 47

JUS FRAIS 47

MASSAGE 48

NUTRITHERAPIE 48

PHYTOTHERAPIE 48

REFLEXOLOGIE 49

VISUALISATION 49

VITAMINES ET MINERAUX 49

ATTENTION, consultez un médecin si.. 49

LUTTER CONTRE LES BRULURES D'ESTOMAC 51

ACUPRESSION 51

HOMEOPATHIE 51

HYDROTHERAPIE 51

NUTRITHERAPIE 52

PHYTOTHERAPIE 52

REFLEXOLOGIE 52

YOGA 53

ATTENTION, consultez un médecin si.. 53



Pour accéder à l'ensemble des remèdes pour 126 problèmes de santé, [téléchargez le PDF complet en cliquant ici](#).



GUIDE NATUREL
Remèdes naturels pour 126 problèmes de santé

TELECHARGEZ LE GUIDE PDF complet

Offre 100 % satisfait ou remboursé

Avertissements: Les informations proposées dans ce guide ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Celles-ci sont données à titre indicatif et n'engagent aucunement notre responsabilité.

Informations légales: La reproduction du contenu est interdite. De même, les images sont la propriété de fotolia. Toute reproduction ou utilisation de ce contenu ou des images fera l'objet de poursuites judiciaires

Retrouvez nous sur <http://www.fitness-forme.com> pour suivre l'actualité forme et santé au quotidien



Combattre l'acné

L'apparition d'acné n'est pas dû, comme on serait porter à le croire, à un manque d'hygiène ou à une alimentation mal équilibrée. **L'acné provient d'un excès de sébum, une sécrétion grasse qui bouche les pores de la peau** et qui se manifeste par des points noirs, blanc ou des boutons.

Chez l'adolescent l'acné est dû aux modifications hormonales relatives à la puberté. Chez l'adulte, en revanche, il peut être la conséquence d'un stress, de l'hérédité ou encore des cycles menstruels chez la femme.

Les principales recommandations pour lutter contre l'acné sont de ne pas utiliser de savon détergent, d'éviter autant que possible les produits cosmétiques à base d'huile, de ne pas frotter vos boutons ou points noirs mais plutôt de les traiter en douceur.

En complément d'un traitement dermatologique, les méthodes naturelles répertoriées ci dessous vous permettront de mieux lutter contre l'acné.



ACUPRESSION

L'acupression peut, selon M.R.Gach, améliorer l'apparence de votre peau.

D'après la médecine chinoise, le méridien de l'estomac est l'un des canaux énergétiques qui gouverne la fonction épidermique.

Exercez une pression durant 1 minute sur les points E 2 situés sous le bord inférieur de l'orbite des yeux. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*

A pratiquer 3 fois par jour pour de meilleurs résultats.





AROMATHÉRAPIE

L'huile essentielle de feuilles de thé est un antiseptique naturel doux pour la peau qui permet la guérison des imperfections de la peau.

L'aromathérapeute M.Scholes suggère l'application d'une goutte d'essence de théier sur le bouton qui aura été désinfecté au préalable. Consultez les recommandations d'usages avant l'application du remède.



HOMEOPATHIE

Pour des éruptions légères et occasionnelles, le Dr. M.Panos conseille selon les personnes:

- Kali bromatum en 6 DH 3 fois par jour
- Sulfur en 6 DH 3 fois par jour pour les peaux dures
- Antimonium en 6 DH 3 fois par jour en cas de pustules

Ces remèdes sont en vente dans la plupart des pharmacies.



JUS FRAIS

L'acné indique généralement que le fonctionnement des organes excréteurs n'est pas optimisée. Ainsi, le Dr. E.Gillaspie recommande de stimuler le foie par l'absorption d'un mélange qui sera composé de :

- 1 part de jus de betterave
- 3 parts de jus de carotte
- 2 parts d'eau

Ce breuvage que vous pourrez boire régulièrement devrait vous permettre d'avoir un meilleur teint en toute circonstance.





NUTRITHERAPIE

Une mauvaise alimentation peut dans certains cas être la cause de l'acné. Des aliments, comme le chocolat, le sucre ou le blé, peuvent en effet déclencher chez certaines personnes l'apparition d'acné. Parfois encore, c'est une candidose qui peut en être la cause. Il sera recommandé, dans ce cas, de ne plus manger de fromage, pains et gâteaux.

Le Dr.Haas recommande la consommation d'aliments riches en carotène tel les carottes, melons, citrouilles ainsi que tout autres fruits et légumes de couleur orangée.



PHYTOTHERAPIE

l'acné.

R.Gladstar recommande 3 capsules de 500mg par jour d'huile d'onagre ou d'huile de pépin pendant 3 mois jusqu'à la disparition totale de



REFLEXOLOGIE

Agissez sur les points réflexes des mains et pieds qui correspondent au foie, aux surrénales, aux reins, à l'intestin, à la thyroïde et au diaphragme.

Pour vous aider, consultez les *tableaux des points réflexes des mains et des pieds*. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).



VITAMINES ET MINERAUX

Afin de prévenir d'éventuelles éruptions d'acné, le Dr D.Edelberg préconise les suppléments en vitamines et minéraux suivants :



- 30mg de picolinate de zinc 2 fois par jour
- 2mg de cuivre par jour
- 400 UI (unités internationales) de vitamine E 2 fois par jour
- 150 000 UI de vitamine A par jour



YOGA

Exécutez chaque jour les postures de yoga suivantes susceptibles d'augmenter l'afflux sanguin vers le visage :

- soleil debout
- pression abdominale
- soleil assis
- posture de l'enfant
- le cobra

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Des inflammations graves apparaissent sur votre peau
- Des boutons et points noirs laissent place à des cicatrices
- Les médicaments en vente libre n'ont aucune effet



Soulager vos acouphènes

Les bourdonnements d'oreilles ou acouphènes se caractérisent par un sifflement ou vrombissement continu perçu dans les oreilles. Ce trouble auditif très désagréable peut affecter l'ouïe mais ne provoque cependant pas la surdité.

