

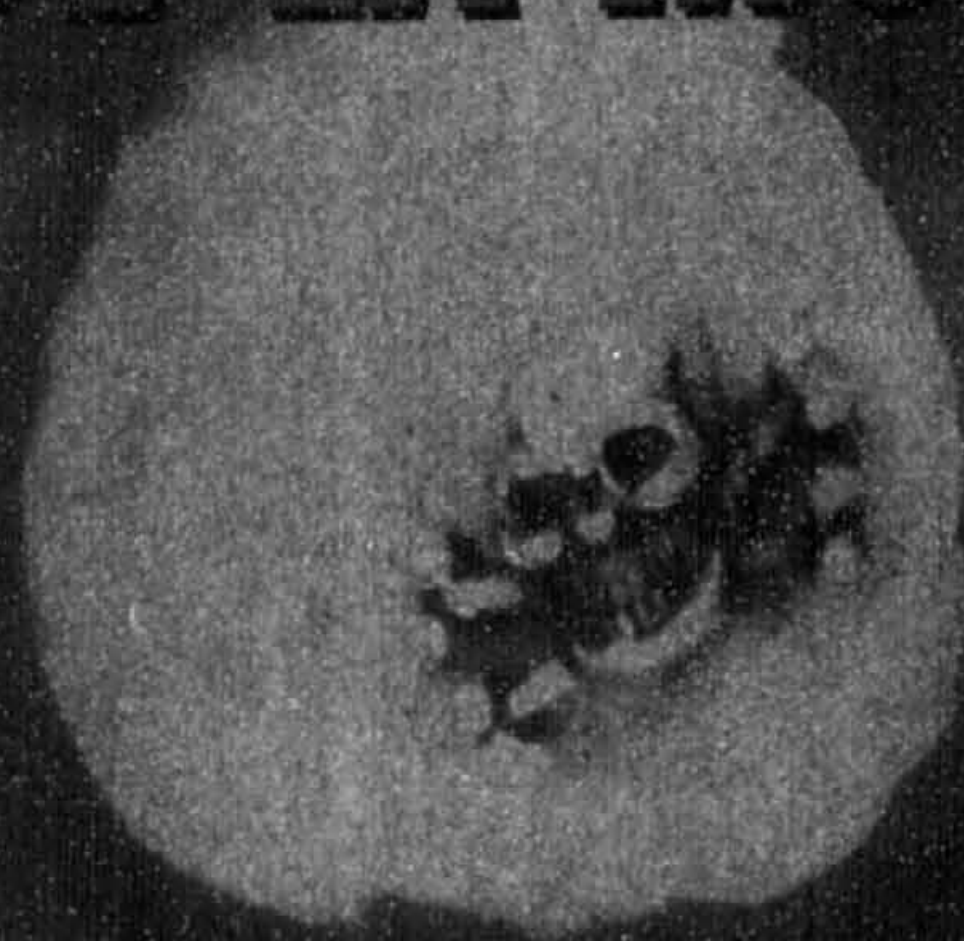
journal **VERT**

ÉDITION
SPECIALE
encartée dans
La Presse
LE SOLEIL

Le journal de la vie saine et de la santé au naturel

Plombages et amalgames

LES DENTS DE LA MORT



L'INFECTION VACCINALE

Le secret du vieil Indien

Comment vaincre

FATIGUE



La chronique du
Dr. Albert
p.21

LA GAMME NUTRICAP

Pour des cheveux et des ongles
en santé

d'origine
100%
naturelle



La gamme Nutricap renferme tous les éléments biologiques indispensables pour avoir de beaux cheveux, souples, brillants et pleins de vigueur, ainsi que des ongles durs et résistants.



YVES PONROY

La réponse biologique

En vente dans les pharmacies et les magasins d'aliments naturels

Je souhaite recevoir gratuitement la
brochure "La santé des cheveux" d'Yves Ponroy.

Nom: _____

Prénom: _____ Age: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Retourner à: Yves Ponroy Canada Inc., C.P. 220, succ. Rosemont
Montréal (Qc) H1X 3B7 • (514) 376-6990 ou 1 800 667-7636

On peut toujours rêver...

Jean Serge Turcot



Passant une semaine ne passe sans qu'un des annonceurs du Journal VERT ne rap-
porte «avoir Santé & Bien-être social
Canada (qui porte bien mal son nom) sur le
dos». Les organismes fédéraux auraient
pourtant bien d'autres chats à fouetter que
de s'attaquer aux marchands de produits
naturels. Le prétexte? Aucun produit ne
peut mentionner sur son emballage, dans sa
publicité ou sur ses étiquettes qu'il a un
quelconque effet thérapeutique! Si d'aven-
ture le distributeur s'avise de traduire inté-
gralement un texte qui, dans un autre pays
(France, États-Unis la plupart du temps) ne
pose pas problème, il se fera dire par les
fonctionnaires fédéraux de retirer son pro-
duit du marché ou... de demander (à coup de
milliers de dollars) un permis de distribution
de... drogues!

Lorsque ce genre de choses se produit, cela
révèle qu'un système est devenu fou, sous
couvert de bonnes intentions. Or dans le
milieu des produits naturels, on connaît bien
les véritables acteurs de cette tentative d'é-
touffement d'une industrie promise à un
brillant avenir: les compagnies pharmaceu-
tiques, ces *pushers* légaux qui se paient de
pleines pages des quotidiens en prétendant
œuvrer à la santé de la population et se
livrent à un lobbying éhonté. Dès la pre-
mière année de leurs études, on dit que les
futurs médecins reçoivent quantité d'invita-
tions à assister à toutes sortes de réceptions

et lancements de nouveaux produits de la
part de ces multinationales. Et cela, sans
compter naturellement les échantillons gra-
tuits que reçoivent les médecins et autres
gratifications dont nous ne saurions parler
ici sans risquer une flopée de poursuites...

Vous vendez de l'ail en comprimés? Interdit
d'écrire que l'ail réduit le taux de cholestérol
et a une quelconque action thérapeutique.
Vous n'avez à peu près que le droit d'écrire
les mots SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE sur
la bouteille. Bref, on retourne à Galilée,
menacé de mourir sur le bûcher parce qu'il
ne pouvait prouver aux hommes de son
temps que la Terre était ronde. «Et pourtant,
elle tourne!»

Nos hommes politiques n'en sont pas à une
absurdité près. Pensez à Chrétien, à la Cour
Suprême et le Québec et au mensonge de la
TPS, à Bouchard, Landry et compagnie qui
ont déchiré leurs vêtements suite aux pro-
pos de M. Parizeau, à Charest, digne fils spi-
rituel des conservateurs avec son million
d'emplois, aux fonctionnaires fédéraux et au
gâchis de Mirabel, à Bourque et à ce qu'il
appelle prétentieusement son «biodôme», à
Drapeau et au méditerranéen village
olympique, à Sheila Copps et ses drapeaux et
au ministère des Affaires Indiennes, qui nous
coûte des milliards et qui ne devrait même
pas exister... Bref, si le ridicule tuait, avant le
cancer, les politiciens seraient tous morts.
On se prend à rêver...

vox populi

UN SYSTEME MALADE

Depuis plus de 28 ans, je fréquente les maga-
sins d'alimentation naturelle pour me garder
en santé au lieu de me rendre chez le
médecin ou à l'urgence de l'hôpital. J'ai
préféré prendre ma santé en mains et
améliorer le sort de ma famille en prônant
une alimentation saine, la plus naturelle pos-
sible et moins altérée par la transformation
commerciale. Le gouvernement a changé le
nom de l'assurance-maladie pour assurance
santé, afin de mieux paraître auprès de la
population. Mais le système est basé sur la
fausseté; les gens qui y participent restent
malades. Les hôpitaux sont pleins et le gou-
vernement ne peut plus payer. Voilà
pourquoi il a instauré le «virage ambula-
toire», obligé qu'il a été de collaborer à cette
«mafia médicale». Mais maintenant que la
population devra payer ses médicaments, les

choses vont changer. Je me demande où sont
nos dévoués médecins d'autrefois, qui nous
aidaient à revenir à la santé? De nos jours,
on empêche le médecin de visiter ses
patients à domicile. Un exemple: mon père
de 82 ans, est incapable de se rendre et d'at-
tendre au cabinet de son médecin; alors ma
mère y va à sa place... Hospitalisé et son
médecin en vacances, il a été vu par un autre
docteur, à l'hôpital. A sa sortie, ce dernier
n'a pu lui donner les résultats de ses exa-
mens: nous devions attendre SON médecin,
cette fois... Trois semaines plus tard, il a fait
un arrêt cardiaque. Puis, après deux tenta-
tives de placement dans un centre d'accueil,
le CLSC nous a informés qu'il ne satisfaisait
pas aux normes, à cause du virage ambula-
toire (...).

Mme Céline Duranleau,
St-Alphonse de Granby,

babillard

LA VOIE DE LA VOIX DE RAOUL

Du 13 au 15 juin, le chan-
teur Raoul Duguay ani-
mera un atelier appelé La
Voie de la voix. Un groupe d'une
quinzaine de personnes se réunit
pour une véritable partie de plai-
sir où on travaille la voix grâce à
des techniques vocales qui visent
à permettre d'extérioriser leurs



émotions. Pourquoi parlons-nous
trop haut? Trop fort? Pas assez
fort? «Il s'agit, dit Raoul, de repren-
dre contact avec soi, par le biais de
la voix. On rit, on chante, on danse
mais surtout on prend un véritable
bain de communication, avec soi et
avec les autres».

