9726F237

La trousse de secours du voyageur

Cet été vous larguez les amarres : cap sur le bout du monde. Oui, mais pas question d'être rapatrié d'urgence pour raison sanitaire… Mettez tous les atouts de votre côté grâce aux précieux conseils de Jade Allègre, médecin et naturopathe, et suivez le guide !

Je parcours la planète depuis une trentaine d'années, dans les pays les plus pauvres, à des dizaines de kilomètres de toute assistance. Et je n'hésite pas à m'enfoncer plusieurs jours en jungle, ni à partager nourriture et boisson avec les familles indigènes dans les zones les plus contaminées par le paludisme, le choléra, le chikungunya et pire. Au fil des années, j'ai pu réduire ma pharmacie au strict minimum et sélectionner des remèdes efficaces, polyvalents et thermostables.

De l'eau potable en toutes circonstances

Pour rendre l'eau locale potable, je la verse dans une gourde à travers un tissu, puis j'ajoute un caillou d'argile verte d'un centimètre de diamètre par litre d'eau. Après dix minutes, je secoue bien et je bois… En ingérant ce breuvage plusieurs fois dans la journée, j'assure une continuité d'argile sur ma paroi digestive. Insérées dans le mucus qui la tapisse, les particules ultramicroscopiques vont nettoyer la nourriture que je vais ingérer par ailleurs.

En effet, les silicates d'alumine (argiles) inhibent les bactéries, en les piégeant par un phénomène physique, de la même manière dont on piégeait autrefois les saletés sur les sols des cafés en répandant du sable. Pourquoi les préférer au chlore ? Parce qu'ils sont efficaces également contre les toxines, des poisons que les bactéries secrètent dans le milieu ambiant. Et, contrairement aux antibiotiques, ils sont également capables de piéger les virus ! Aucun risque de turista avec cette méthode !

© Stanislav Komogorov/Fotolia.

Cet été vous mettez le cap sur le bout du monde ? Oui, mais pas question d'être rapatrié d'urgence pour raison sanitaire… Alors, suivez le guide !

Plaies et bosses : pas de problème !

Si je me blesse, aucun souci : je poudre abondamment la plaie avec de l'argile verte. Le sang et l'argile vont constituer une croûte qui soignera la lésion, tout en la tenant à l'abri des saletés environnantes. En séchant, cette croûte va se rétracter et, lorsqu'elle tombera spontanément quelques jours plus tard, il ne restera probablement plus qu'une fine cicatrice. Si un peu d'inflammation persiste, ou si la peau n'est pas encore totalement refermée, quelques applications de pâte argileuse en auront vite raison.

En cas de brûlure, il est crucial de savoir que l'argile est, à ma connaissance, le seul remède capable de réellement réparer les tissus lésés : après avoir plongé la zone atteinte dans l'eau froide pendant une bonne quinzaine de minutes, je pose des cataplasmes de pâte d'argile verte, que je renouvelle dès que la douleur reprend. (1) Si je suis intervenue immédiatement, la peau se réparera intégralement, sans la moindre cicatrice !

© Lefebvre Jonathan/Fotolia.

En cas de plaies, bosses ou brûlures : de l'argile !

Les plus petits mais aussi les plus teigneux

Les voyages exotiques sont trop souvent agrémentés… d'insectes exotiques. En cas de piqûre ou de morsure, argile bien sûr ! Et pas question de lésiner sur la quantité : un gros pâté de pâte argileuse, renouvelé si nécessaire, fera cesser la douleur et, mieux encore, pompera le venin injecté. Une aspiration préalable avec un dispositif manuel (en pharmacie) est toujours souhaitable : pensez à l'acheter avant le départ.

Mais ne serait-ce pas mieux de… ne pas se faire piquer ? Un secret qui vaut de l'or : le pollen ! Une semaine avant le départ, et pendant toute la durée du séjour, je mâche soigneusement chaque jour, jusqu'à liquéfaction, une cuillère à soupe de pelotes de pollen. Hormis l'heure où le soleil se lève et celle où il se couche, les moustiques refusent catégoriquement de me piquer ! En effet, ils s'attaquent en priorité aux personnes carencées en vitamine B, ce qui ne sera plus mon cas. Quel plaisir !

Pour soulager mes compagnons de voyage moins informés, un bon massage sur les lésions avec du baume du tigre rouge : ça brûle, puis ça glace, enfin ça soulage. Cette panacée s'avère bien utile : toutes les douleurs peuvent être soulagées, qu'elles soient dues à des maux de tête, des contusions, des inflammations ou… des piqûres. C'est un complément polyvalent pour les petits bobos, n'hésitez jamais à en emporter. L'huile essentielle de lavande pourrait le remplacer mais ses arômes volatils risqueraient de contaminer votre argile et d'en diminuer l'efficacité.

9713F237

COUETTES SOIE

Elles épousent parfaitement les formes du corps et ne glissent pas, elles vont changer votre vie *chaleureusement*

Remplissages PUR FIL COCON DE SOIE NATURELLE
Enveloppes en PERCALE satiné PUR COTON

Réel Bien-Être et Confort Incomparable
Pour un sommeil retrouvé pour longtemps
La soie est idéale en hiver mais peut également être utilisée tout au long de l'année grâce aux propriétés thermorégulatrices. En effet, la soie suit les variations de température du corps, évitant la transpiration.