L'origine des acouphènes provient soit d'une infection soit d'un traumatisme crânien. Ces bourdonnements d'oreilles peuvent également survenir après une exposition à un son fort comme un coup de fusil par exemple.



HOMEOPATHIE

Le traitement homéopathique suivant recommandé par le Dr. A.Lockie devrait permettre de soulager les acouphènes :

- Salicylic acidum en 6 CH 3 fois par jour pendant 2 semaines dans le cas d'un bourdonnement continu, d'étourdissements et de surdité
- Carbonium sulphuratum en 6 CH 3 fois par jour pendant 2 semaines dans le cas d'un bourdonnement accompagné de picotements et d'oreilles bouchés
- Kali iodatum en 6 CH 3 fois par jour pendant 2 semaines dans le cas de bourdonnements chroniques sans autres symptômes



NUTRITHERAPIE

Le scientifique P. Yanick recommande de consommer des aliments riches en magnésium. En effet, une carence en ce minéral serait, selon lui, directement responsable de



l'apparition de bourdonnements d'oreilles chez certaines personnes.



PHYTOTHERAPIE

Si les acouphènes ont pour origine un problème circulatoire, le Dr. V.E.Tyler suggère la prise de ginkgo biloba afin de stimuler le flux sanguin jusqu'au cerveau.

- 120mg par jour de Ginkgo biloba sous forme de gélules

Rq: Les effets du Ginkgo biloba ne sont pas immédiats. Plusieurs semaines sont nécessaires pour que l'effet se fasse ressentir.



REFLEXOLOGIE

Agissez sur les points réflexes des mains et pieds qui correspondent aux oreilles, à la colonne cervicale et à la nuque. Insistez longuement sur la région des gros orteils.

Pour vous aider, consultez les *tableaux des points réflexes des mains et des pieds*. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).



RELAXATION

Pratiquez pendant 30 minutes chaque jour et durant une semaine une technique de relaxation. Ces techniques de relaxation s'avèreront plus efficace si elles sont couplées à l'usage d'un générateur de bruit à large bande par exemple.

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Les bourdonnements d'oreilles s'accompagnent d'étourdissements et de douleurs



- Divers bruits dans vos oreilles persistent et vous perturbent au quotidien



Se prémunir contre les allergies alimentaires

Bien que rares, les allergies alimentaires peuvent s'avérer dangereuses dans les cas les plus extrêmes. **Les principaux aliments susceptibles de générer une allergie sont le lait de vache et les œufs, les cacahuètes, le blé et les graines de soja.**

Les effets peuvent se manifester sous la forme d'eczéma, d'urticaire, de vomissements, de nausée ou de diarrhée ainsi que d'un gonflement de la gorge. Il conviendra de consulter au plus vite un médecin dans les cas les plus prononcés.

Associées à un traitement médical, certaines méthodes naturelles favoriseront néanmoins la prévention contre les allergies alimentaires.



YOGA

Le Dr S.A.Nezezon suggère l'exercice de yoga le agni sara ou "fortifiez le feu"

Position : debout, pieds écartés de 90 cm, orteils légèrement pointés vers l'extérieur

Pliez légèrement les genoux. Placez la main droite et la main gauche sur la cuisse gauche, les doigts pointés vers l'intérieur, vers la jambe opposée. Baissez la tête en direction de l'estomac. Videz les poumons en expirant puis rentrez l'abdomen tout en retenant votre souffle. Poussez l'abdomen alternativement vers l'intérieur et l'extérieur toujours sans respirer.

Répétez l'opération 10 fois. Détendez vous et respirez enfin. Exercice à pratiquer 3 fois par jour.

Ne pratiquez pas cet exercice de yoga si vous êtes enceinte, si vous avez des problèmes cardio vasculaires ou d'hypertension artérielle, ou si vous êtes en période post



chirurgicale.

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Urticaire ou réaction de l'épiderme
- Vomissements et nausées
- Enflure du visage ou des lèvres
- Difficulté à respirer
- Diarrhée
- Crampes
- Etat de faiblesse



Se prémunir contre les allergies saisonnières

La pollinose, plus couramment appelé rhume des foins, correspond à une sensibilité exacerbée du système immunitaire. Celui ci réagira de manière excessive à l'encontre de substances pourtant sans danger comme le pollen, la poussière ou les poils des animaux.

C'est la production à haute dose d'une substance chimique, l'histamine, qui provoquera les larmoiement dans le nez et les yeux et l'engorgement des sinus.

Des traitements visant à diminuer les symptômes de ces allergies existent. Ils se réalisent par injection croissante d'antihistaminiques. Les méthodes naturelles répertoriées ci dessous pourraient également vous permettre de prévenir ces problèmes d'allergies.



ACUPRESSION

Afin de soulager l'inconfort des éternuements et démangeaisons, M.R.Gach suggère de pratiquer l'exercice suivant.

Exercez une pression sur les points GI 4 situés dans la partie charnue entre le pouce et l'index. Maintenez la pression sur ce point. Faites de même pour l'autre main.

La pression doit être exercée fermement durant 1 minute. Respirez profondément durant cet exercice. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*

Cette technique est déconseillée aux femmes enceintes car elles pourraient provoquer des contractions utérines.





AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapeute V. Edwards recommande l'utilisation du remède ci dessous plusieurs fois par jour dès apparition des premiers symptômes du rhume des foins.