SAMASATI Informations: 990-8899

SOMMAIRE

JOURNAL VERT N°34 / VOL 8 N°3

- 6 **Actualité**
LES DENTS DE LA MORT
Nos plombages nous tuent à petit feu...
- 9 **Coup de pouce**
COMMENT SE DÉSINTOXIQUER
Par Maurice Nicole N.D., M.H.
- 9 **Dossier immunité**
LE SECRET DU VIEIL INDIEN
Les antioxydants peuvent guérir des
maladies et retarder le vieillissement
- 14 **Actualité**
L'INFECTION VACCINALE
Cheval de Troie du cancer et du sida?
- 16 **Solutions**
COMMENT VAINCRE LA FATIGUE
«Ils n'en mouraient pas tous, mais tous
étaient atteints»
- 19 **Habitat Santé**
LE GOÛT DE L'EAU
Les jardins du 21e siècle.
- 20 **Écolo**
DES FAUX VERTS
L'industrie pire que la tordeuse...
- 21 **Inusité**
UN ANTI-VIRUS
Électrocuter l'herpès
- 21 **Albib**
LES TRICHEURS
par LR Albert N.D

Le Journal Vert est publié par Les Éditions JST Inc.
C.P. 5284, Succ. B, Montréal H3B 4B5
Tél.: (514) 840-7148 Télécopieur: (514) 840-7149

Rédacteur en chef
Jean Serge Turcot
Adjoint administratif
Éric Ferron
Graphistes
Christophe Côté
Réviseur
Jean-Pierre Olivier
Collaborateurs
Paule Daudier
Jean Pierre Olivier
André Fautoux
Richard Cadot

Chroniqueurs
Patricia Girard
Pierre Dubois
Maurice Nicole
Roland Albert
Infographie
Compo Gym Inc.
Imprimerie
Transmag
Distribution
Messageries Benjamin
Publicité & marketing
Isabelle Rocher

Droits réservés
ISSN 0847-012X
No enregistrement
À venir
Dépôt légal:
3e trimestre 1995

Parution: 6 fois par année
Bibliothèque du Québec
Bibliothèque nationale du
Canada

Le Journal Vert n'est pas
responsable des opinions et
affirmations contenues dans
les articles et les publicités

Tout pour la forme

- Suppléments alimentaire (grande sélection)
- Vêtements d'exercices
- Equipements d'exercices
- Accessoires d'entraînement
- Service de consultation offert
(Diète, programme d'exercices personnalisés)

Notre personnel qualifié saura répondre à
tous vos besoins. Chez Bugs Body, nous avons
le meilleur choix au meilleur prix.

10\$ De rabais
sur tout achat de 80,00\$ et plus
Exp. le 31-08-97

Bugs Body FITNESS SHOP

3280, St-Martin Ouest Chomedey, Laval
(en face du centre 2000) ouvert 7 jours

Tél.: (514) 686-2202 • Fax: (514) 686-9090

L'été s'en vient...



PENSEZ À *Minc'elle*
Un produit de qualité

- Agit en douceur
- Résultats durables

Soyez fière de votre silhouette!

Disponible dans les bons magasins de produits naturels et chez votre thérapeute.

Information: (514) 463-2692

QUÉBÉCOIS PORTEURS D'EAU

Autrefois, le Québécois était, comme le dit Félix Leclerc, «porteur d'eau, scieur de bois, locataire et chômeur dans son pays».

L'histoire se répète: de nos jours, après avoir vidé nos forêts et siphonné notre fer (vendu 1¢ la tonne par Duplessis), de grosses corporations internationales courtisent nos dirigeants afin de privatiser l'eau du Québec (16% des réserves mondiales).

Ce n'est pas qu'individuellement nous consommons trop d'eau: environ 400 litre/heure/jour en moyenne, ce qui, on en conviendra, est énorme. Mais pour fabriquer un litre de bière, il en faut 25 litres; pour un kilo de papier: 300 litres et pour un kilo d'aluminium: 1200 litres!

Bref, l'industrie a soif, et on veut le faire payer à tous les Québécois. En haut lieu, on ne veut pas que les «porteurs d'eau» soient les arabes du 21^e siècle.

RETOUR DU MOYEN-ÂGE

Les Médiévales de Québec le prouvent, il y a un intérêt certain pour le Moyen-Âge. Hormis une boutique sur ce thème sur la rue St-Denis où l'on peut se procurer capes et épées, on observe le retour de la pharmacopée médiévale: les herbes médicinales. Signalons l'Armoire aux Herbes et le P'tit coin de paradis de Patricia Kelly dans les Cantons de l'Est, La Clé des Champs dans les Laurentides et la Pharmacie du Bon Dieu à Drummondville où a eu lieu le 17 mai dernier le lancement du Projet l'Histoire des plantes. Yves Buissières, un connaisseur, nous a appris un nouveau mot: apozème (mélange de tisanes ou «élixir santé» fait à base de plantes médicinales). On y trouve plus de 5000 formules possibles de breuvages apozèmes, des tisanes simples et plus de 150 variétés d'herbes médicinales. Infor.: La Pharmacie du Bon Dieu: (819) 477-1971; Un P'tit coin de paradis: (514) 538-8455; La clé des champs: (819) 322-1561; L'Armoire aux Herbes: 1-819-344-2911.

N'EN DÉPLAISE AUX SCEPTIQUES...

Le deuxième congrès international d'homéopathie de Montréal aura lieu du 23 au 25 août prochain à l'Université de Montréal. Les Sceptiques du Québec (qui ont tenu gala à la Place des Arts le 13 mai dernier) ont beau l'assimiler à un effet placebo, l'événement attirera des centaines de personnes reliées de près ou de loin à cette médecine alternative... déjà disponible en pharmacie! Des conférenciers de plusieurs pays seront présents. Entre autres: Mme Suzanne Lepage, professeur au Centre de Techniques homéopathiques qui a traité plusieurs cas de cancer et fera part de ses échecs mais aussi de ses succès. Et l'UQAM n'est pas en reste: dès l'automne prochain, l'étéopathie fera son entrée dans ses salles de cours par le biais du programme «Formation sur mesure» grâce à des enseignants en kinanthropologie, en biomécanique et en neurophysiologie. Tout ça, disent les promoteurs, pour une «médecine plus humaine, naturelle, globale et plus efficace. Informations Congrès d'homéopathie: (514) 277-1007. Cours d'étéopathie à l'UQAM: 1 800 361-3846.



AUX PIEDS DE LA REINE

Comment réagiriez-vous si on vous disait que vous pouvez vous payer un traitement utilisé par la reine d'Angleterre? Elizabeth de son petit nom, dont la fortune lui permet de se payer le meilleur a nommé un réflexologue médecin de la famille royale! Bon, pas nécessaire d'avoir un trône pour en avoir un à vos pieds, une simple chaise suffit. Et votre carnet de chèque, puisqu'un distributeur vient de mettre sur le marché Acuvibe, une machine qui donnera à vos pieds un massage shiatsu... royal, grâce à ses 11 réglages différents. Attention: la brochure mentionnant: «Vous serez renversé du résultat» mieux vaut vous asseoir! Informations: Nicole Delisle, (514) 442-0917.

ERRATUM

Veuillez noter que le numéro de téléphone de l'AGENCE DE VOYAGES ABC, qui organise des voyages à l'auberge La Catalina, en République Dominicaine, aurait dû se lire: (418) 523-1234, qui n'était pas clair dans certaines copies du JOURNAL VERT. Nous nous excusons pour les inconvénients que cela aurait pu causer.

MENTIONS D'HONNEUR (ET DE DÉSHONNEUR)

MENTION D'HONNEUR au ministre de l'environnement DAVID CLICHE qui s'est tenu debout face aux producteurs agricoles qui ont fait chan-

fait voter une loi inutile et futile pour contrer les commandites des compagnies de tabac pour se faire du capital politique, se réservant comme toujours, une porte



Photo: Agence Stock, Norman Blouin

ter le gouvernement avec leurs véhicules sur la colline parlementaire. Qu'a fait le ministre? Comme Jacques Parizeau, dire une vérité toute simple: qu'on subventionne le coût d'élevage de chaque porc, polue nos rivières et empestent notre air pour nourrir les Japonais.

MENTION DE DÉSHONNEUR pour LUCIEN BOUCHARD qui a cédé au lobbying des agriculteurs et de leur «droit de produire» au détriment de l'environnement et de la santé des nos gens. **MENTION DE DÉSHONNEUR** pour JEAN CHRÉTIEN qui a

la municipalité de Maskinongé qui jettent leurs eaux usées non traitées dans la rivière Maskinongé. **MENTION DE DÉSHONNEUR** pour ST-PAULIN, qui déverse ses eaux usées dans la petite rivière du Loup, près de Louiseville.

Informations et rapport disponible: Ministère de l'Environnement et de la Faune: 1 800 561-1616.

FEMMES ENCEINTES ET DHEA: MISE AU POINT

Dans le dernier numéro, un article déconseillait aux femmes enceintes ou qui allaitent de prendre de la DHEA... une substance illégale au Canada (mais qu'on peut quand même trouver sous le manteau). Cela dit, il est possible (et souhaitable, dit une fan qui, à défaut d'acheter la compagnie, vend le produit) ces personnes peuvent consommer une variété d'igname sauvage (wild yam) appelée *discorea villosa* sous le nom de Pro DHEA. Informations: Produits Genlife. Représentante à Montréal, Lisette Jacques, (514) 854-3179.

Claude Hupfer
Denturologiste
Membre de l'Association de la Médecine dentaire holistique du Québec

PROTHÈSES DENTAIRES
- Complètes - Partielles - sur implants
Attention particulière aux problèmes d'occlusion.
Ils peuvent être en relation avec vos maux de cou, de tête, de dos, craquements articulaires.

LONGUEUIL (514) 463-1262 168 St-Charles O.	MONTREAL (514) 382-0464 2130 Fleury E.
---	---

ENZYMES VÉGÉTALES • SANS DÉPENDANCE

PHYTOZYME-D

- INDIGESTION
- CHOLESTÉROL
- INFLAMMATION
- ALLERGIES, MUCUS
- VIEILLISSEMENT

UN MÉLANGE ÉQUILIBRÉ:

- enzymes végétales complètes
- plantes digestives et calmantes
- L. Acidophilus DDS-1™
(Bactéries lactiques non lactières et thermo-stables)
- Nutra Flora™ Fructo-oligosaccharides
(un sucre complexe qui nourrit uniquement nos bactéries amies)

Mtl: (514) 681-3030/Ext. 1-888-777-9787

ENZYMES VÉGÉTALES • SANS DÉPENDANCE

On est dans votre branche!

Venez nicher chez nous!

