

RESONANCES



BULLETIN n° 2
décembre 2004

Au sommaire de ce numéro :

- Compte-rendu de la visite du Schauenberg
 - Le Kamut
 - L'IGA en France
 - L'atelier de Géobiologie
 - Le coin de la formation
 - L'appareil circulatoire
 - Préparer l'hiver
 - Lu pour vous
 - Agenda
-

Institut de Géobiophysique Appliquée

47, rue de Zillisheim
68350 DIDENHEIM

Tél. : 03 89 06 32 15
Fax : 03 89 06 13 04

www.iga-asso.net
E-Mail : contact@iga-asso.net

Registre des Associations :
Tribunal d'Instance Mulhouse Volume 79 Folio 59
Banque : CCM Sierentz c/c N° : 00017250201

SORTIE ANNUELLE " NOTRE-DAME DU SCHAUENBERG "

Rappel : mythe, légende et histoire du site ont été abordés dans le bulletin n°1.

Notre guide du jour, Jean-Paul DILLESEGER, nous a immédiatement plongés dans le mystère, avec une vision parallèle entre le Schauenberg et l'Egypte ancienne.

Bercés par l'ionisation "positive" (donc négative...) du site, nous nous sommes dirigés vers le pèlerinage, dont notre conférencier nous expliqua la nature. Avec curiosité, nous sommes allés au point de départ de notre périple, le chemin de croix. L'emplacement de chaque station a été commenté par Jean-Paul avec de nombreux détails symboliques.

Arrivés à la chapelle, petit moment d'exercice, chacune et chacun ayant pu faire preuve de sa sensibilité, l'intervenant donnant en conclusion de fines précisions techniques devant l'entrée de la chapelle. Puis départ pour une grimpe en direction du dolmen, où le commentateur nous fit découvrir les subtilités énergétiques du lieu.

L'heure avançant, ventre creux, tout le monde d'un pas décidé rejoignit la table : la nourriture spirituelle passe mieux lorsqu'elle est soutenue par une assiette bien garnie !

Repartis pour de bon, quelques notions de mesure architecturale furent commentées devant la chapelle. Enfin, pour clore la journée, la descente vers la chapelle Saint Léonard, où le maire de Pfaffenheim, Monsieur SIRY, passionné de la chapelle, nous commenta dans les moindres détails le lieu, son histoire, sa signification. En effet, là encore les explications n'ont pas manqué, tant sur l'histoire de ce couvent que sur sa construction ou les trouvailles archéologiques, etc. Il est intéressant de noter que le travail de recherches et de fouilles a été réalisé par des élèves de l'école primaire, mais aussi des parents.

Nous avons pu découvrir les axes de construction, l'utilisation du nombre d'or sur la porte Sud et le rectangle d'argent lié à la lune sur la porte Nord. Mais sur ce site, il reste encore beaucoup à faire pour une réelle mise en valeur. Nous nous sommes quittés de bonne humeur et plein d'énergie. A refaire, absolument.

L'approche de Jean-Paul DILLESEGER

A l'instar du badaud " qui s'intéresse à tout, quel qu'en soit l'intérêt " le touriste est un voyageur qui parcourt un lieu pour son agrément en visitant les sites naturels, les monuments, les vestiges historiques, etc.

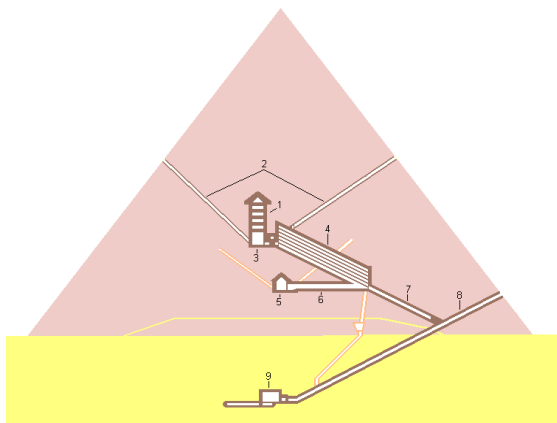


Le touriste montre un intérêt particulier, ciblé ; il fait preuve de curiosité. Ainsi, le touriste vient au Schauenberg en curieux pour le site qui surplombe la vallée du Rhin et plus précisément à ses pieds la plaine d'Alsace avec en face la Forêt Noire. Pour cela, il passe par Pfaffenheim avec son église qui renferme un autel en pierre "à gratter". De Pfaffenheim, il peut monter à pied, ce qui lui fait prendre un chemin direct en montant le chemin de croix annoncé jusqu'à la chapelle de la Vierge. Puis, il peut grimper jusqu'au Dolmen. Par conséquent il aura vu la chapelle et son pèlerinage, le chemin de croix et un dolmen. En passant il se sera libéré de quelques deniers du culte au kiosque ou à l'église.

Le Pèlerin averti prépare sa et ses visites ... Il est en recherche ; attentionné, ouvert ... pour que ce " voyage " ne soit pas seulement un déplacement dans l'espace, mais une possibilité d'évolution personnelle et une croissance intérieure (" la culture est réservée à ceux qui font l'effort de l'acquérir en cherchant les relations du monde à l'homme. " R. Basquet).