Dans la paume de la main, mélangez une goutte de cyprès et une goutte d'hysope. Appliquez alors ce mélange sous votre langue.

Ce remède, bien que peu agréable au goût, aura pour effet de décongestionner la tête. Celui ci sera actif durant une heure environ. Consultez les recommandations d'usages avant l'application du remède.



HOMEOPATHIE

- Allium cepa en 30 CH 2 fois par jour en cas de démangeaisons et éternuements
- Sabadilla en 30 CH 2 fois par jour en cas de crises d'éternuements violentes
- Euphrasia T.M en 30 CH en cas de picotements et larmoiements des yeux



HYDROTHERAPIE

Le Dr. A. Thrash propose un bain à la vitamine C pour soulager les symptômes d'une crise allergique. Dans un bain chaud ajoutez 3 cuillerées à soupe d'acide ascorbique en poudre. Ne restez pas plus de 2 heures dans le bain.



NUTRITHERAPIE

Appliquez les méthodes de détoxification pour éliminer les toxines.





REFLEXOLOGIE

Agissez sur les points réflexes des mains et pieds qui correspondent aux glandes surrénales, au système de reproduction, au plexus solaire.

Pour vous aider, consultez les *tableaux des points réflexes des mains et des pieds*. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).



VITAMINES ET MINÉRAUX

Le Dr R.Gerson recommande d'augmenter la prise d'acides gras essentiels comme l'huile de lin par exemple. Il préconise également une prise quotidienne de 5000 UI de vitamine A.



YOGA

Selon A.Christensen, les allergies ont autant pour origine des problèmes physiques que psychologiques. Ainsi, le yoga peut contribuer à prévenir les problèmes d'allergies.

Exécutez chaque jour et durant une semaine les postures de yoga suivantes susceptibles de prévenir les allergies :

- salut au soleil
- pression abdominale
- soleil assis
- posture du petit bateau
- posture du bateau
- le cobra

Un nettoyage du nez au quotidien aura pour effet d'éliminer les pollens des sinus. Il fortifiera également les muqueuses nasales.



ATTENTION, consultez un médecin si..

- Urticaire
- Respiration sifflante
- Congestion pulmonaire



Lutter contre l'anémie

L'anémie est une maladie qui se caractérise par une forme de fatigue permanente. Elle est dû à un manque de globules rouges et d'hémoglobine qui joue le rôle de transporteur d'oxygène.

Il existe différentes formes d'anémie. Elle peut être bénigne comme l'anémie ferriprive dont souffre environ une femme sur trois, et qui se caractérise par un manque de fer pouvant résulter d'une blessure, d'hémorroïdes, de règles trop abondantes ou encore d'ulcères. Elle peut être également beaucoup plus grave.

Il est impératif de consulter un médecin afin de déterminer la cause de votre anémie. En corrélation avec un traitement médical adéquat, les méthodes naturelles proposées ci dessous pourront toutefois participer à la guérison.



JUS FRAIS

Les jus frais peuvent contribuer à rééquilibrer le corps. Il est vivement conseillé de boire des jus de légumes riches en fer comme le persil ou les feuilles vertes de betteraves, que vous mélangerez avec des jus riches en vitamine C afin d'optimiser l'absorption du fer.

Vous pourrez aussi inclure dans vos jus frais des asperges, épinards ou du chou afin de remédier à une possible carence en acide folique.



NUTRITHERAPIE

Consommez des aliments riches en fer, vitamine B12 et acide folique, tel les légumes à feuilles verts foncé, le saumon ainsi que les haricots secs et lentilles.





REFLEXOLOGIE

Agissez sur les points réflexes des mains et pieds qui correspondent à la rate et au foie.

Pour vous aider, consultez les tableaux des points réflexes des mains et des pieds.



VITAMINES ET MINERAUX

- 1mg de vitamine B12 chaque jour
- 400 µg d'acide folique
- supplément en fer

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Le moindre effort vous fatigue
- Vous êtes pâle
- Votre langue est anormalement lisse
- Votre peau évoque la jaunisse
- Des hématomes sous-cutanés et des bleus apparaissent au moindre choc



Atténuer la douleur en cas de crise d'angine de poitrine

L'angine de poitrine est un signal d'alerte lancé par votre cœur pour vous prévenir d'un manque d'oxygène. Il se caractérise par un resserrement au niveau de la poitrine comme si elle était prise en étau.

Les personnes qui ont déjà subi une crise d'angine de poitrine savent l'effet terrifiant qu'il peut procurer. Dans tous les cas de figure, il conviendra donc de consulter un médecin au plus vite.

Des thérapeutes affirment cependant qu'il est possible de soulager et de prévenir ces douleurs de manière naturelle.



JUS FRAIS

Le naturopathe M.Murray suggère de boire régulièrement du jus de melon qui contient de l'adénosine, substance qui permet de liquéfier le sang et d'empêcher les crises d'angine de poitrine.

- 240 ml de jus de melon 2 fois par jour



MUSICOTHERAPIE

Le compositeur et chercheur S.Halpern affirme qu'une écoute journalière de musique de détente peut contribuer à soulager la douleur d'une angine de poitrine.

Installez vous confortablement, assis ou couché. Fermez les yeux. Portez des écouteurs. Laissez branché également les haut parleurs afin que le corps entier profite des vibrations sonores. Respirez profondément et concentrez vous sur l'écoute de la musique et des silences. Vous devez



lâcher prise, inutile donc d'analyser les sons que vous percevez.



NUTRITHERAPIE

Un régime végétarien dénué de matières grasses semble être adapté aux personnes souffrant d'angine de poitrine.

Consommez des légumes à feuilles verts foncé, comme les épinards, le chou ou les feuilles de navet. Ces aliments sont riches en magnésium dont l'effet relaxant est bénéfique au fonctionnement du cœur.