Le plus grand centre humaniste et de développement personnel à Montréal

Location de salles de conférence et de cours

Plus de 65 cours, conférences et ateliers

L'Instant Présent

381-1140

9823, bl. Saint-Laurent, Montréal, métro Sauvé

Bio-K⁺

Aliment frais et bio-actif

No 1 des acidophiles

Combinaison unique de cultures de *Lb. acidophilus* et *casei*:

- pureté de la culture vivante
- haute concentration.
- bio-activité assurée

Les cultures lactiques d'*acidophilus* et de *casei* sont reconnues scientifiquement pour:

- Améliorer le système immunitaire
- Stabiliser le transit intestinal
- Faciliter l'absorption des nutriments
- Aider à réduire le cholestérol

Bio-K⁺
LAIT FERMENTÉ ACIDOPHILUS
100g

50 milliards d'acidophiles / 100g

Produit au Québec et disponible dans tous les bons magasins d'aliments naturels.

Pour tout renseignement, appelez Bio-K Plus International au 954-1724 ou 1-800-593-BIOK

LES ENFANTS ET LES ENDORPHINES

Freud disait que les enfants sont des «pervers polymorphes». Rassurez-vous: cela veut dire tout simplement qu'ils ne pensent qu'au plaisir. Et que, tout adulte qu'on soit, on devrait plus souvent faire comme eux. Ce qui arrive lorsque nous nous faisons masser, dit Huguette Paré, directrice de l'Académie de Massage Scientifique: «nous retrouvons cet enfant en nous». Cet enfant qui ne vit et n'aspire qu'au plaisir.



Comment? Le massage, en plus de calmer la douleur,

stimule la production d'endorphines (euphorie) et constitue littéralement une «vibrothérapie». Bref, nous devrions tous connaître les rudiments du massage, pour calmer nos enfants hyperactifs mais aussi pour retrouver celui qui se terre à l'intérieur de l'adulte trop raisonnable qu'on est devenu, parfois malgré soi.

Informations: Académie de Massage scientifique 1 800 475-1964.

ENCORE LE DR ALBERT!

Le controversé Dr. Roland Albert, qui a été radié du Collège des Médecins s'attire les foudres du Collège des médecins mais attire les foules. Date de sa prochaine conférence *Un esprit sain dans un corps sain*, le 8 juin prochain. Informations: 528-5300.

LA PUB VERTE PAIE

Nous le savions déjà mais il est toujours agréable de se le faire dire: les gens lisent attentivement le Journal VERT alors que d'autres publications sont feuilletées comme de vulgaires circulaires... Ainsi nous a-t-il été donné d'apprendre que pas moins de 72% des nouvelles inscriptions aux cours de l'Institut de Recherches Robert (voir la première page) sont venues de la part de nos lecteurs. Cela dit, il faut souligner l'excellence de cette école dont l'enseignement est prodigé sur environ 800 heures. On ne parle donc pas de stages ou d'ateliers de fins de semaine assortis d'un diplôme. Bref, un bon média doublé d'un bon produit engendre le succès.

Informations: IRRSN, 274-0114 ou 274-2568.

10 LITRES DE YOGOURT AU DÉJEUNER

Les «bonnes bactéries» sont essentielles à la digestion. Or, on en trouve 50 milliards dans chaque petit pot de 100 grammes de Bio-K + dans des protéines laitières réfrigérées. Soit la valeur bio-active de 10 litres de yogourt ou plus de 200 capsules d'acidophiles à teneur moyenne. En plus d'aider à régulariser les fonctions intestinales, les acidophiles aident à réduire le cholestérol sanguin, contribuent à l'augmentation de la résistance du système immunitaire et une meilleure assimilation des aliments.

ÊTES-VOUS SUR L'ACIDE?

Vous avez des caries dentaires, souffrez de maux de tête, de perte de cheveux, d'ulcères d'estomac, de rhumatisme, d'arthrite, d'arthrose ou d'ostéoporose? Attention! Vous êtes sur l'acide! Résultat: votre corps doit prélever dans ses tissus des minéraux alcalins. Ce qui provoque une diminution de la réserve alcaline organique et engendre par réaction un métabolisme secondaire visant à augmenter les réserves basiques. Résultat: des résidus tampons se fixent dans le tissu conjonctif et les vaisseaux sanguins qu'ils sclérosent.

LES CHAMPIGNONS CHAMPIONS

À l'exemple des produits qui favorisent la flore intestinale, le Komboucha est un champignon reconnu pour ses vertus thérapeutiques. Il s'agit d'un thé qui a une action tonifiante sur le métabolisme et équilibrante sur les membranes cellulaires. En bon français, le thé de Komboucha agit comme un antibiotique naturel et aide à rétablir le PH du corps. Bref, on l'appelle rien de moins que «nectar de vie»... Attention: le distributeur accorde 15% de rabais du 1er mai au 30 juin.

Informations: 1 800 403-3562.



Bon, comme brandir l'épouvantail ne vous fera pas forcément courir, aussi bien se tourner vers un (autre) supplément alimentaire. ERBASIT, mis au point par la compagnie suisse Biosana et reconnu par l'Association Kousmine Internationale, est composé de six sels minéraux basiques qui assure une meilleure oxygénation des cellules et protège de notre milieu carencé en oxygène. Des preuves? Il y a 200 ans, l'air se composait de 38% d'oxygène et de 1% de bioxyde de carbone contre 19% d'oxygène aujourd'hui et 25% de bioxyde de carbone. Bref, urbains ou ruraux, on carbure tous à l'acide! Informations: (514) 258-3797 ou 1 800 643-8998.

UNE LEÇON D'HONNÊTÉTÉ

Surprise, le 10 mai dernier: les restaurants Commensal étaient fermés pour une semaine! Et... pas pour effectuer des «rénovations» ou le grand ménage du printemps. Tout simplement parce que des cas de diarrhée et de crampes abdominales se sont déclarés chez une vingtaine de clients du resto sur Queen Mary. Combien de restaurants auraient fermé tous les restos de leur chaîne? Combien auraient attendu l'ordre d'un juge? Combien auraient tenté d'étouffer l'affaire jus-

qu'à des preuves formelles? Pas les dirigeants du Commensal, qui ont eu la délicatesse et l'honnêteté intellectuelle de tout expliquer... sur une affiche bien visible dans la vitrine de tous leurs restaurants! Et tout ça, même si, au moment de mettre sous presse, des analyses du Service de l'environnement de Montréal n'avaient rien révélé d'anormal! M. Pierre Lacombe, porte-parole du Commensal, mentionne que la perte aura été d'environ 100 000\$ ou plus...

L'ODEUR DE LA DÉPRESSION

Il est toujours étonnant de voir que de longues et coûteuses études signées par des experts soient nécessaires pour constater ce que le simple bon sens nous dit, à savoir que que les mauvaises odeurs portent sur les nerfs. Ainsi, une étude impliquant près de 23 000 répondants a «révélé» que les résidents des régions où l'on pratique l'élevage porcin sont plus



déprimés (34,3% contre 20,8%) que l'ensemble de la population du Québec. Et cela, principalement durant la période d'épandage du fumier et indépendamment des saisons! L'Union des

Producteurs agricoles s'est empressée de qualifier les conclusions du Dr Pierre Gosselin, président du Comité de santé environnementale du Québec, de «farfelues».

Nouveaux produits chez NBS

AMINÇOGEL AMINCISSEMENT LOCALISÉ

Traitement intensif des amas graisseux par le froid.

Donne des résultats immédiatement visibles:

- Réduction et raffermissement des chairs;
- Réduction des rétentions hydriques;
- Peau douce et agréable après le traitement.

Grâce à 5 méthodes naturelles associées:

- Cryothérapie, Argilothérapie;
- Oligothérapie, Phyto et Aromathérapie.

Composé de produits naturels à 100%:

- Argile - Huiles essentielles;
- Extraits végétaux.

Le pot de 250 gr 39,50 \$

BALNÉOTHÉRAPIE

de BEAUTÉ NATURE®

Véritable CURE MARINE dans votre salle de bain

Associe les bienfaits des huiles essentielles et des extraits de plantes aux vertus thérapeutiques des Algues riches en oligo-éléments, acides aminés et vitamines.

Le pot de 125 gr 11,50 \$



Documentation et renseignements

NBS Nature Beauté Santé

5455, rue de Marseille, Montréal, Qc H1N 1J4

(514) 256-7441 Fax: (514) 256-9112



Une boisson biologique vivante, fermentée, à haute teneur en acides organiques, enzymes & minéraux essentiels.

Soucieux de votre mieux être?

C'est un fantastique aliment très actif qui contribue à lutter contre la pollution sous toutes ses formes et à préserver forme, activité & mieux être.

Un goût indiscutable...

Pour recevoir des Informations gratuites:

1-800-403-3562

<http://www.aci.ca/nkombucha>



LE FOYER AUTHENTIQUE DE MASSE THERMIQUE

Sécurité, élégance, efficacité

Un choix écologique : les foyers de masse sont les unités de chauffage au bois les moins polluants sur le marché (80% à 90% d'efficacité)

Un choix économique

LES FOYERS RADIANTS DEBRIEL

C.P. 220 Saint-Édouard-de-Frampton

Tél: (418) 387-8961 Fax (418) 596-2734

Les dents de la mort

Oui, nos plombages nous tuent à petit feu...