Jean-Paul nous a offert le chemin de Pèlerin consistant à aller en voiture jusqu'au grand parking (on peut aussi y aller à pied par la route). Il fait l'analogie entre la constitution générale du site du Schauenberg et celle de la " Grande Pyramide " (Kheops) ainsi sur le croquis ci-dessous et sa lecture pour l'homme, il établit les correspondances suivantes :

" Grande Pyramide " (Kheops)



- 1 chambre voûtée
- 2 aération
- 3 chambre du roi → naissance spirituelle → dolmen
- 4 grande galerie → accès vers la sagesse
- 5 chambre de la reine → perfection humaine → chapelle ND
- 6 passage de la mort
- 7 couloir ascendant → chemin de croix
- 8 couloir descendant
- 9 chambre funéraire → naissance

C'est au pèlerinage qu'a eu lieu le briefing : Le pèlerin suit une quête pour accéder à la chambre du roi.

Pour cela, il faut descendre le chemin qui longe le chemin de croix et la chapelle, pour aller au fond, là où le sol est humide. Puis on se retourne comme l'enfant à naître dans la matrice de la Mater terrestre. Ensuite on remonte le chemin de croix où chacun porte la charge de sa destinée.

Au cours de la remontée Jean-Paul nous a donné les explications tant sur le symbolisme de la croix que sur celui de la Roche du Diable qui rappelle le diable de la lame 15 du tarot, mais aussi Saturne - Chronos qui représente le temps.

L'endroit est propice à l'éveil de la conscience et à la résurgence de la mémoire originelle du passé et de l'avenir.

Ce chemin de croix représente les 14 stations + une 15e auprès du groupe des 3 pèlerins et l'ange. Après avoir remonté le chemin vers la chapelle, nous nous sommes présentés devant la porte de celle-ci qui représente la chambre de la Reine, lieu de la Connaissance.

La chapelle d'origine est orientée Est-Ouest et son agrandissement Nord-Sud. Elle est construite sur une faille représentée sur la carte géologique, mais aussi, sur une forme de passage d'eau.

Lors de la montée au dolmen, lieu équivalent à la chambre du Roi dans la pyramide de Kheops, Jean-Paul a ouvert au fur et à mesure les portes y menant.

Nous avons pu tester le dessus du Dolmen, sa face en dessous qui change de polarité entre la nuit et le jour, la plate-forme qui surplombe le rocher ainsi que la roche de la légèreté.

Ainsi, après ce parcours initiatique où l'on passe du Yin au Yang à chaque station et dont chacune représente une vibration particulière, nous avons pu constater que nos propres vibrations se sont élevées. Fallait-il espérer moins, si le lieu du Dolmen, selon Jean-Pierre KOMAR, représente 15'000 – 20'000 uB.

En fin de journée Jean-Paul nous a fait faire le cercle de l'amitié avant de nous quitter bien rechargés d'énergies positives.



Compte-rendu établi à partir des documents de Jean-Paul DILLESEGER.

LE KAMUT : UNE CEREALE A DECOUVRIR

Le Kamut est une vieille céréale, elle est l'ancêtre de notre blé dur actuel. Elle était cultivée dans l'Égypte antique. L'histoire raconte qu'à la fin de la 2ème Guerre Mondiale, un aviateur rapporta une poignée de ces graines dans une boîte en pierre provenant d'un tombeau égyptien. Il les envoya aux USA où un agriculteur du Montana les sema. Aussi étonnant que cela puisse paraître, les graines germèrent. Il obtint une petite récolte et exposa les grains dans une foire agricole locale, puis la nouveauté perdit de son attrait et tomba dans l'oubli jusqu'en 1977 où un bocal de ces graines se retrouva entre les mains d'un agronome biochimiste qui découvrit leur valeur si singulière.



Aujourd'hui le Kamut est cultivé au Montana et au Canada, il n'y a jamais connu d'hybridation et a gardé son patrimoine génétique inchangé depuis des siècles.

Son goût très fin et sa saveur douce ne vous laisseront pas indifférents. On peut le consommer sous forme de pain, de boulgour et de pâtes. Le pain est de texture aérée et de couleur claire.

Composition pour 100 grs :

Protéines	17.3%	Calcium	31 mg
Lipides	2.6%	Fer	4.2 mg
Glucides	68.2%	Sodium	3.8 mg
Fibres	1.8%	Manganèse	0.46 mg
Potassium	446 mg	Cuivre	
Phosphore	411 mg	Vitamine B1 – B2	
Magnésium	153 mg	Niacine – Vitamine E	

Pain au Kamut

Pour faire votre pain au Kamut, il vous faut d'abord du levain naturel (voir une recette ci-dessous). Si vous êtes pressés, vous pouvez trouver dans certains magasins Bio du levain déshydraté.

Recette du levain naturel : délayer la même quantité de farine et d'eau. La pâte ne doit ni se tenir ni être trop liquide. Mettre à fermenter dans un endroit sans courant d'air, entre 15 et 24 °C. Au bout de 3 jours, retravailler cette pâte avec un peu d'eau tiède et de farine. Au terme de 2 à 3 jours de fermentation, le levain est prêt.