Des études scientifiques ont pu démontrer que des personnes suivant un régime sans aliments d'origine animale à l'exception du blanc d'œuf, du lait et du yaourt, avait cessé de ressentir les douleurs liés à l'angine de poitrine.



REFLEXOLOGIE

Les points réflexes de vos mains et pieds correspondant au diaphragme, à la poitrine, au plexus solaire, aux poumons, cœur, épaules, colonne dorsale et cervicale, intestins devront être stimulés pour combattre l'angine de poitrine.

Pour vous aider, consultez les *tableaux des points réflexes des mains et des pieds*. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).



RELAXATION

La relaxation va permettre d'abaisser le niveau d'anxiété et indirectement de se prémunir contre toute nouvelle crise d'angine de poitrine.



Pratiquez une technique de relaxation 2 fois par jour, à raison de séance de 15 minutes environ, de préférence avant le petit déjeuner et avant le dîner.



VITAMINES ET MINÉRAUX

- 5000 mg de vitamine C
- 3000 mg d'acide aminé (lysine)
- 800 mg de magnésium

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Vous ressentez une douleur inhabituelle après un effort léger
- Vous ressentez des douleurs même au repos



Lutter contre l'anxiété

Avoir des soucis au quotidien est naturel. Mais lorsque ces même soucis envahissent votre vie au point d'être continuellement anxieux, il devient urgent d'agir.

L'anxiété est une façon de voir les choses "tout en noir". **Les conséquences directes de l'anxiété sont une tension artérielle qui grimpe en flèche, le pouls qui s'accélère et des sueurs froides qui apparaissent.**

Il conviendra de consulter un spécialiste en cas de troubles anxiogènes persistants. Il est cependant possible de prévenir ou de soulager des symptômes liés à l'anxiété.



ACUPRESSION

Exercez une pression ferme sur le point P 6 situé à proximité de la paume en expirant longuement et profondément. (*Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails*). Un soulagement immédiat pourrait se faire alors sentir.

Une autre technique consiste à exercer une pression sur le point situé entre les deux sourcils au centre du front.



AROMATHÉRAPIE

La lavande, le géranium, la bergamote et la mélisse sont des essences possédant des propriétés apaisantes. Mélangées entre elles à proportions égales dans un flacon, leur diffusion permettront de combattre vos crises d'angoisse à tout instant.

- Dans un brûleur-parfum à raison de 50 gouttes
- Dans un bain chaud à raison de 6 gouttes
- Comme huile de massage à raison de 10 gouttes pour 30g d'huile d'amande





HOMEOPATHIE

- Ignatia en 6 DH tous les 1/4 d'heure
- Gelsemium en 6 DH tous les 1/4 d'heure dans le cas de crise accompagnée de diarrhée



HYDROTHERAPIE

Un bain neutre permet de palier aux déséquilibres émotionnels. Qu'est un bain neutre ? C'est un bain à température plus tiède que le corps soit entre 34 et 36°C. Restez submergés durant 20 min. en stabilisant la température de l'eau.



NUTRITHERAPIE

Il faut éviter absolument la prise d'alcool, de sucre et de tabac qui auront tendance à amplifier le sentiment d'anxiété. Si cela n'est pas possible, veillez à en diminuer autant que possible la consommation.



PHYTOTHERAPIE

M. Bove recommande une tisane apaisante à base de lavande, de fleurs de tilleul, d'avoine, d'herbe à chat et de mélisse.

Mélangez chacune de ces plantes séchées entre elles puis versez de l'eau bouillante à raison de 4 cuillerées à soupe pour 1l. d'eau. Laissez infuser durant 10 minutes.

Boire 1 tasse après chaque repas jusqu'à 6 tasses par jour





REFLEXOLOGIE

Agissez sur les points réflexes des mains et pieds correspondant au diaphragme, à la colonne vertébrale, à l'hypophyse, aux surrénales et à la thyroïde.

Pour vous aider, consultez les *tableaux des points réflexes des mains et des pieds*. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).



RELAXATION

La méditation consciente, la relaxation progressive et l'étirement peuvent contribuer à soulager l'anxiété. Adoptez la technique qui vous convient le mieux.



VISUALISATION

Imaginez vous allongé sur une plage. Les vagues éclaboussent. La mer vient vous caresser la nuque. Lorsqu'elle se retire, l'eau emmène avec elle toutes vos peurs et tensions.

Imaginez un ballon d'hélium attaché dans lequel serait enfermées vos pensées négatives. A chaque crise d'angoisse, détachez mentalement ce ballon et imaginez le flotter hors de votre esprit et disparaître à l'horizon.



VITAMINES ET MINÉRAUX

Le GABA ou acide gamma-aminobutyrique peut, selon le Dr. J. Whitaker, aider les personnes angoissées à se détendre. Prenez 750 mg 3 fois par jour après les repas.





YOGA

Une pratique quotidienne de la respiration complète, de la méditation ainsi que diverses postures peuvent aider à retrouver le calme et la sérénité.

Postures à inclure dans votre séance quotidienne

:

- pression abdominale
- le cadavre
- posture de l'enfant

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Crise de panique irrationnelle
- Etourdissements
- Douleurs dans la poitrine
- Problèmes intestinaux



Les aphtes, plus jamais !

C'est en mangeant un aliment généralement acide comme l'orange ou la tomate que l'on se rend compte de la présence d'aphtes dans la bouche.

Les aphtes sont de minuscules ulcérations de couleur blanche entourés d'un halo rouge. Bien souvent, elles apparaissent lorsque vous êtes stressé ou si vous mangez un aliment irritant. Le chocolat, les noix ou l'ananas en sont dans la plupart des cas responsables.