Par Paule Daudier

L'adage qui veut qu'on «creuse sa tombe avec ses dents» est encore plus vrai lorsqu'on pense que la plupart d'entre nous sommes porteurs de *plombages* appelés amalgame dentaire, qui dégagent quotidiennement du mercure. Pourtant, malgré sa toxicité reconnue, 99 p. cent des dentistes continuent allègrement à nous en mettre plein la... bouche! Le président de l'Ordre des dentistes du Québec, le Dr Robert Salois, affirmait récemment dans les journaux que «l'amalgame dentaire demeure un matériau obturateur de choix pour les patients»

ajoutant que «s'il y avait un danger réel ou présumé, les dentistes auraient cessé de l'utiliser...» (sic). Rappelons qu'un amalgame est un alliage de mercure et d'autres métaux utilisés pour l'obturation dentaire. Il contient 50 p. cent de mercure, 25 p. cent d'argent, 15 p. cent d'étain et le reste de zinc et de cuivre, dans le meilleur des cas. En fait, il peut renfermer n'importe quel autre métal, les amalgames n'étant soumis à aucun contrôle réel malgré les directives données depuis six ans par Santé Canada, lesquelles spécifient que les matériaux den-



Photo: Agence Stock, J.-F. Leblanc

taires doivent avoir fait l'objet d'une recherche visant à faire la preuve de leur absence de toxicité. Mais selon le Dr Duquet, docteur

en médecine dentaire et président de l'Association de la Médecine dentaire holistique du Québec (30 dentistes sur 3 600), «les lob-

bies de l'Association des manufacturiers, de l'Association dentaire canadienne et de l'Ordre des dentistes du Québec sont tellement forts et efficaces qu'ils ont pu soustraire tous les produits dentaires de cette obligation...»

Les sources d'exposition au mercure vont de l'exposition professionnelle à la vapeur de mercure dans l'industrie du chlore (le méthylmercure provenant du poisson et la vapeur de mercure de l'amalgame dentaire) aux médicaments et vaccins en passant par la vapeur de mercure provenant de thermomètres brisés, des piles et ampoules et enfin... la crémation des ordures ménagères! Des études effectuées sur des brebis enceintes et leur fœtus par le Dr Murray Vimy, un chercheur de la faculté de médecine de Calgary, ont démontré que le mercure dégagé par nos *plombages* s'accumule dans tous nos organes et tissus et contamine même le fœtus, le lait maternel ainsi que le placenta! Ils émettent des vapeurs de mercure dont la volatilité croît en fonction de la température; or, dans la bouche, cette dernière frise le 40° C et monte jusqu'à 50° C lorsque des aliments chauds sont consommés. En industrie, des études ont démontré qu'à 30° C, le mercure était 10 fois plus volatil, et à 40° C, 20 fois plus volatil, donc extrêmement dangereux. De plus, pression de la mastication, brossage et même grincements de dents vont en accroître l'excrétion. En 1976, sous l'instigation de Santé Canada, le chercheur Pierre Blais a effectué une enquête et produit un rapport démontrant l'aberration de continuer à utiliser matériau; mais on n'en a pas tenu compte!

TOUS À RISQUE!

Santé Canada admet que «les amalgames dentaires (...) constituent la source de la plus importante exposition au mercure». Si on prend bien soin d'ajouter que «cette exposition ne cause aucune maladie dans l'ensemble de la population», l'organisme gouvernemental reconnaît toutefois que «le mercure traverse la

NOUVEAU FORMAT D'ESSAI 5 portions

Exigez l'authentique jus d'herbe de blé biologique (Congelé)

K-Deuz
Distribution

Fortifiant énergétique. Nettoie et désintoxique

- Un aliment complet: 92 minéraux essentiels et excellente source de vitamines;
- Nourrit les cellules
- Processus unique d'extraction naturelle et de fertilisation
- 70% de chlorophylle naturelle
- Augmente la vitalité
- Aide à éliminer les déchets toxiques et à stimuler le système immunitaire

produit par
la Ferme Eugénia
Tél: (514) 463-2692; fax: (514) 646-0974

Disponible dans les magasins de produits naturels ou chez votre thérapeute

Le Centre de santé holistique

H i t o

Massothérapie et travail corporel holiste

Shiatsu Suédois Esalen
Réflexologie Reiki
(niveaux I, II, III et Maître)
Movimento d'energia®
Kinésithérapie Psycho-corporel (Néo-Reichien)

La qualité du toucher!

Soirées d'information
Journées d'exploration
Clinique de massothérapie

Brochure disponible
Profil de la FQMM / École fondée en 1983
Membre de l'ACFAC

2230 Mont-Royal Est
Montréal (Québec) H2H 1K4
(514) 523-2303

*Frais d'enseignement déductibles d'impôts.
École de formation professionnelle en massothérapie

REIKI

En s'unissant à la Source d'amour inconditionnel, le reiki accélère notre guérison, notre croissance personnelle et notre éveil spirituel

- ATELIERS MENSUELS Niveaux I & II
- ATELIERS 3e NIVEAU
- FORMATION DES MAÎTRES

ROGER FOISY
• Maître de Reiki •
Membre de l'American Reiki Master Association

UN DES PIONNIERS DE L'ENSEIGNEMENT DU REIKI AU QUÉBEC

(514) 388-1402
Dépliants de toutes nos activités sur demande.

Centre de distribution homéopathique André Ostiguy

Dépositaire: BOIRON, DOLISOS, HEEL, LABCATAL, PFLUGER, HOLIS, RECKEWEG, ROBERT ET FILS, SISU, UNDA, PONROY, FLORA, DE LONGPRE, VOGEL, FLEURS DE BACH, HUILES ESSENTIELLES

• Oligo-éléments • Phytothérapie • Vitamines naturelles • Organothérapie

(514) 768-6615

4647 rue de Verdun, VERDUN

Clinique médicale de l'ouest



COMMANDES POSTALES ACCEPTÉES SANS FRAIS / LIVRAISON GRATUITE

barrière placentaire et peut altérer la fonction rénale même à des concentrations inférieures à celles causant une intoxication». Par conséquent, on «conseille d'éviter l'utilisation d'amalgames dentaires chez les femmes enceintes ou les personnes atteintes de maladies rénales». Santé Canada recommande également de ne pas utiliser d'amalgame pour l'obturation des dents de lait chez les enfants et de ne pas pratiquer de nouvelles obturations à l'amalgame dans les cas où ce matériau serait en contact avec des dispositifs métalliques déjà en place dans la bouche tels que des appareils orthodontiques. Et on ajoute que les amalgames devraient être évités chez les mangeurs de poisson. Bref, à part ceux qui portent des dentiers, nous sommes pratiquement tous concernés!

Selon le Dr Musarella, les vapeurs de mercure peuvent être inhalées ou passer à travers les terminaisons nerveuses et les vaisseaux du nez; des morceaux d'amalgames peuvent être avalés et aller dans l'estomac; du mercure peut infiltrer racines, os et gencives. En fait, le mercure affecte les tissus de tous nos organes car ses vapeurs, principalement inhalées par les poumons, seront distribuées partout par le sang et il s'infiltrera dans les cellules où il fera des ravages au cerveau, reins, foie, poumons, voies digestives, os des maxillaires, etc. Chez les bien-portants, explique le Dr Duquet, le mercure est en partie évacué par les selles et l'urine, ce qu'un dosage urinaire ou des cheveux va par ailleurs révéler. Or ces mêmes dosages se révéleront négatifs chez une personne malade ou chez celle

qui fait une mauvaise gestion des métaux lourds; car le mercure est fixé dans les organes nobles, ce qui sert d'ailleurs d'argument à certains pour affirmer que le mercure est sans danger ou que le patient ne fait pas d'intoxication au mercure.

Les symptômes d'intoxication au mercure sont si nombreux qu'on ne peut tous les citer, tous les grands systèmes étant concernés: symptômes cardio-vasculaires, neurologiques, digestifs, immunitaires, stomatologiques, psychologiques, dermatologiques, génétiques. «Les plus courants sont: fatigue chronique, perte d'énergie, maux de tête, tremblements, étourdissements et états dépressifs», souligne le Dr Duquet. Mais le mercure a ceci de particulier, c'est qu'étant un poison et un dépressur du système immunitaire, il n'occasionnera pas les mêmes symptômes à tout le monde: il peut aggraver un «terrain», une prédisposition ou une condition déjà existante.

CHEZ LE DENTISTE

Santé Canada conseille Saux dentistes, lorsqu'ils posent ou retirent des amalgames dentaires, «d'utiliser des méthodes et des équipements permettant de réduire le risque d'exposition aux vapeurs de mercure tant pour leur patient que pour eux-mêmes, et d'éviter que les déchets d'amalgames n'aboutissent dans les égouts urbains.» Mais aucun système de collecte n'est mis en place par les gouvernements pour une élimination contrôlée des amalgames. Aux États-Unis, environ 100 tonnes de mercure sont retournés dans les égouts... Selon l'I.A.O.M.T

(International Academy of Oral Medicine and Toxicology), la *dépose* des amalgames doit être faite de façon à protéger le patient, le dentiste et le personnel de cabinet dentaire, car d'énormes quantités de vapeurs de mercure sont dégagées durant le fraisage mouillé de l'amalgame: 1253 mcg après 5 minutes de fraisage non protégé alors que la dose tolérable quotidienne n'est que de 132 (Nimmo, Werley, Mariw, Tansy, J. Pros. Dent 1990). Le Dr Duquet, qui ne pose plus d'amalgame depuis 1983 mais effectue des *dépotes* d'amalgames, protège ses patients ainsi que lui-même grâce à un équipement particulier: «Nous avons des capteurs de mercure au plafond avec un gros aspirateur central que le patient tient sur lui pour créer une pression négative afin que le mercure s'en aille

en dehors de son nez». Pour se protéger, le Dr Duquet porte pour sa part un masque à gaz de champ de bataille... la protection du masque de dentiste étant selon lui illusoire car le mercure va prendre 3 secondes pour passer au travers. Le mercure passerait par ailleurs même au travers de gants de caoutchouc. Une étude publiée en 1989 dans l'édition française de la revue médicale The Lancet révélait qu'à l'autopsie les cerveaux de huit chirurgiens dentistes montraient un taux de mercure deux fois et demi supérieur à ceux d'autres professionnels et que leurs hypophyses avaient une concentration en mercure 14 fois plus élevée que la normale. Les statistiques révèlent par ailleurs que le taux de suicide chez les dentistes serait 60% plus élevé que celui de la population...

Shaklee

«Produits en harmonie avec la nature et la santé»

Shaklee
Agent
Indépendant

- Protéines, vitamines, minéraux, fibres
 - Alimentation biologique
 - Savons biodégradables
- Livraison partout au Québec
Tél.: (514) 342-8301



ALIMENTATION VIVANTE

- Germinations
- Herbe de blé et extracteurs
- Fruits et légumes frais
- Mets cuisinés biologiques

Montréal (514) 342-8301 Livraison Ste-Adèle (514) 229-4941

SANTÉ CAPILLAIRE

OUI! On peut stopper la chute des cheveux.