Fabrication du pain

- 700 g de farine de Kamut (vous pouvez mélanger la moitié de farine de Kamut avec la moitié de farine complète Bio type 110 ou type 80)
- 40 cl d'eau pure
- 1 cuil. à soupe de sel marin à dissoudre dans l'eau
- votre levain (il doit être mou, acide et boursoufflé)



Il faut mélanger et pétrir lentement ces 4 ingrédients pendant 15 à 20 minutes. Laisser lever pendant 1 à 2 heures. Saupoudrer de graines si vous le souhaitez. Prélever une boule de pâte qui formera le levain de votre prochain pain (à conserver dans une boîte au bas du frigo). Après avoir laissé lever, façonner rapidement en boule ou dans un moule à cake et laisser encore une fois monter. Préchauffer votre four Th. 7 (210 °C) et enfourner 45 minutes environ. Vous pouvez vérifier la cuisson en piquant un couteau dans le pain, il ne doit pas y avoir de trace. Laisser refroidir plusieurs heures avant de le consommer.

Claire NICKLER

DEVELOPPEMENT DE L'IGA EN FRANCE

La première phase est en cours.



- 1) Région **Sud-Est** :
 - le 18.6.2004 conférence à Argentières (Chamonix Mont-Blanc) en présence de 40 personnes.
 - Séminaire type Université Populaire niveau 1 et 2 organisé à Argentières et Chamonix les 11/12 et 18/19 septembre 2004.
 - Inscrits : 20 personnes.
- 2) Région **Sud-Ouest** :
 - Participation à l'Université d'été des Chantiers du Futur à Saintes (17) du 3 au 9 juillet 2004. Une conférence a été tenu le 7/7 sur la géobiologie et la géobiophysique en présence de 300 personnes (le lendemain, j'ai dû remettre en équilibre énergétique environ 50 personnes ...).
 - Séminaire type Université Populaire niveau 1 et 2 fixé à Saintes les 16/17 et 23/24 avril 2005.
 - Inscrits prévisionnel entre 60 et 100 personnes.
- 3) **Alsace** :
 - Le 28.1.2005 conférence à Colmar organisé par le groupe Santé Colmar.
 - Le 19.2.2005 conférence à Strasbourg organisé par le Dr. Staub de l'association ARBRE.
 - Université Populaire Mulhouse :
 - 1^{er} niveau (géobiologie et 6^e sens)**
9/10 octobre – 23/24 octobre – 6/7 novembre – 20/21 novembre 2004
2 week-ends en plus prévus selon besoins :
4/5 décembre et 18/19 décembre 2004
 - 2^{ème} niveau (géobiophysique et santé)**
15/16 janvier – 29/30 janvier – 12/13 février – 26/27 février 2005
2 week-ends en plus prévus selon besoins :
12/13 mars et 2/3 avril 2005
- 4) **Autres régions** : prévisions 2005
 - Bretagne : conférence/cours organisé par Santé Liberté Bretagne.
 - Paris : conférence/cours organisé par Mme Artal-Agusti (infirmière).
 - Des contacts sont en cours pour le Nord et les Pyrénées.

Paul Thévenot

ATELIER DE GEOBIOLOGIE

J'ai le plaisir de vous annoncer la naissance du petit dernier de l'IGA : l'atelier de géobiologie. Cet atelier, ouvert à tous les membres de l'IGA à jour de cotisation, se tiendra le 2^{ème} mardi de chaque mois à 19h30 à Didenheim (Associations St. Gall). Sont les bienvenus, les anciens qui voudront se perfectionner et les nouveaux qui ont soif d'apprendre !

Au programme : HARTMANN, CURRY et contrôle d'harmonisation d'un logement (en double aveugle), les ondes ionisantes et non ionisantes, différence entre effet veine d'eau, ondes de forme et perturbations électromagnétiques, sorties sur le terrain (suivant la météo) etc.

Apportez vos instruments et votre sensibilité !
Cordialement.

Jean-Pierre KOMAR

LE COIN DE LA FORMATION

La formation ? Elle va bien, merci, et vous ? Pour vous en donner une petite idée, voici quelques chiffres :

1^{ère} promo (1-03) : 60 inscrits, 16 reçus au contrôle (sur 36 qui se sont présentés), et... 14 praticiens habilités. Majors de promo : Agnès ACKER (4 fois 10/10) et Jean-Pierre KOMAR (même score).

2e promo (2-04) : 24 inscrits, 21 se sont inscrits au contrôle, 15 s'y sont présentés, et 8 ont été reçus. Major de promo : Denise RUPPERT (4 fois 10/10).

3e promo (3-04) : 22 inscrits, et je ne peux pas vous en dire davantage, la formation vient de commencer (ils ont l'air bons !).

Mais les chiffres sont froids. Cela me rappelle cette image : l'émotion que ressent un poète à qui on décrit une maison "à la Victor Hugo", petite, avec des volets rouges, des fleurs devant et un oiseau qui chante (comme c'est joli !), et celle que ressent un comptable à qui on décrit une maison en lui disant qu'elle vaut 200'000 € (comme c'est joli !).