Les remèdes naturels ci dessous vous permettront de soigner et de prévenir l'apparition d'aphtes.



HOMEOPATHIE

- Borax homéopathique en 30 DH chaque heure jusqu'à disparition de la douleur



JUS FRAIS

D'après C.Calbom, l'apparition d'aphte pourrait être la conséquence d'une carence en fer ou acide folique. Cette nutrithérapeute propose donc la préparation d'un jus à base de feuille de chou, de persil, d'épinard et de carottes pour rééquilibrer le corps en minéraux.

Ce jus, riche en bêta-carotène, aura également pour fonction de guérir les ulcérations buccales.





NUTRITHERAPIE

Le yaourt peut prévenir ou guérir une aphte grâce à la présence d'acidophilus. Mangez 1 yaourt par repas.



PHYTOTHERAPIE

La préparation d'une tisane de calendula ou d'hydrastis devrait vous permettre d'éliminer les aphtes. Utilisez la en gargarismes 4 fois par jour.



VISUALISATION

Imaginez une lumière dans votre bouche qui viendrait caresser l'aphte. Visualisez cette lumière pénétrant à l'intérieur même de l'ulcération et commençant à guérir depuis l'intérieur. Répétez l'opération 2 fois par jour jusqu'à ce que l'aphte soit guéri.



VITAMINES ET MINERAUX

- 5g de vitamine C par jour
- 1g d'acide aminé (lysine) à chaque repas puis 500mg après guérison

ATTENTION, consultez un médecin si..

- L'aphte subsiste au delà de 2 semaines
- Les ulcérations buccales sont récurrentes



Lutter contre l'apnée du sommeil

Environ 3% des français souffrent d'apnée du sommeil. **Ce syndrome se caractérise par l'arrêt total de respiration durant quelques secondes, voir plusieurs minutes et se manifeste par des raclements de gorge ou autres gargouillis, ainsi que par un ronflement brusque.**

Un examen minutieux permettra de déterminer si vous souffrez ou non d'apnée du sommeil. Retrouvez ci dessous une méthode naturelle pour lutter contre l'apnée du soleil.



ELIXIRS FLORAUX

Le Dr.E.Campanelli recommande l'utilisation de l'élixir floral de verveine qui a un pouvoir calmant. Cet élixir semble résoudre les troubles de sommeil.

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Les ronflements s'accompagnent d'arrêt respiratoire, d'halètements et de brusques aspirations
- Vous êtes sujets à la somnolence durant la journée



Soulager les douleurs de l'arthrite

Le terme arthrite englobe en fait différentes formes de troubles des articulations.

L'ostéo-arthrite qui frappe plus spécifiquement les articulations porteuses, genoux, chevilles, hanches, en est la forme la plus courante. C'est la dégénérescence progressive du cartilage qui est la cause des douleurs.

Une autre forme d'arthrite est **la polyarthrite rhumatoïde**. Celle-ci provoque des douleurs et inflammation aiguë au niveau de la synoviale.

Retrouvez ci-dessous quelques méthodes naturelles pour soulager vos douleurs articulaires.



ACUPRESSION

D'après M.R.Gach, les douleurs articulaires peuvent être soulagées par un traitement d'acupression quotidien.

Appuyez fermement des deux pouces sur les deux points VB 20 sous la base du crâne pour soulager l'inconfort dans la nuque et atténuer la mauvaise humeur liée à l'arthrite. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*

Le point VB 20 fait parti des 12 points anti-inflammatoires. C'est un excellent analgésique.

Ce traitement n'agit pas instantanément. Appliquez ce procédé plusieurs fois par jour en corrélation avec d'autres moyens thérapeutiques pour un meilleur résultat.





AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapeute propose un mélange d'essences aromatiques à base de romarin et de camomille. Diluer 6 gouttes de ces deux plantes dans 120 ml d'huile d'amande douce, de soja ou de sésame. Massez ensuite les régions articulaires douloureuses.

Vous pouvez également vous immerger dans un bain chaud en ajoutant 10 gouttes des deux plantes.



ELIXIRS FLORAUX

Le Dr. E. Campanelli suggère l'utilisation de houx et de vigne pour apaiser l'organisme.



HOMEOPATHIE

- Rhus toxicodendron en 30 CH par jour pour soulager les douleurs dans la nuque et les lombaires
- Bryonia en 30CH par jour si les articulations sont enflées
- Cimicifuga en 30 CH si les douleurs s'intensifient avec le froid



HYDROTHERAPIE

Les meilleurs résultats pour soigner l'arthrite sont réalisés avec des traitements humides à l'aide de compresses chaudes. Appliquée durant 20 minutes toutes les 4h, une compresse chaude permettra de soulager les raideurs et douleurs. La natation dans une eau chaude devrait elle aussi favoriser l'atténuation des douleurs.

Pour les douleurs plus intenses, une compresse humide et froide, voir glacée, devra être appliqué sur une serviette préalablement étendue sur la peau durant 20 minutes toutes les 4h. Veillez à ne pas dépasser ce temps afin de ne pas



endommager l'épiderme.



JUS FRAIS

La cerise noir est bon pour l'arthrite. Buvez 120 ml de jus de cerise noir 2 fois par jour.

Le jus d'ananas possède des propriétés anti-inflammatoires grâce à son enzyme appelée broméline. 2 verres par jour devrait permettre d'atténuer les douleurs articulaires.



NUTRITHERAPIE

Des études ont montré l'effet bénéfique d'un régime végétarien contre les douleurs de l'arthrite. Il a été en effet constaté que la non consommation d'aliments d'origine animal comme les produits laitiers ou la viande avait permis à certains patients de voir leur arthrite entrer en phase de rémission complète.