NON! La chute des cheveux n'est ni héréditaire, ni irréversible.

MICHELINE GRIMARD

Infirmière et naturopathe
Membre de: O.I.I.Q. B.E.C. C.P.M.D.Q. A.R.A.B.E



ANALYSE DE L'ÉTAT EN LABORATOIRE
APPROCHE HOLISTIQUE DES SOINS

Plus de 30 ans d'expérience en santé capillaire

Écoutez CKVL tous les lundis à 20h30

Mtl.: 289-9762 • Rive Sud: 446-6100

Massothérapie • Kinésithérapie • Orthothérapie

Une formation d' *Avenir* à portée de la main

L'AVANTAGE DE LA RENOMMÉE

Seule une institution sérieuse et compétente peut vous initier aux principes et pratiques du **Massage Thérapeutique**, de la **Kinésithérapie** et de l'**Orthothérapie** dans le but d'en faire une carrière professionnelle.

L'**Académie de Massage Scientifique** vous offre un enseignement à temps plein ou à temps partiel, dispensé par des professionnels hautement qualifiés dans un encadrement pédagogique stimulant et personnalisé.

Il y a dans vos mains votre avenir, ne le confiez pas à n'importe qui...



Informez-vous!
Prochaine session débutant en
Septembre 1997



Un jonc en or à l'auriculaire droit couronne la formation de nos spécialistes.

Académie de Massage Scientifique

Documentation **gratuite!** N'hésitez pas à nous contacter...

1-800-475-1964

Cours reconnus et accrédités par l'Ordre des Orthothérapeutes A.M.S. du Canada Inc., Revenu Québec et Revenu Canada.

Siège social:
964, rue Lafontaine, Drummondville (Qué.) J2B 1M6

Complexes d'enseignement:
4960, rue Dubois, Drummondville (Qué.) J2B 6V4
Tél.: (819) 475-1996 — Fax: (819) 477-1138

10, rue Noël, unité 20, Hull (Qué.) J8Z 3G5
Tél.: (819) 772-8682 — Fax: (819) 772-1146

Bientôt à Mascouche!

ENLEVER LES PLOMBAGES

De nombreux dentistes sensibilisés à ce problème enlèvent les amalgames, déclare le Dr Duquet. Or cette intervention nécessite un protocole particulier de désintoxication et de protection et l'ignorer peut amener une exacerbation des symptômes existant chez les personnes à risque. Quelqu'un qui est en santé, en forme, qui a une *marge de manœuvre* peut faire enlever ses amalgames mais seulement après avoir reçu une supplémentation de base (par exemple, sodium ascorbique, sélénium et huile de

foie de requin). Par contre, pour qui a des problèmes de santé, il est important au préalable de procéder à diverses investigations, par exemple de la fonction hépatique afin de voir si le foie est capable de bien gérer les toxines et si le système digestif est en mesure de les faire excréter. On peut également procéder à un bilan immuno-protidologique qui donne un bilan global de santé. Ensuite, il conviendra de prodiguer des soins et de se soumettre à un programme de désintoxication avant de procéder à la *dépose*.

Des protocoles divers de désintoxication et des re-

commandations alimentaires seront adaptés à chaque cas. Il existe plusieurs méthodes alternatives de détoxification: chélation, drainage lymphatique, homéothérapie, hydrothérapie du colon, naturothérapie, nutrithérapie, oligothérapie, ozonothérapie, phytothérapie... La lecture d'instruments permettant de mesurer le voltage des courants électriques intra-buccaux émis par les différents métaux déterminent l'ordre selon lequel on doit faire enlever les amalgames. «Si cet ordre, spécifie le Dr Denis Hervé, cofondateur de l'Association de Médecine dentaire holistique du Québec, n'est pas respecté, on peut aggraver le problème. Pour remplacer les plombages qui dégagent du mercure, l'or reste encore le meilleur matériau, affirme le Dr Denis Hervé: il se travaille bien, s'adapte bien aux contours de la cavité (étanchéité parfaite), ne subit pas de corrosion, résiste bien à la mastication et n'a pas de goût. Sa longévité peut atteindre vingt ans, ce qui rend son coût relativement modeste». Les céramiques ou porcelaines sont bien tolérées par l'organisme mais elles restent dispendieuses. Quant aux matériaux composites biocompatibles, ils présentent des risques relatifs: «des études comparatives de l'ex-

position aux amalgames versus les composites effectuées par le Dr Mark Richardson démontrent que l'amalgame est 6 000 fois plus potentiellement dangereux que le composite.»

Le docteur Hal A. Huggins, un dentiste américain qui ne pose plus d'amalgames depuis 1973 déclarait dans une émission télévisée en 1991: «40 p. cent des patients qui viennent nous consulter à la clinique en fauteuil roulant peuvent, dès la fin de la première semaine, se mettre en position debout. Une semaine plus tard, ils peuvent effectuer tout seuls une dizaine de pas.» Il faut toutefois spécifier que ces malades atteints de maladies neurologiques graves (sclérose en plaques, paralysies) ou de problèmes sanguins incurables (leucémies), étaient parallèlement traités avec des méthodes de détoxification mercurielle et d'autres métaux lourds (chélothérapie). Spécifions que selon l'Ordre des dentistes du Québec, un tribunal américain aurait retiré le permis d'exercice au Dr Huggins «pour avoir encouragé et procédé au retrait de restaurations à l'amalgames comme moyen de traiter des maladies telles la sclérose, la maladie d'Alzheimer, le lupus et la maladie de Crohn.»

Le Dr Duquet se montre pour sa part extrêmement prudent face à ces guérisons. Mais pressé par Le Journal Vert, à savoir s'il a déjà constaté une amélioration de l'état de santé, il confie qu'une de ses clientes qui avait une sclérose en plaques diagnostiquée par résonance magnétique ne montrait aucune trace de la maladie après la *dépose* de ses amalgames; qu'une jeune mère de quatre enfants, atteinte de fatigue énorme, totalement dysfonctionnelle et dépressive avait retrouvé un dynamisme incroyable et gardait 5 enfants de plus... De toute façon, «la seule façon de gagner cette bataille-là, a déclaré le Dr Duquet, est politique: il faut faire des pressions auprès des gouvernements afin que les tests de toxicologie et d'innocuité dentaire des matériaux dentaires soient effectivement exigés et que la pose d'amalgames soit interdite.»

Réf.: *Canadians for mercury relief* est un regroupement de personnes désirant présenter une requête en recours collectif aux noms des victimes d'obturations dentaires au mercure, contre Santé Canada, les manufacturiers de ces matériaux et l'Association dentaire canadienne. Tel: (416) 410-6314.

Dr Guy Duquet, docteur en médecine dentaire et président de l'Association de la Médecine Dentaire Holistique du Québec et l'Association de médecine dentaire holistique du Québec. Tel (514) 333-4020.

À lire: *Dents saines au naturel*, Dr Paul Musarella, Éditions Jouvence; *La médecine dentaire holistique*, Dr Denis Hervé, Éditions Louise Courteau; *Les dents-lumière*, Dr Yves Gauthier, Éditions Soleil.

kiné sio logie

Nous avons des solutions*

difficultés relationnelles

problèmes physiques

attitudes négatives

troubles scolaires

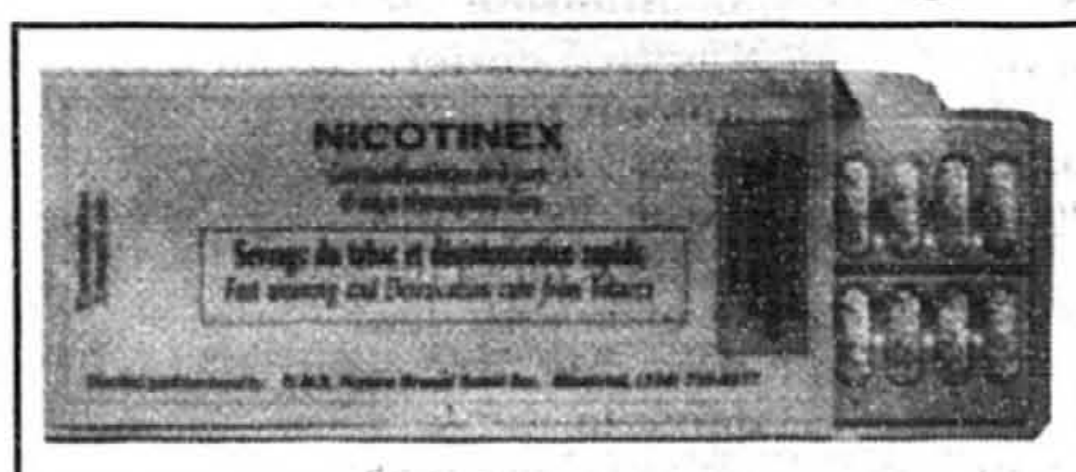
INSTITUT DE KINESIOLOGIE
SPÉCIALISÉE DU QUÉBEC
(514) 858-9571

*REMBOURSABLE PAR CERTAINES ASSURANCES

Désaccoutumance du tabac!

AVEC LA CURE DE 6 JOURS NICOTINEX

Pour en finir avec la cigarette, sans les effets secondaires dus au sevrage.



LA CURE COMPLÈTE COMPREND:

NICOTINEX 30 : 30 doses homéopathiques pour le sevrage.

NICOTINEX D : Flacon de 60 ml pour favoriser la désintoxication.

SPÉCIAL 39\$
NICOTINEX 30 + NICOTINEX D



NBS Nature Beauté Santé

5455, rue de Marseille, Montréal, Qc H1N 1J4

(514) 256-7441 Fax: (514) 256-9112



Atelier d'études sur les rêves

Animatrice: Édith Bergeron

Pour comprendre la signification réelle de vos rêves et en découvrir le sens caché, offrez-vous un atelier pratique et mettez un peu de magie dans vos nuits!