Aussi, au-delà des chiffres, aussi poétiques puissent-ils être pour certains, je m'étendrai plutôt sur ce qui fait le véritable charme de cette formation : **Vous**.

Vous, qui par votre motivation, vos questions, vos réponses, avez réussi à "monter la barre" encore bien plus haut que nous ne l'avions placé au départ.

Ce qui devrait rassurer les "nouveaux", qui peuvent trouver les supports de cours bien rébarbatifs, au premier coup d'œil.

Vous, qui avez su faire de la liste de diffusion un lieu virtuel où l'on "cause" peu, mais jamais pour ne rien dire. Et vos réflexions sont à la hauteur de vos exigences. La déontologie n'a pas de souci à se faire ! Lorsqu'on en vient à se demander si on a "le droit" d'harmoniser les voisins, à leur insu, du fait de la puissance du pakua, j'ai toute confiance en votre sens éthique (cette question a été débattue en réunion Praticiens, j'en donnerai les conclusions par ailleurs).



Vous, qui avez rendu ces soirées et ces week-ends chaleureux et gais, tissant par vos apports un lien puissant entre nous.

Vous, qui peu à peu commencez à agir, sans "attendre d'en savoir assez pour agir en toute lumière" mais avec prudence et respect, accomplissant ainsi l'objectif que Paul s'est fixé : former des praticiens compétents, appliquant des techniques précises dans le cadre d'une déontologie rigoureuse, au service de la santé et en complément de la médecine.

Voilà qui parle plus que les chiffres, non ?

Alors, immortalisés par les dessins de Christian RIMELEN (2^e promo – petit exemple ci-après), pendant que Jean-Pierre KOMAR invente des pakua spécialisés tels que :

- chakua, chienkua, carpkua (ou koï, si vous préférez) sponsorisés par "30 millions d'amis"
- irokua, jenaipudflèchdansmoncarkua, pour harmoniser les tipis (pourtant conçus selon le nombre d'or : 1,618 033 988 749 894 848 204 586 834 365 638 117 720 309 179 805 762 862 135 448 622 705 260 462 189 024 497 072 072 041 et il en manque...)
- nimportekua, yapadkua, cèvrèkua, kikadikua, à utiliser en toute occasion, dans la rue, au café (en commandant une vodka, par exemple) ou à la maison (si elle est déjà harmonisée, sinon les utiliser uniquement sur un maser dont le spin du vortex est inversement proportionnel au carré de la racine logarithmique de son moment magnétique, cinétique, kinésiologique et apocalyptique).

... mais si, mais si, je reprends le fil : alors, disais-je, Paul et moi nous pouvons regarder l'avenir avec sérénité, droit dans les yeux, dans la perspective de donner au monde des milliers de praticiens exerçant dans tous les pays, en toutes les langues (au fait, pakua, ça se dit comment en chinois ?) et créer ainsi, enfin, les conditions environnementales de la santé parfaite sur Terre.

A ce moment-là, il faudra songer à former des praticiens... pour le monde superlumineux !

Raymond HERT

L'APPAREIL CIRCULATOIRE

Les cellules des différents tissus de l'organisme peuvent subvenir à leurs besoins les plus élémentaires grâce à leur irrigation permanente par le courant sanguin : elles tirent, en effet, du sang, les éléments nécessaires à l'entretien de la vie, c'est-à-dire l'oxygène et les aliments ; elles y rejettent les résidus de leur métabolisme, gaz carbonique et autres déchets. Le sang circule à l'intérieur d'un système de vaisseaux qui constituent, avec le cœur, l'appareil circulatoire.

LE CŒUR

Le cœur est un muscle creux qui, par sa contraction rythmique, assure la progression du sang à l'intérieur des vaisseaux.

GENERALITES

Le cœur est situé dans le thorax, entre les deux poumons, au-dessus du diaphragme sur lequel il repose.

Il a la forme d'une pyramide triangulaire. Il pèse environ 270 grammes chez l'adulte.