REFLEXOLOGIE

Agissez sur les points réflexes des mains et pieds qui correspondent au cerveau, au foie, et aux reins.

Pour vous aider, consultez les tableaux des points réflexes des mains et des pieds. (*Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails*).



RELAXATION

Pratiquez des étirements légers durant 20 minutes 2 fois par jour.

Une séance de 10 minutes de biofeedback thermique pourrait être également bénéfique.





VISUALISATION

Représentez vous votre douleur articulaire en lui attribuant une forme et un volume puis transformez la en une substance liquide que vous laissez couler le long du corps. Regardez là s'écouler loin de vous, hors de la maison, jusqu'à la rivière la plus proche avant de la voir emportée par l'océan.



VITAMINES ET MINÉRAUX

Recommandation pour l'ostéo-arthrite :

- 500mg de sulfate de glucosamine 3 fois par jour
- 400 UI de vitamine E 2 fois par jour
- 200 ug de sélénium 2 fois par jour
- 1g de vitamine C 2 fois par jour

Recommandation pour l'arthrite rhumatoïde :

- 250 mg de picolinate de zinc 2 fois par jour
- 1 mg de cuivre 2 fois par jour
- 200 ug de sélénium 2 fois par jour
- 2 capsules de bromélaïne 3 fois par jour
- 1 gélule d'huile de bourrache 2 fois par jour



YOGA

En cas d'arthrite dans vos doigts, pratiquez une fois par jour les exercices d'assouplissement des phalanges : L'enroulement, l'écrasement, la coupe, le poisson, le cerf, la roue du paon.



ATTENTION, consultez un médecin si..

- Vos raideurs persistent durant plus d'un mois
- Malgré l'application de compresses chaudes, froides ou glacées, vous ressentez des douleurs vives
- L'aspirine n'a aucun effet
- Votre articulation est rouge et enflée
- Vous avez de la fièvre et des frissons



Atténuer les crises d'asthme

L'asthme se caractérise par une respiration pousive, une toux et une impression de constriction de la poitrine.

Son origine provient d'une inflammation des bronchioles qui conduisent l'air dans nos poumons. L'asthme peut aussi congestionner les voies aériennes par le biais d'une hyperactivité des muqueuses.

Les causes des crises d'asthme sont diverses. Elles peuvent naître d'une allergie ou simplement se révéler lors d'émotions fortes comme la peur et l'anxiété.

Des remèdes naturels peuvent contribuer, conjointement à un traitement médical, à soulager les crises d'asthme.



ACUPRESSION

Appuyez fermement sur le point Po 1 durant 2 minutes. Tête penchée en avant, respirez profondément. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*

Vous pouvez aussi exercer une pression sur le point V 13 à l'aide d'une balle de tennis en position allongé sur le dos. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*



AROMATHERAPIE

L'herboriste recommande un mélange d'huiles essentielles à base d'eucalyptus (4 parts), de lavande (2 parts), de myrrhe (2 parts) et de camomille romaine (3 parts). Diluez 10 gouttes du mélange dans 90 gouttes d'huile d'olive.

A utiliser en friction sur la poitrine avant le coucher ou à



diffuser dans l'air ambiant.

Les asthmatiques devront s'exposer progressivement aux essences afin de détecter d'éventuelles allergies.



ELIXIRS FLORAUX

En cas de début de crise d'asthme, utilisez le remède d'urgence autrement appelé "formule aux cinq fleurs". Ce remède vous permettra de vous apaiser et facilitera votre respiration.

En application de 4 gouttes sous la langue ou en breuvage avec de l'eau dans un verre.



HOMEOPATHIE

- Arsenicum en 6 DH tous les 1/4 d'heures sans dépasser 4 doses si anxiété
- Carbo vegetabilis en 6 DH tous les 1/4 d'heures

après une toux

- Ipecacuanha en 6 DH si constriction de la poitrine

Dans tous les cas il conviendra de consulter un médecin traitant au plus vite.



JUS FRAIS

Le naturopathe M.Murray suggère le mélange de 60 ml jus de carotte, 60 ml de jus d'oignon et 60 ml de jus de persil, à boire 2 fois par jour.

L'oignon possède des propriétés pour détendre les muscles des bronches et prévenir les spasmes. Il est utilisé depuis longtemps pour traiter l'asthme.





REFLEXOLOGIE

B.Kunz, chercheur en réflexologie, suggère de travailler les points réflexes des deux mains à l'aide de la technique de la balle de golf.

Elle préconise également de travailler les points réflexes du cerveau, de l'utérus ou prostate, des ovaires ou testicules, du pancréas, des surrénales, de l'hypophyse et de la thyroïde.

Pour vous aider, consultez les tableaux des points réflexes des mains et des pieds. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*



RELAXATION

D'après M.McKay, le training autogène peut soulager l'asthme. Pratiquez cette technique 10 fois par jour durant 2 minutes.



VISUALISATION

Fermez les yeux et imaginez un sapin .
Emplissez vos poumons de l'arôme résineux. En expirant, visualisez votre souffle traversant tout votre corps puis allant s'enterrer au plus profond de la terre.



VITAMINES ET MINERAUX

- 50 mg de vitamine B6 3 fois par jour
- 3 g de vitamine C 2 fois par jour
- 400 mg d'aspartame de magnésium 2 fois par jour
- 500 mg de N-acétylcystéine 2 fois par jour
- 330 mg de quercétine 2 fois par jour



ATTENTION, consultez un médecin si..

- Vous avez du mal à respirer
- Vous ne maîtrisez plus vos crises d'asthme
- Vous devez augmenter votre dose de médicaments



Combattre le bégaiement

L'origine du bégaiement est encore méconnue bien que diverses causes ont été ciblées. Environ 1% des adultes sont atteints de problèmes d'élocution. Il semblerait que le bégaiement soit héréditaire, il est également plus répandu chez les jumeaux et les gauchers.