Vous apprendrez comment:

- Démystifier le langage du rêve;
- Devenir autonome dans l'analyse de vos rêves;
- Utiliser le rêve comme outil de croissance personnelle.

Pour informations et inscription:
(514) 257-8179

Centre de Formation en Médecines Alternatives



Cours offerts le jour, le soir et la fin de semaine

Anatomie et physiologie
Naturopathie
Naturopathie
Massothérapie

Orthothérapie
Soins Corporels
Alimentation
Réflexologie

Cuisine santé
Hygiène des pieds
Bio-énergie
Loi des 5 éléments

+ AUTRES FORMATIONS DISPONIBLES

Division du

Formation continue de 25 heures / semaine, Reconnu par l'ANN, Accrédité pour fins d'impôts prov. et féd. École clinique, Tous les professeurs pratiquent en clinique privée.

CENTRE DE SANTÉ

Pauline Gagnon

Téléphonez-nous aujourd'hui pour obtenir la documentation gratuite

TÉL: (819)374-1651
FAX: (819)371-2430

Site internet: <http://www.marche.com/cspg>

466A Bonaventure, Trois-Rivières Qc. G9A 2B4

Le secret du vieil Indien

Les antioxydants peuvent guérir des maladies et retarder le vieillissement

Par Jean-Pierre Olivier

Lors de sa deuxième expédition, Jacques Cartier et ses hommes d'équipage tentent de lutter contre le froid féroce qui sévit en cet hiver de 1535. Tout est en glace et les marins français, forcés de passer la saison sur le Saint-Laurent, «avaient perdu toutes leurs forces et ne pouvaient plus se tenir debout. Ils avaient les tendons détériorés et leurs jambes enflées étaient devenues noires comme du



Photo: Agence Stock, Norman Blouin



Remèdes de fleurs Bach Séminaires éducatifs

Séminaire du niveau 1

Ce séminaire d'introduction informatif de 2 jours présente:

- la philosophie originale du Dr Bach sur la guérison
- des renseignements détaillés et pratiques sur l'emploi du système Bach
- des sources de stress et les solutions possibles grâce aux RFB
- la fameuse formule anti-stress d'urgence du Dr Bach: REMÈDES DE SECOURS
- des études de cas des pouvoirs curatifs des Remèdes Bach subtils mais puissants.

Horaire de 1997:

Montréal, les 18 et 19 octobre (français)

L'horaire de 1997 comprendra les séminaires de niveaux II et III qui mèneront à un certificat. Les niveaux ont été créés par le Centre Bach, R.U.

Pour service en anglais, appelez
Bach-Karooch Ltd. à (800) 375-6222
Pour service en français, appelez
Diane Ledoux à (819) 322-2859

Problèmes de digestion? Problèmes hépatiques?



BILAC D.A.
CHOLAGOGUE-CHOLÉRÉTIQUE

Pour améliorer la digestion et augmenter la sécrétion et l'écoulement biliaire.

Contient

Radis noir - Artichaut - Boldo - Curcuma
Chardon Marie - Pissenlit - Fumeterre

En vente dans tous les bons magasins de produits naturels.
Pour tous renseignements, appelez-nous
Mtl: (514) 333-7400 Extérieur: 1-800-446-4242



charbon. D'autres avaient sur la peau des taches rougeâtres et pourpres. Ils avaient mauvaise haleine et leurs gencives étaient si pourries qu'elles découvriraient la racine de leurs dents. En ce jour, Philippe de Rougemont est mort... notre capitaine a permis que l'on dissèque son corps dans l'espoir de trouver, d'une manière ou de l'autre, quelle était la cause de nos maux. Nous avons découvert que son cœur était blanc mais pourri et baignant dans un litre d'une eau de couleur rouge. Aujourd'hui on sait que c'est le scorbut qui menaçait d'exterminer totalement l'équipage de Cartier. Déjà 35 hommes avaient péri et une quinzaine étaient dans une condition fort critique. Seuls quelques-uns, bien qu'extrêmement faibles, n'étaient pas décimés par la maladie. C'est alors que Cartier fait la rencontre d'un Indien qui le dirige vers un arbre que les indigènes appelaient «anneda» et lui montre comment préparer un extrait à partir des aiguilles et de l'écorce de ce conifère. Il recommande ensuite à Cartier de faire boire cet extrait à ses malades et avec ce qui restera des aiguilles et de l'écorce, de fabriquer un cataplasme devant être appliqué sur leurs articulations enflées. Cartier, qui n'a plus rien à perdre, expérimente la recette sur deux de ses hommes qui se remettent en moins d'une semaine! Et c'est ainsi que les survivants de l'expédition ont pu s'en tirer.

Le scorbut, une maladie causée par une carence,

DONNER CONGÉ AU MENTAL

Par Jean-Pierre Olivier

De grands sages ont dit que le temps se compose uniquement du passé et du futur. Que le présent ne fait pas partie du temps, qu'il participe de l'éternité. Le présent est éternel car partout et toujours, il n'y a que lui. Le passé est chose morte et n'existe plus. Et de toute façon, au moment où il a existé, c'était le présent... Si le passé a une apparence de vie, il le doit à notre mémoire qui stocke le présent au fur et à mesure qu'il apparaît et le transforme en archives qui nous servent de références. Beaucoup de gens croient que le présent est le résultat de passé, que la loi de cause à effet explique tout. Comme on fait son lit, on se couche, dit le proverbe. «Imaginons, écrit le philosophe Alan Watts, que je regarde à travers la fente d'une palissade au moment où un serpent passe de l'autre côté. Je n'ai jamais vu de serpent auparavant, j'en ignore tout. À travers la fente, je vois tout d'abord la tête, puis un corps très allongé, enfin la queue. (...) Si maintenant j'appelle la tête et la queue des événements, j'aurais tendance à penser que l'événement 'tête' est la cause de l'événement 'queue', la queue étant l'effet. Et Watts conclut en disant que ce que nous percevons en parlant d'événements différents, ce sont les différentes séquences d'un phénomène continu. Voilà qui fait un bien mauvais sort au passé...

Quant au futur, il est toujours à venir mais ne vient jamais puisque le présent se succède à lui-même. Seul existe l'instant. Seulement voilà, nous ne vivons pas dans le présent. Notre appareil mental n'y est pas à l'aise. La pensée elle, ne peut que patauger dans le passé ou se perdre dans un futur hypothétique. Pour vivre dans l'instant présent, il faut percevoir les choses sans les nommer, les soupeser, les évaluer, les comparer. Donc apporter une attention totale à ce que l'on fait ou à ce qui arrive. Y entrer entièrement, se confondre avec l'événement. Dans un tel acte, la pensée ne peut que nuire, comme dans l'acte sexuel où elle n'a que faire. Je ne sais plus qui disait que le diable, c'était le mental parce qu'il nous empêche toujours d'être ce que nous sommes, ici et maintenant, dans la vérité de notre être. C'est-à-dire un être sans passé et sans avenir, baignant dans la seule réalité qui soit: le moment présent. Le mental est nécessaire, il a un rôle utile à jouer dans notre vie. C'est lorsqu'il prend toute la place que nous devenons aliénés. Il faut être capable de lui donner congé lorsque ses services ne sont pas requis. C'est-à-dire le plus souvent possible...

Renforcez vos os pour la vie.

Des études conduites par Efamol, chef de file mondial en matière de recherche sur les acides gras essentiels, indiquent que la consommation d'acides gras essentiels est l'une des manières les plus naturelles de se protéger contre la diminution de la masse osseuse et d'augmenter la capacité de l'organisme à absorber et utiliser efficacement le calcium. Si l'ostéoporose vous préoccupe et si votre but est de garder des dents et des os forts jusqu'à la fin de vos jours, composez le 1-800-539-3326 ou visitez notre site web au: <http://www.efamol.com>

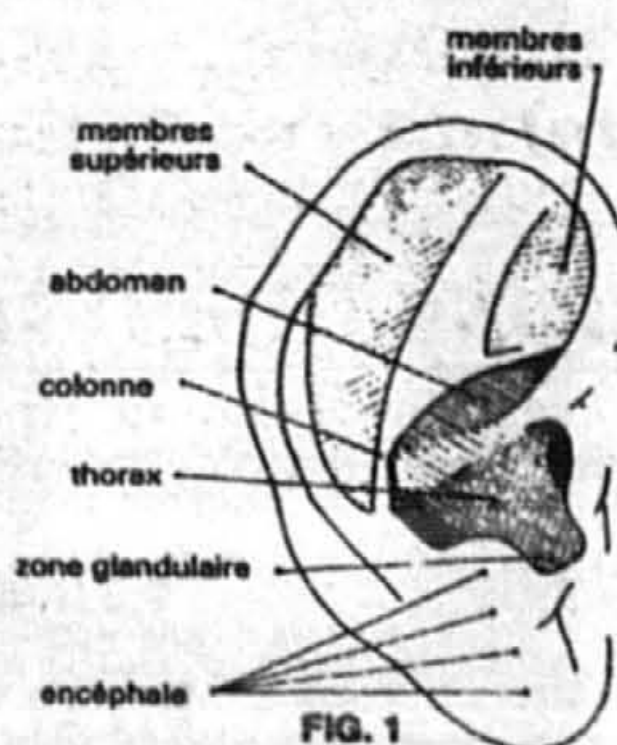


Efamol

Chef de file dans la recherche sur les acides gras
Une filiale de Scotia Holdings Group

L'auriculo Médecine

Une technique sophistiquée de diagnostique



Une fois le problème bien identifié le praticien stimule par le biais de points précis de l'oreille, le processus de guérison à l'endroit spécifique qui est affecté. Cette stimulation se fait au moyen d'un appareil laser afin de permettre à l'énergie vitale de se rétablir.