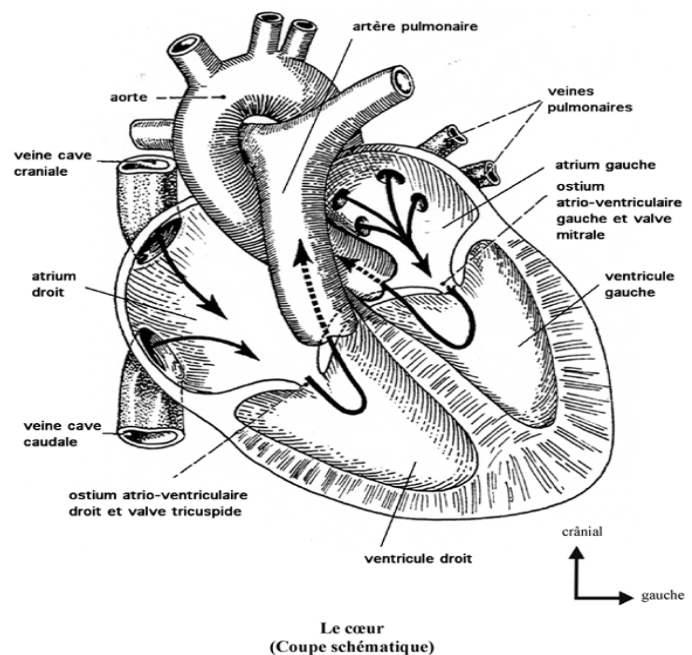
CONFIGURATION INTERIEURE DU CŒUR

Le cœur est divisé intérieurement en quatre cavités par une cloison verticale et une cloison horizontale. Les deux cavités supérieures sont les **oreillettes**, les deux inférieures sont les **ventricules**. Chaque oreillette communique avec le ventricule sous-jacent par un orifice, l'**orifice auriculo-ventriculaire**. Par contre, les oreillettes, pas plus que les ventricules, ne communiquent entre eux. Les cavités cardiaques droites sont donc séparées complètement des cavités gauches et le sang qui circule dans les cavités droites ne se mélange jamais avec le sang des cavités gauche et vice versa.

STRUCTURE DU CŒUR

Le cœur est formé par un tissu musculaire spécial, le **myocarde**. Le myocarde est tapissé intérieurement d'un endothélium, l'**endocarde**, extérieurement d'une séreuse, le **péricarde**.

Physiologiquement. Le myocarde est le seul muscle strié de l'organisme qui ne soit pas soumis à l'action de la volonté. Il a un fonctionnement autonome et en cela il se rapproche des muscles de la vie végétative.

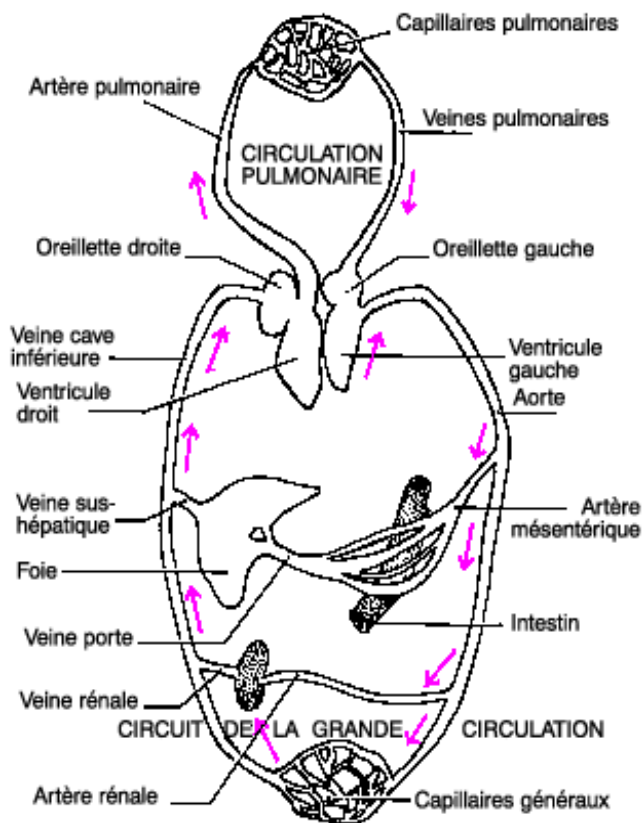


LES VAISSEAUX

Le sang chemine à l'intérieur d'un système de canaux, les vaisseaux, où il est propulsé par les battements du cœur. On distingue trois catégories de vaisseaux : les **artères**, les **veines** et les **capillaires**.

DISPOSITION GENERALE DU SYSTEME CIRCULATOIRE

Les cellules de l'organisme puisent dans le sang l'oxygène et les aliments qui leur sont nécessaires pour vivre et rejettent dans celui-ci leurs déchets. Le sang arrive donc aux tissus oxygénés et richement alimentaire, c'est le **sang artériel**, de teinte rutilante ; il en revient appauvri et souillé, c'est le **sang veineux**, de teinte noirâtre.



Le sang veineux arrive au cœur droit par les veines caves. Il est propulsé par le ventricule droit dans les poumons où il va perdre son gaz carbonique et s'enrichir en oxygène. Devenu alors sang artériel, il fait retour au cœur gauche par les veines pulmonaires. Il décrit donc, dans cette première partie de son trajet, un circuit du cœur droit au cœur gauche à travers les poumons : ce circuit constitue la **petite circulation**.

Le sang artériel part du cœur gauche, propulsé par le ventricule. Il est de là lancé dans tout l'organisme et va suivre des trajets multiples :

Le sang artériel part du cœur gauche, propulsé par le ventricule. Il est de là lancé dans tout l'organisme et va suivre des trajets multiples :

- une partie gagne le tube digestif et traverse le foie : dans ce trajet intestinal et hépatique, le sang s'enrichit en matériaux alimentaires ;
- une partie gagne les reins qui assurent l'épuration du sang en le débarrassant de ses substances chimiques de déchets ;
- une partie enfin se distribue à l'ensemble des cellules de l'organisme dont il va assurer la nutrition.

Quel que soit le trajet suivi, le sang après la traversée des organes, est devenu du sang veineux qui fait retour au cœur droit par les veines caves. Il fait donc, dans cette seconde partie de son trajet, un circuit du cœur gauche au cœur droit, à travers tout l'organisme : ce circuit, très étendu, est appelé **grande circulation**.