Néanmoins, **la cause la plus probable de l'apparition de bégaiement est le stress**. Lorsque nous devons nous exprimer en de certaines circonstances, le trac amplifie la tension des corde vocales, perturbant alors l'élocution.

Des cordes vocales détendues sont favorables à une meilleure élocution. Des cours d'orthophonie pourront aider à résoudre les problèmes de bégaiement.



ELIXIRS FLORAUX

L'élixir de Campsis peut aider à résoudre les problèmes de bégaiements lors d'intervention en public selon P.Kaminski.



HOMEOPATHIE

Prenez l'un des remèdes homéopathiques suivants :

- Stramonium en 6 CH 1 fois par jour durant un mois pour un débit verbal irrégulier
- Agaricus en 6 CH 1 fois par jour durant un mois si vous avez des tics nerveux
- Cuprum metallicum si vous avez des spasmes

ATTENTION, consultez un médecin si..



- Le bégaiement apparaît pour la 1ère fois à l'âge adulte
- Les problèmes pour parler sont fréquents de plus en plus fréquents



Se prémunir contre les boutons de fièvre

Le bouton de fièvre apparaît généralement sur les lèvres. Il s'agit en fait de petites lésions rouges qui peuvent se situer aussi sur les narines, le palet ou les gencives.

La cause de l'apparition d'un bouton de fièvre est le virus herpès de type 1, un virus contagieux qui pourra d'ailleurs rester en veille dans l'organisme durant plusieurs années jusqu'à ce qu'une fièvre déclenche une récurrence.

Une exposition au soleil ou à des températures extrêmes peuvent également générer un bouton de fièvre. Il est conseillé de se protéger le nez et la bouche avec une écharpe et d'utiliser une crème d'écran solaire.



AROMATHÉRAPIE

Pour favoriser la cicatrisation d'un bouton de fièvre, M.Scholes suggère d'utiliser les huiles essentielles de théier, de bergamote, de géranium, de rose et de mélisse.

Appliquez une goutte de l'une de ces huiles au lever et au coucher.



HOMEOPATHIE

Versez 2 gouttes de Calendula T.M en solution au vingtième sur un coton humide et appliquez celui-ci sur le bouton de fièvre.





HYDROTHERAPIE

Appliquez un glaçon sur la peau durant 10 minutes 3 fois par jour si vous sentez qu'un bouton de fièvre est sur le point d'apparaître.



MUSICOTHERAPIE

Le stress n'est pas étranger à l'apparition du bouton de fièvre. L'écoute de musique au quotidien appellera à la détente et au calme.

Détendez vous, fermez les yeux et plongez vous dans un bain de son apaisant.



NUTRITHERAPIE

L'acidophilus présent dans le yaourt agit comme un antibiotique naturel. Consommez en régulièrement.

Certains aliments contenant de l'arginine, acide aminé dont le virus herpès a besoin pour se développer, peuvent favoriser l'apparition du bouton de fièvre. C'est le cas du Coca-cola, de la bière, du chocolat, des cacahuètes, des noix de cajou, ou encore des petit pois. En cas de bouton de fièvre, il conviendra de restreindre la consommation de ces aliments.



PHYTOTHERAPIE

La pommade de mélisse aux feuilles odorantes qui ont des propriétés antibactériennes et antivirales permettront de traiter le bouton de fièvre.

Une tisane de mélisse très concentrée peut également faire l'affaire si vous imbiber un coton dedans et que vous l'appliquez à l'endroit désiré.





VISUALISATION

Fermez les yeux et imaginez une lumière qui pénétrerait à l'intérieur du bouton de fièvre et le guérirait naturellement depuis l'intérieur.



VITAMINES ET MINÉRAUX

Si l'apparition de bouton de fièvre est récurrente, il pourrait être judicieux de prendre chaque jour de la lysine, cet acide aminé qui contrebalancera l'arginine dont l'herpès a besoin pour se développer.

Prenez 500 mg de lysine par repas en cas d'éruption puis 500 mg par jour à titre préventif.



YOGA

Pratiquez l'exercice de respiration complète et la méditation à chaque fois que vous sentez survenir le stress.

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Les boutons de fièvre surgissent plusieurs fois dans l'année
- Votre température monte, vos ganglions sont enflés
- Les symptômes de la grippe apparaissent
- La douleur est telle que vous ne pouvez manger convenablement



Soulager une bronchite

La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches, voies aériennes des poumons. Elle peut avoir diverses origines comme un virus, une bactérie, une poussière ou de la fumée de tabac.

La bronchite se manifeste au début par un picotement au fond de la gorge, très vite remplacé par une toux sèche et douloureuse qui n'en finit plus de nous couper le souffle.



AROMATHÉRAPIE

Versez 2 gouttes d'eucalyptus dans vos paumes de main, frottez les et inhalez ce remède.

L'eucalyptus possède des vertus rafraîchissantes, c'est un très bon remède pour soigner une inflammation des poumons.



HYDROTHERAPIE

Appliquez une serviette humide et chaude sur une autre serviette appliquée préalablement sur la poitrine. Opération à effectuer toutes les 2 heures, 3 fois durant 5 minutes, en renouvelant la compresse à chaque fois.



JUS FRAIS

Pour renforcer le système immunitaire, préférez les jus de légumes plutôt que les jus de fruits qui contiennent trop de sucre, ce dernier étant néfaste pour le système immunitaire.

Composez ce jus de légumes à partir de 3 têtes de brocoli,



d'une gousse d'ail, de 5 carottes, de 2 branches de céleri et d'1/2 poivron vert.