Marjolaine De Châteauneuf H.D.; A.M.D.
Homéopathie Auriculo Médecine
Tél.: (514) 278-4101

7464, rue Saint-Denis, Montréal, Qué. H2R 2EA

n'existe virtuellement plus de nos jours. On sait que les provisions de vitamine C d'un individu s'épuiseront complètement s'il s'abstient de consommer fruits ou légumes frais pendant plus de deux mois. Cela dit, une controverse a longtemps subsisté sur la cause du scorbut. Des scientifiques ont longtemps soutenu que cette maladie était causée par une carence de vitamine C, plus un co-facteur. Dans les années quarante, le Dr Jacques Masquelier, aujourd'hui professeur émérite à l'Université de Bordeaux en France, avait mené des recherches sur une substance isolée de l'arachide. De fil en aiguille, ses recherches devaient le mener, à la découverte d'un bioflavonoïde qu'on appelle OPC (Oligomère Proantho Cyanidolique), ou encore proanthocyanidine. Le mot bioflavonoïde a été utilisé pour la première fois en 1952 par deux chercheurs allemands pour désigner une classe de composés chimiques qu'on trouve dans la plupart des plantes. Les bioflavonoïdes constituent précisément ce fameux co-facteur que l'on recherchait à l'époque et qui, avec la carence en vitamine C, était la cause de maladies tel le scorbut.

Mais revenons à Jacques Cartier... Qu'y avait-il donc de si miraculeux dans cet «anneda», l'arbre dont un Indien compatissant avait révélé les vertus au capitaine de l'équipage? Rien de moins que de la proanthocyanidine ou OPC, ce bioflavonoïde «découvert» il y a 50 ans par le Dr Masquelier. On connaît mieux cette substance par les différentes appellations commerciales sous laquelle on la trouve dans le commerce: Piconogénol, Vinogénol, Pyandol, etc. Pourquoi ce fameux bioflavonoïde semble-t-il capable de juguler la maladie? Il semble que ce soit l'un des plus puissants antioxydants que l'on connaisse. Un scientifique, le Dr Dean Black, dit que notre corps est doté de ce qu'il appelle un «système de défense antioxydant». C'est un système qui, entre autres, permet à l'oxygène de se concentrer aux bons endroits, empêche certains métaux (fer, cuivre, cadmium, mercure) de former de l'oxydation, répare les dommages subis par les molécules, nettoie l'organisme des substances indésirables générées par l'oxydation (celle-ci est une réaction dans laquelle une molécule perd un électron). Or les antioxydants

piègent littéralement les radicaux libres, qui sont l'ennemi no 1 du corps humain.

Partout on entend parler des radicaux libres et de leurs méfaits mais peu de gens savent de quoi il s'agit. Les radicaux libres sont des molécules avec un nombre impair d'électrons gravitant autour de ses atomes. Ce qui les rend instables. Or pour maintenir l'unité de ces molécules, les lois de la physique les forceront soit à voler l'électron d'une autre molécule soit à se défaire de leur électron en trop. Si bien qu'en modifiant le nombre d'électrons d'une autre molécule, les radicaux libres la déforment, la corrodent et la dégradent. Conséquence: destruction des membranes cellulaires, anéantissement des enzymes vitales et altération du code génétique, ce qui finit par nous rendre malades et même, à la limite, nous faire mourir. Et on ne peut pas éviter ces ennemis de l'organisme, car même l'oxygène que nous absorbons se transforme en radicaux libres, ce qui don-

TRUCS CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE

Par Patricia Girard, kinésiologue



La fatigue chronique exclut toutes les causes de fatigue dite normale: surcharge de travail, exercices, troubles psychologiques, émotionnels ou absence de sommeil. Elle apparaît souvent après une maladie infectieuse qui n'a pas été enrayée rapidement et dont les symptômes se prolongent pendant des mois, voire des années. La personne affectée voit sa mémoire à court terme diminuée, présente souvent des ganglions au niveau de la nuque, a des douleurs musculaires et articulaires, des migraines inexplicables, un sommeil non réparateur, une tolérance au stress diminuée. La persistance des symptômes conduit souvent à l'anxiété et à la dépression.

Il est nécessaire dans ce cas de modifier son style de vie. Par exemple, noter quelles sont les périodes de plus grandes performances dans une journée et y effectuer les activités qui requièrent davantage d'énergie. On peut également identifier les facteurs qui engendrent de la fatigue: relations amicales et autres ainsi que problèmes qu'il faut apprendre à résoudre un à un. Bien sûr, cela implique de planifier soigneusement ses activités et surtout de respecter son rythme. Savoir dire non quand cela est nécessaire. Se garder des moments de détente afin de préserver son psychisme et son corps. Des équilibres énergétiques dans les périodes les plus difficiles seront salutaires car elles améliorent la circulation de l'énergie et permettent de maintenir l'ensemble du corps en harmonie. Les massages permettent aussi de se détendre. La circulation lymphatique nécessite une aide via le massage ou le drainage lymphatique. Certaines huiles favorisent une circulation diminuée par stress et fatigue.

En cas de difficulté à se concentrer, travailler dans un endroit calme et éviter les facteurs stressants comme musique et bruit. N'accomplir qu'une tâche à la fois et boire fréquemment de l'eau pure permet d'éclaircir la pensée. Faire quelques mouvements croisés en mettant une main sur le genou opposé en effectuant une marche sur place assure une meilleure connexion entre les deux hémisphères du cerveau et augmentent les capacités cérébrales. Un autre truc: mettre la main sur son front; cela permet d'inhiber le réflexe qui consiste à agir sans réfléchir en situation de stress. Cela aide à rester dans le présent, garder les idées claires et prendre une décision à l'abri d'anciens systèmes de croyance.

Redécouvrez le mieux-être
Grâce à
L'ALIGNEMENT ALPHABIOTIQUE
Combattre et éliminer le stress
Pour se rebrancher à notre énergie vitale
Sylvain Forest Sur rendez-vous
Dr. Alph. diplômé (514) 447-0447

Pour vos nuits blanches...
Calms Forté à la rescousse.

Une bonne nuit
de sommeil...
naturellement.



Calms Forté est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle.



Standard Homeopathic Canada
Boîte postale 1019
Sutton, Québec J0E 2K0
1-800-363-8933

PRODUCTIONS SAMASATI

Stages et formations

Stages-Mai

- 29 SOIRÉE SUR LE PROCESSUS DE CENTRATION (GRATUIT)
Chandra Kala
- 30-1er DÉDRAMATISER SA VIE PAR L'HUMOUR ET LE LÂCHER-PRISE
Gilles Beauregard et Ako Millette

Stages-Juin

- 6-8 DANSES SACRÉES (MTL)
- 13-15 DANSES SACRÉES (OC)
Chandra Kala
- 13-15 LA VOIE DE LA VOIX
Radul Duguiy
- 18 SOIRÉE GRATUITE AVEC MA PREMO
- 20-22 LE MOUVEMENT AUTHENTIQUE
Sylvia Berlin
- 20-23 L'UNIVERS MASCULIN
Luc Doucet et André Marsolais
- 26 TAMBOURS, PLAISIR ET MEDITATION
Louis Bellemare
- 27-29 INTRODUCTION A LA P.C.I. André Duchesne
- 27-30 RENAISSANCE SENSUELLE Ma Prema

Stages-Juillet

- 4-6 LE POUVOIR RELATIONNEL JEUX ET ENJEUX Jharri
- 4-6 CÉLÉBRER L'ARTISTE EN SOI Vern Heller
- 12 CÉLÉBRATION DE L'ÉTÉ Ma Prema
- 25-27 DANSES AFRICAINES Zab Maboungou
- 25-3 PRINCIPES DE BASE DE LA GUÉRISON PSYCHO-ÉNERGÉTIQUE Ma Prema

ACTIVITÉS CONTINUES

- MÉDITATION DYNAMIQUE
Tous les matins
- BELLES SOIRÉES SAMASATI
Tous les mercredis soirs
- MÉDITATION AUM
Partout où il y a une communauté



SAMASATI

119 boul. St-Joseph ouest, Montréal
(514) 990-8899 • 1 800 228-3246
samasati@cam.org
www.cam.org/samasati

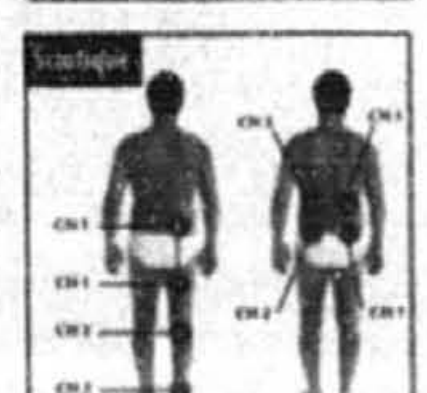
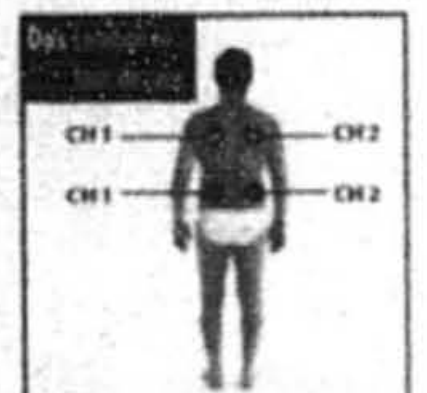
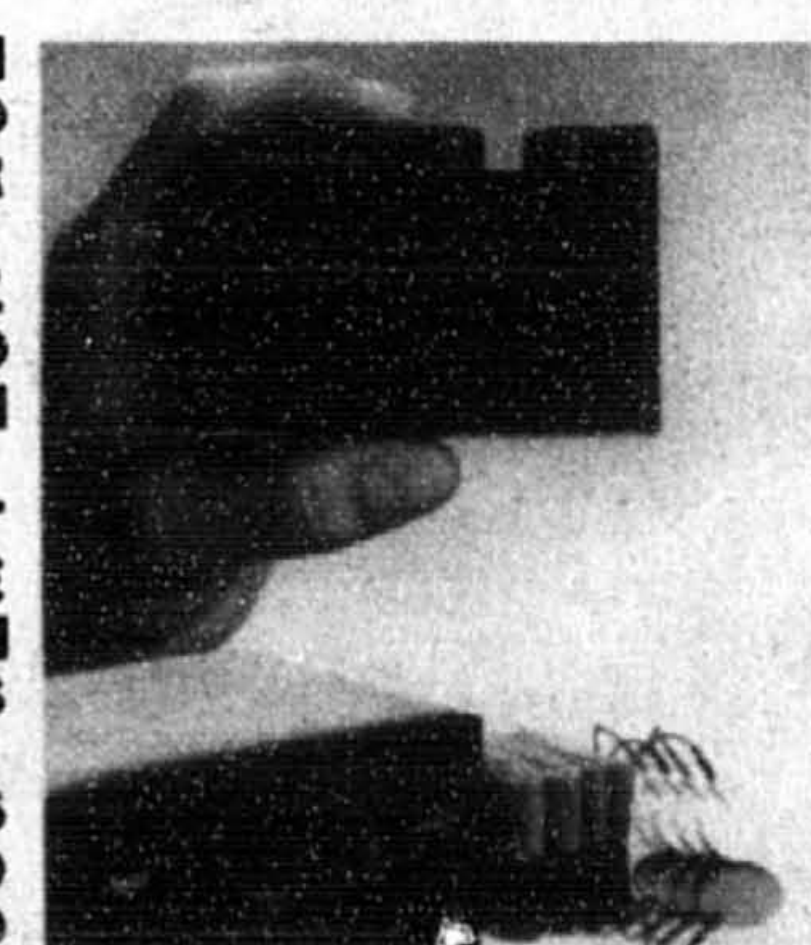
DEPLIANTS DISPONIBLES SUR DEMANDE