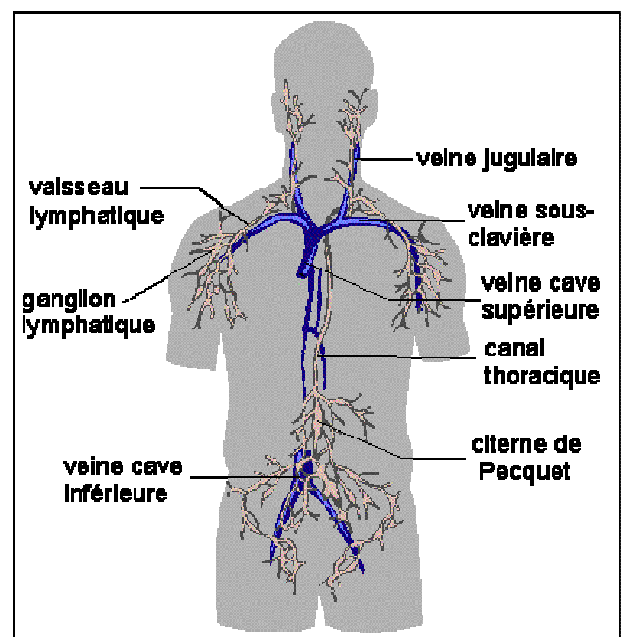
Au niveau des cellules, les vaisseaux ont des parois extrêmement minces qui laissent filtrer une partie du liquide sanguin : celle-ci constitue le liquide **interstitiel** qui baigne les cellules. Le liquide interstitiel est évacué sous le nom de **lympe** dans de fines canalisations, les **lymphatiques**. Le courant lymphatique rejoint le sang veineux à la base du cou.

LE SYSTEME LYMPHATIQUE

Au niveau des capillaires sanguins se produit une transsudation du plasma et des globules blancs. Cette traversée des parois des capillaires par une partie des constituants sanguins forme le **liquide interstitiel** qui va baigner directement les cellules qui y puiseront une partie de leurs substances nutritives et y rejettent leurs déchets. Le liquide interstitiel ou **lympe** fait ensuite retour à la circulation générale par des vaisseaux spéciaux, les **vaisseaux lymphatiques**.

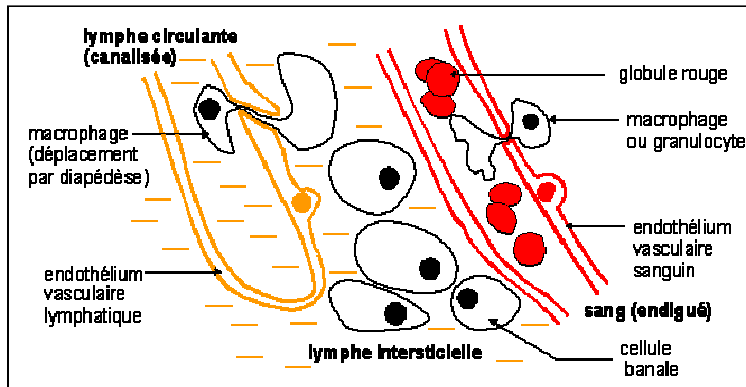
LA LYMPHE

La lymphe est un liquide jaunâtre de réaction alcaline. Sa composition est analogue à celle du plasma sanguin, dont elle n'est qu'un filtrat. Elle contient également des globules blancs et notamment des lymphocytes. Au total, la lymphe est donc du sang dépourvu de globules rouges.



Rôle de la lymphe

Le rôle de la lymphe apparaît triple :



- rôle nutritif : elle apporte au sang circulant les graisses absorbées au niveau des chylifères de l'intestin grêle
- rôle de drainage et d'épuration : elle véhicule une partie des déchets cellulaires et les éléments non utilisés par les tissus
- rôle de défense enfin essentiellement dévolu aux ganglions lymphatiques qui retiennent les microbes que la lymphe a pu absorber dans son parcours et les détruisent par phagocytose.

MECANISME DU FONCTIONNEMENT CARDIAQUE

Le cœur est doué **d'automatisme**, c'est-à-dire que, comme tout organe automatique, il présente un fonctionnement **spontané**, indépendant de tout facteur extra-cardiaque, caractérisé par la répétition de contractions dont le rythme constitue la **fréquence cardiaque**. Cette activité automatique est sous la dépendance du système nerveux intrinsèque et le système nerveux extrinsèque n'intervient à l'état normal que pour l'adapter aux besoins généraux de l'organisme.

PHYSIOLOGIE DES VAISSEAUX PERIPHERIQUES

La vasomotricité

Les parois des artères contiennent des fibres musculaires lisses. La contraction ou le relâchement de celle-ci va entraîner des modifications du calibre des vaisseaux. Ces modifications constituent la **vasomotricité**. La vasomotricité a pour effet d'adapter à chaque instant le calibre vasculaire aux besoins de chaque organe en sang. La vasomotricité est commandée par le système végétatif.

Le parasympathique exerce une action dilatatrice sur les vaisseaux (vasodilatation).