MASSAGE

Un massage délicat de la poitrine à l'aide d'huile de massage favorisera la décongestion de vos poumons. Effectuez des mouvements circulaires sur l'ensemble de la poitrine.



NUTRITHERAPIE

Le Dr. J. Whitaker suggère l'utilisation du poivre de Cayenne en cas de bronchite. Celui-ci aura pour effet de décongestionner les voies aériennes et vous soulagera rapidement.

Veillez à manger beaucoup de légumes et de fruits riches en vitamine C qui stimuleront les globules blancs. Une soupe de légumes agrémentée d'une gousse d'ail aux propriétés antivirales sera parfaitement adaptée.

Il est également conseillé d'éviter la consommation de produits laitiers qui stimuleront la production de mucus et accentueront alors les symptômes.



PHYTOTHERAPIE

Buvez du thym en tisane à raison de 3 fois par jour. Cette herbe aromatique a la capacité d'atténuer les spasmes.





REFLEXOLOGIE

Pratiquez la technique de la balle de golf afin de travailler les points réflexes correspondant aux poumons et au plexus solaire.

Pour vous aider, consultez les tableaux des points réflexes des mains et des pieds. *(Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).*



VISUALISATION

Prenez une inspiration profonde et visualisez le chemin qui mène à l'intérieur de vos poumons. Suivez le courant d'air frais à travers vos narines, descendez dans votre gorge puis votre trachée. Pénétrez enfin dans vos poumons enflamés et rouges. Imaginez que vous les enduisez d'une solution réparatrice bleue. Terminez le nettoyage des sécrétions collantes et rincez à grande eau dans votre seau. Revenez enfin sur vos pas à travers le système respiratoire pour retrouver l'air libre. Expulsez les dernières traces de mucus en toussant doucement. A présent votre poitrine est complètement détendue.

B.Dossey suggère de pratiquer cet exercice de visualisation 2 fois par jour durant 15 minutes.



VITAMINES ET MINERAUX

- 5000 UI de vitamine A
- 1 g de vitamine C
- 1 gélule de poivre de Cayenne

ATTENTION, consultez un médecin si..

- La toux dure depuis plus d'une semaine
- Vous crachez du sang



- Vous avez de la fièvre et votre température dépasse 38,2°C



Lutter contre les brûlures d'estomac

Les brûlures d'estomac sont dues à l'acide chlorhydrique présente en trop grande quantité dans le corps.

L'inconfort ressenti provient des remontées d'acide jusque dans la gorge. Si les parois de l'intestin sont capables de supporter ces aigreurs, ce n'est pas le cas de l'œsophage.

Les remèdes naturels cités ci dessous devraient vous permettre de soulager les brûlures d'estomac.



ACUPRESSION

Exercez une pression durant 2 minutes et à jeun sur le point VC 12, point qui se trouve à mi chemin entre le sternum et le nombril. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).



HOMEOPATHIE

- Nux vomica en 30 CH toutes les 2 heures après un repas copieux
- Pulsatilla en 30 CH toutes les 2 heures en cas de sensation de lourdeur
- Natrum muriaticum en 30 CH toutes les 2 heures en cas de douleur dans l'abdomen
- Zincum metallicum en 30 CH toutes les heures en cas de ballonnement



HYDROTHERAPIE

Le charbon activé est reconnu pour atténuer les



brulures d'estomac.

Mélangez lentement 2 cuillerées à soupe de charbon activé en poudre avec un peu d'eau. Buvez à l'aide d'une paille. A prendre à chaque fois que vous avez des gaz.



NUTRITHERAPIE

Afin d'éviter les aigreurs au coucher, il est recommandé de manger au dîner des glucides, comme le riz, les haricots verts ou les pâtes.

La consommation de protéines tel la viande ou le poisson auraient, à l'inverse, pour effet de stimuler la sécrétion d'acides digestifs responsables des brûlures d'estomac.



PHYTOTHERAPIE

Le Dr. M.Bove recommande de boire une tisane de gingembre.

Mélangez 1/2 cuillère à café de gingembre frais et finement coupé dans une tasse d'eau bouillante. Epurez la tisane et buvez la tiède.

L'aneth et le fenouil en tisane peuvent également soulager les brulures d'estomac.



REFLEXOLOGIE

Travaillez sur les points réflexes des pieds qui correspondent au diaphragme, au pancréas, à l'estomac et à la vésicule biliaire.

Pour vous aider, consultez les tableaux des points réflexes des mains et des pieds. (Se reporter en fin d'ouvrage pour voir en détails).





YOGA

Mangez lentement et inspirez profondément entre deux bouchées.

Pratiquez l'exercice de la respiration profonde.

ATTENTION, consultez un médecin si..

- Vos aigreurs sont récurrentes
- Vomissements et étourdissements
- Selles noires accompagnées de sang
- déglutition difficile

Pour accéder à l'ensemble des remèdes pour 126 problèmes de santé, [téléchargez le PDF complet en cliquant ici.](#)



GUIDE NATUREL

*Remèdes naturels pour
126 problèmes de santé*

TELECHARGEZ LE GUIDE PDF complet

Offre 100 % satisfait ou remboursé

Avertissements: Les informations proposées dans ce guide ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Celles-ci sont données à titre indicatif et n'engagent aucunement notre responsabilité.

Informations légales: La reproduction du contenu est interdite. De même, les images sont la propriété de fotolia. Toute reproduction ou utilisation de ce contenu ou des images fera l'objet de poursuites judiciaires



LES AUTRES PRODUITS FITNESS-FORME disponibles à la vente :



Retrouvez nous sur <http://www.fitness-forme.com> pour suivre l'actualité forme et santé au quotidien