Douce, Apaisante Confortable, Aérée, légère, Souple, Résistante, Hypoallergénique, Antistatique, la soie est un anti-acarien et Bactérien naturel. L'enveloppe naturelle en coton percale satiné n'attire pas la poussière.

Idéale = pour les personnes ayant des problèmes de circulation (jambes lourdes), les couples ayant une sensibilité différente à la température et sujets allergiques aux acariens (enfants et adultes)

Disponible toutes dimensions, 4 Saisons
Epaisseurs dépliées maxi 2 à 3 cm selon références, Faciles à ranger peu encombrantes

Pour adultes et bébés

SARVISTA

Exclusives

LES LUNETTES DE SOLEIL QUI FONT SURLUNETTES

Verres polarisants de qualités inégalées protection 100% (Mer, Montagne, Neige, Ville, Route etc…) des rayons nocifs

De finitions luxueuses et très esthétiques, légères et ultraconfortables, Procurent une véritable sensation de bien-être et d'apaisement

Très économiques car elles peuvent être portées comme sur-lunettes ou lunettes

- **Les verres Sarvista Galbés** et le concept astucieux des montures **protègent de façon optimale du soleil et du vent.**
- **Garantissent le renforcement de la perception visuelle** et une **protection maximale** contre les lésions qui peuvent être causé à la rétine.

LUNETTES COMPUGLAS®

L'anti fatigue visuelle, le confort pour vos yeux !

Face aux :

- ÉCRANS
  Ordinateurs (fixes, portables), TV, jeux vidéos, télé-surveillance
- ÉCLAIRAGES ARTIFICIELS
  Fluorescent, halogène, incandescent, économie d'énergie
- ÉBLOUISSEMENT
  De nuit, de jour, par temps de brouillard

Exclusives

IRRITATIONS, FATIGUES, STRESS, ROUGEURS, PICOTEMENTS, MAUX DE TÊTE…

Ces verres ultra légers vous permettront d'obtenir :
● Un grand confort d'utilisation ● Une vision claire et reposante ● Des caractères nets et parfaitement focalisés ● Une amélioration des contrastes ● Un gain de temps en lecture ● Une excellente protection pour les porteurs de lentilles de contact ● Une vue non déformée ● Des couleurs non saturées ● Une élimination des rayons UV néfastes et scintillements ● Un bien-être en intérieur comme à l'extérieur

Renseignements et ventes
SARKIS Sarl - 116 rue de Charenton, 75012 Paris - France
Tél : 01 42 83 59 95 - 06 84 84 84 95 Fax : 01 42 83 47 71
Mail : sarkiscom@orange.fr - Site : www.sarkispros.com

8700F234

En cas de risque sanitaire important

Pour faire face aux épidémies et aux infections les plus graves, je prends soin d'emporter une dizaine de sachets de chlorure de magnésium. Ainsi, je peux me soigner efficacement et, de surcroît, aider les locaux en détresse. Un sachet de 20 grammes (en pharmacie) se dilue dans un litre d'eau, et la préparation doit être bue en cours de journée. Attention, rester à la maison pendant la durée du traitement car l'extraordinaire efficacité s'accompagne d'une abondante… purge.

Mes trois remèdes

Pourquoi ai-je choisi ces trois remèdes : argile, pollen et chlorure de magnésium ? Parce qu'à eux trois ils couvrent la plupart des urgences sanitaires, tout en étant peu onéreux. En outre, ils savent rester efficaces quelles que soient les variations de température.

Mais permettez-moi d'ajouter un dernier conseil : apprenez à jeûner. Quelle que soit votre maladie, cela renforcera vos défenses et vous guérirez bien plus vite. Et quelle tranquillité ! Plus besoin de charger votre sac de denrées, plus besoin de stresser lorsque les conditions locales deviennent difficiles : vous aurez toujours, selon votre entraînement, que ce soit trois ou huit jours, une précieuse autonomie devant vous…

Et s'il vous reste encore quelque appréhension, consommez chaque jour deux ou trois gousses d'ail cru : vous serez, certes, à l'abri des attaques microbiennes mais pas de celles… de votre entourage, qui pourrait bien se plaindre de l'odeur de votre haleine ! ■

› Dr Jade Allègre.
Docteur en médecine, enseigne la préparation au voyage et les techniques de survie aux particuliers et aux groupes. Avec l'association humanitaire L'Homme et L'Argile, elle soigne gratuitement les populations pauvres et isolées du globe depuis une trentaine d'années.

› Contact
L'Homme et l'Argile
41, rue Chapon – BP 3 316 – 75123 Paris Cedex 03
Tél. : 06.22.61.82.50
Site : http://lhomme.et.largile.free.fr

1. Lire *L'argile qui guérit*, de Raymond Dextreit, éd. Vivre en harmonie.

Survivre en ville …quand tout s'arrête !

En tout point de la planète vous saurez désormais comment vous procurer de l'eau potable, manger et vous soigner seul(e), par vos propres moyens : vous deviendrez, comme l'auteur, « tout-terrain »… Ce petit livre astucieux est bourré de petits secrets indispensables à chacun. Le style, volontairement simple, permet de transmettre les bases aux enfants et le ton, plein d'humour, est tout à fait… allègre.

De Jade Allègre, à commander auprès de l'association l'Homme et l'Argile au prix de 10 euros (frais de port offerts).