Le sympathique exerce une action de constriction (vasoconstriction).

La tension artérielle

A chaque contraction, le cœur envoie dans les vaisseaux une certaine quantité de sang, avec une vigueur plus ou moins grande. Ce sang se heurte à l'élasticité des parois vasculaires, et il règne de ce fait, à l'intérieur des artères, une certaine pression : c'est la **tension artérielle**.

Le pouls

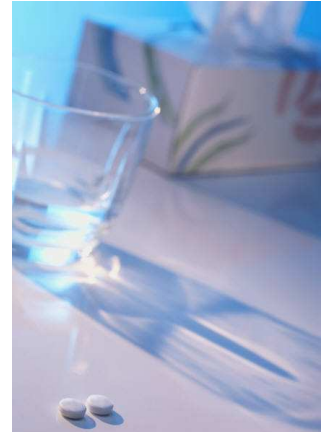
C'est la sensation de choc que perçoit le doigt lorsqu'il comprime légèrement une artère sur un plan résistant. Il est dû à la transmission, le long des parois artérielles, du choc du sang contre l'aorte au moment de son éjection du ventricule gauche, et non pas à l'arrivée du flux sanguin dans les vaisseaux qui est plus lente. La palpation du pouls au niveau des artères périphériques est largement utilisée en médecine et renseigne sur le rythme et la vigueur de la contraction cardiaque.

Document préparé par Raymond RUNNER

3 milliards C'est le nombre de battements du cœur pendant une vie !

RENFORCER SES DEFENSES POUR PREPARER L'HIVER

C'est bien connu, l'arrivée du froid annonce aussi l'arrivée des virus. Ils sont environ 200 à venir nous embêter chaque année et sont la cause de nos rhumes, angines, rhino-pharyngites, etc. Pour tenter d'y échapper, le meilleur moyen est d'adopter un mode de vie sain et de renforcer ses défenses grâce à quelques moyens simples et naturels.



Les mesures d'hygiène :

- Il faut aérer chaque jour son domicile, et en particulier la chambre, pendant une dizaine de minutes. L'air a besoin d'être renouvelé.
- La température ne doit pas excéder 19 °C dans la pièce où l'on dort. Pour les frileux, la meilleure solution pour se maintenir au chaud est de rajouter une couverture.
- Prendre l'habitude de se moucher, et enseigner ce geste aux enfants. Se laver régulièrement le nez avec du sérum physiologique.
- Se laver les mains le plus souvent possible, en particulier lorsqu'on arrive de l'extérieur et que l'on a été en contact avec du monde. Cela diminue le risque de contamination des virus.
- Ne pas fumer et éviter les endroits enfumés, en particulier avec des enfants.
- Humidifier l'atmosphère en plaçant des petits récipients d'eau sur les radiateurs.



Les mesures alimentaires

- Consommer beaucoup de fruits et légumes contenant de la vitamine C : oranges, mandarines, kiwis, citrons.... On peut aussi prendre un complément de vitamine C (environ 500 mg par jour). L'acérola est excellente.
- Consommer de l'ail. Il contient des produits antiseptiques. Consommé en quantité, cru ou cuit dans l'alimentation ou sous forme de gélules, il aide à prévenir les angines et rhino-pharyngites.

Les autres aides naturelles.

- Les oligo-éléments renforcent les défenses. On notera en particulier l'efficacité du manganèse, du cuivre, de l'or et de l'argent.
- En cas de rhume ou de nez bouché, diffuser de l'huile essentielle d'eucalyptus.

Informations rassemblées par Joseph SCHOCH

RECHERCHE et CANCER

Le thé vert réprime la croissance de la tumeur.

Fukuoka – Le thé vert a une propriété qui empêche la croissance de la tumeur. Rien de très neuf puisque ceci a été démontré par diverses études ; mais maintenant on sait pourquoi: le responsable est un composant du tanin du thé. En effet, des chercheurs japonais ont trouvé, que celui-ci s'accrochait aux cellules cancéreuses et freinait leur croissance. Rien que deux à trois tasses de thé vert par jour provoquent cet effet. (NATURE STRUCTURAL & MOLECULAR BIOLOGY)

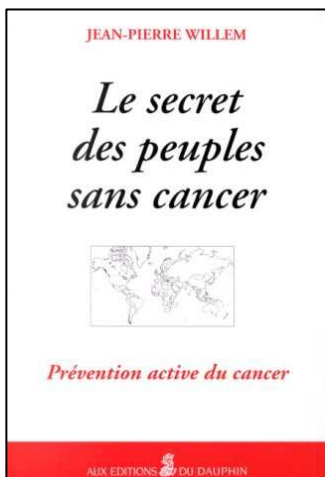
HENRI WEBER A LU POUR NOUS :

LE SECRET DES PEUPLES SANS CANCER

Le docteur Jean-Pierre WILLEM parcourt la planète depuis plus de trente ans. Aux côtés du docteur Albert SCHWEITZER à Lambaréné, Jean-Pierre Willem a découvert les Droits de l'Homme, le respect de l'environnement socioculturel des peuples et de l'écologie, l'intérêt des pharmacopées locales.

En tant que chirurgien de guerre, il a connu l'Algérie, le Viêt-nam, Septembre Noir, le Cambodge, l'Irak, l'Afrique. Sur le terrain, il prend conscience que la médecine occidentale n'est pas systématiquement adaptée et efficace auprès de toutes les populations.

Défenseur des médecines naturelles, il crée, en 1986, la Faculté libre de Médecines naturelles et une association humanitaire les Médecins aux Pieds Nus.



Ces volontaires pratiquent l'épidémiologie et l'ethnomédecine, un nouveau concept qui intègre le vécu culturel des autres communautés ; c'est ainsi qu'ils ont pris conscience que des peuples étaient exempts de maladies dégénératives (cancer et infarctus). Il en résulterait que ces communautés s'adonnent à une restriction alimentaire qui met leur organisme en acidose.

Parallèlement, depuis presque un siècle, de nombreux scientifiques ont prouvé que le cancer ne pouvait prendre son essor lorsque l'organisme humain présentait un terrain acide.

Le rapprochement de ces deux éléments a donné lieu à ce livre qui retrace l'histoire de ces découvertes et la vie de ces communautés (les Hunzas, les Abkhases, la Vallée des centenaires...).

" Le secret des peuples sans cancer "
Jean-Pierre WILLEM, Éditions du Dauphin

CES MALADIES CREEES PAR L'HOMME

Depuis la seconde guerre mondiale, le nombre de décès provoqués par le cancer a doublé en France : 150'000 par an ! Le tabac, premier accusé, n'en explique que 30'000. Les autres sont essentiellement liés à la dégradation de notre environnement. Le cancer est devenu une " maladie de civilisation ".

Ce phénomène s'observe dans l'ensemble des pays industrialisés. « On soigne les malades atteints du cancer, constate le professeur Dominique Belpomme, président de l'Association française pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse (Artac), et non l'environnement qui est lui-même malade. »

Des affections cardiovasculaires à la stérilité masculine en passant par le diabète, l'asthme... nombre de maux dont nous souffrons ne sont plus d'origine naturelle mais artificielle, fabriqués en quelque sorte par l'homme. A court terme, c'est la survie de l'espèce humaine qui pourrait être mise en cause.

Dominique Belpomme
Chargé de mission pour la mise en œuvre du Plan Cancer
Professeur de cancérologie à l'université Paris-V
A fondé l'Artac en 1994

DATES A RETENIR

ASSEMBLEE GENERALE 2005

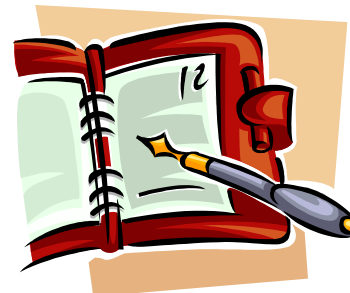
Le vendredi 4 mars 2005 à 20 h salle St. Gall, 15 rue des Carrières à Didenheim.

En dehors des traditionnels points statutaires, les praticiens et responsables des groupes de recherche feront le point sur les évolutions et progrès réalisés en un an.

Une assemblée très instructive à ne pas manquer. Vous aurez une invitation personnelle avec l'ordre du jour détaillé courant février.

A bientôt !

Paul THEVENOT



FORMATION - Prochaine session (4-05) :

- soirées (20h - 22h) : 2, 9, 16, 23 et 30 mars ; 6, 13 et 27 avril ; 4 et 11 mai 2005, SASG
- week-ends (9h - 18h) : 21 et 22, 18 et 19 juin, 3 et 4 septembre 2005, SASG

CONFERENCES :

- **LA TERRE – LE VEGETAL – L'HOMME** : par M. Hubert JACOB, spécialiste bio, membre de l'Association " Arbo Nature ".
Mardi 11 janvier 2005, 20h, SASG.
- **LA REFLEXOLOGIE** : théorie et pratique par Mme Flora SCHMITT, réflexologue.
Cette technique étant en phase avec les pratiques IGA, chacun est concerné.
Vendredi 11 février 2005, 20h, SASG.

REUNION DES DIFFERENTS GROUPES DE TRAVAIL

- Praticiens : 1er jeudi du mois, 20h, SASG.
- Géobiologie : 2ème mardi du mois, 19h30, SASG.
- Sensitif : 3ème mardi du mois 19h30, SASG.
- Ondes de forme : 28 janvier 2005, SASG.

SASG = Salle des Associations St. Gall – 15 rue des Carrières – 68350 Didenheim

A MEDITER

Si vous ne sentez pas que la chose donnée par vous vous manque, vous n'avez rien donné.
On ne donne que ce dont on se prive. *Victor HUGO.*

Il est plus facile d'être généreux que de ne pas le regretter. *Jules RENARD*

Plus d'informations ?

Secrétariat :	Raymond HERT Catherine MANSUY	ray@hert.net mansuy.bruno@wanadoo.fr	Tél. 03 89 06 29 92 Tél. 03 89 06 15 14
Formation IGA :	Raymond HERT	ray@hert.net	Tél. 03 89 06 29 92
Coordination bulletin :	Joseph SCHOCH	josephschoch@yahoo.fr	Tél. 03 89 81 94 43