ATTENTION ANNONCEURS
LA DATE DE TOMBÉE DU PROCHAIN
JOURNAL VERT EST LE 15 JUIN
RÉSERVEZ VOTRE ESPACE
MAINTENANT

DOULEURS?

DÉCOUVREZ UNE MÉTHODE NATURELLE POUR SOULAGER EFFICACEMENT VOS DOULEURS.

HORIZON-TENS 600



HORIZON-TENS 600 EST UN APPAREIL ÉLECTRONIQUE PORTATIF QUI VOUS PROCURERA DU BIEN-ÊTRE. SON UTILISATION EST SIMPLE, EFFICACE ET À LA PORTÉE DE TOUS.

POUR PLUS D'INFORMATIONS ET POUR RECEVOIR GRATUITEMENT LA REVUE HORIZON SANTÉ, COMMUNIQUEZ AVEC NOUS, SANS FRAIS AU:

1-800-363-3697

Horizon Santé International Inc.
500, boul. de l'Aéroport, C.P.598, Lachute, Qc. J8H 4G4

ne un chiffre effarant d'environ un milliard de radicaux libres par cellule et par jour! Sans compter les nombreux radicaux libres générés par l'exposition aux ultraviolets (UV), à l'anhydride sulfureux, à l'ozone, au tabac, à l'alcool, à la fumée de bois, à l'amiante, aux pesticides, aux herbicides, aux solvants et aux radiations (notamment des ordinateurs et téléviseurs). Il s'agit là d'une invasion massive. Or les antioxydants se révèlent la meilleure arme permettant d'enrayer les effets pernicieux des radicaux libres. Tous les problèmes de santé, avec en tête les maladies dégénératives, de même que la détérioration de l'organisme qu'amène peu à peu le vieillissement sont en grande partie redevables à l'action destructrice des radicaux libres. Il est donc très important de s'approvisionner régulièrement en antioxydants. Nous avons déjà parlé de bioflavonoïdes comme l'OPC ou proanthocyanidine qui semblent être des substances antioxydantes extrêmement puissantes. Il y a aussi, plus connus, ceux qu'on a surnommés les Quatre As et qui jouent un rôle important dans la lutte aux radicaux libres, soit les vitamines A, C et E et le sélénium. Les antioxydants nous viennent des aliments ou des suppléments alimentaires mais il y en a aussi d'autres que notre organisme génère comme le glutathion et l'acide urique. Ils sont peut-être moins connus mais tout aussi essentiels. Mentionnons la coenzyme Q 10 qu'on trouve en abondance dans le cœur et le gras de la membrane cellulaire. On peut se le procurer en supplément sous le nom d'ubiquinone.

Il faut également parler de la cystéine, un acide aminé qui a notamment la propriété de détoxifier les agents chimiques nuisibles et les métaux lourds. Ce qui donne à la cystéine un si grand pouvoir antioxydant est le soufre qui entre dans sa composition chimique (on sait que le soufre a été utilisé en médecine pendant des milliers d'années). Or la cystéine s'avère un excellent précurseur du glutathion, dont nous avons parlé dans le dossier Immunité du pré-

cedent numéro du Journal VERT. Rappelons que le glutathion est un corps biochimique créé par l'organisme pour nous protéger des dommages causés par les radicaux libres. Comme le taux de glutathion dans le sang varie en fonction de l'apport diététique en cystéine, le foie produit plus de glutathion quand il trouve suffisamment de cystéine dans le sang.

La mélatonine, une hormone sécrétée par la glande pinéale, passe aussi pour un éboueur de radicaux libres d'une rare efficacité. Parmi les autres substances qui peuvent jouer un rôle dans la lutte aux radicaux libres, mentionnons enfin la myrtille, mieux connue chez nous sous le nom de bleuet, l'ail dont les nombreuses propriétés thérapeutiques sont bien connues et le ginkgo biloba dont les feuilles riches en flavonoïdes ont une forte action antioxydante. Et on sera peut-être étonné d'apprendre qu'il y a dans le thé un groupe de composés appelés catéchines qui s'avèrent des antioxydants précieux. Il semble même que pour combattre certains des radicaux

libres de l'oxygène, les catéchines du thé vert seraient plus efficaces que les vitamines C et E! Il va de soi que notre système immunitaire ne peut suffire à la tâche s'il est débordé. Les antioxydants sont comme

un coup de pouce qu'on peut lui donner pour l'aider à fonctionner de façon optimale et empêcher les radicaux libres de faire tant de ravages qu'on tente maladroitement de contrer par des médicaments qui ne font

souvent qu'empirer les choses à long terme. Un apprentissage de connaissances mène à un mode de vie plus sain; toute démarche de guérison doit être active. •

PYANDOL : Lisette Jacques
Téléphone: 1-514-446-7745
1-514-854-3179
1-888-776-3432

Laissez l'ultime bien-être vous envahir...

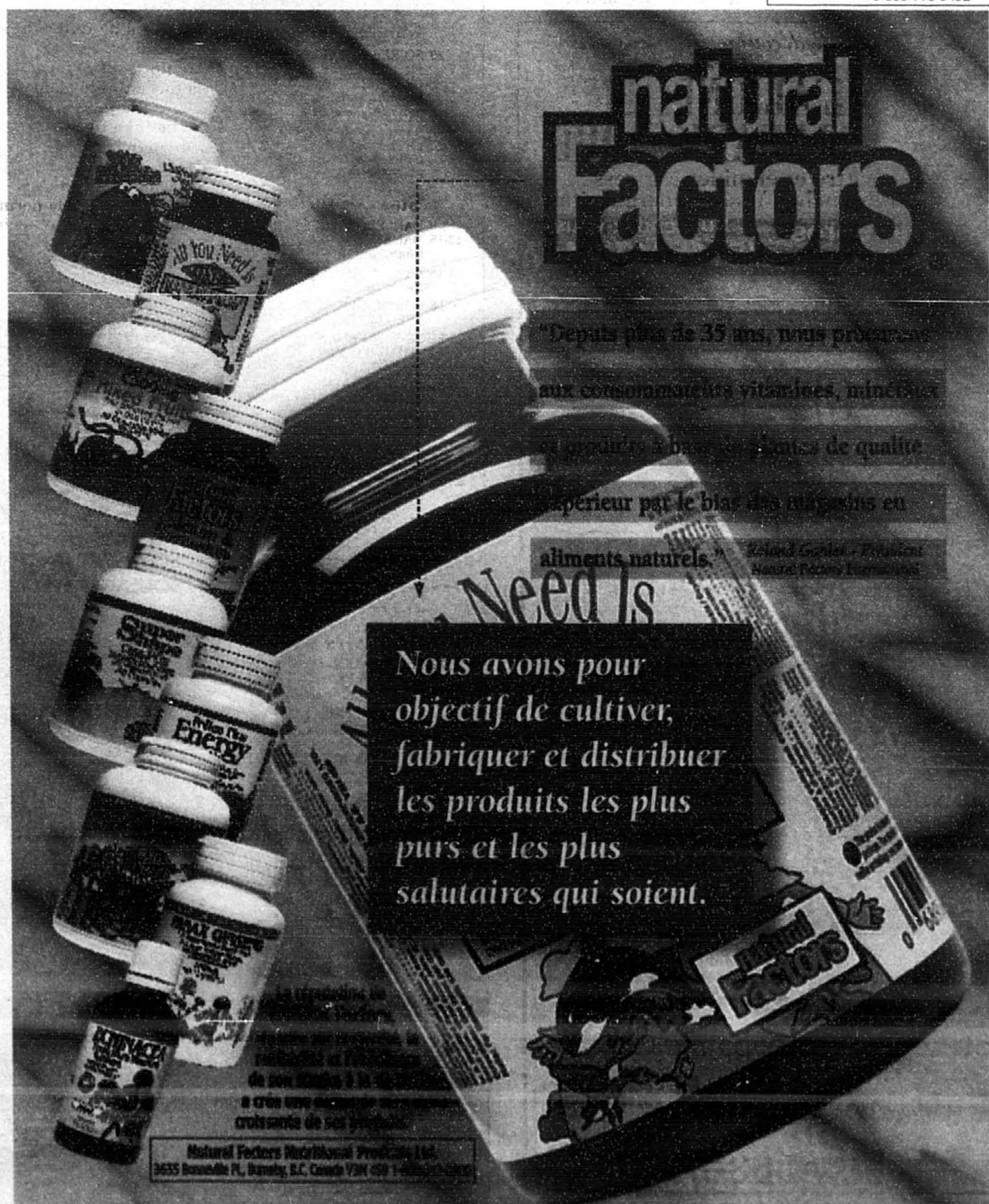
Soins à la carte & Forfaits (soins, repas et hébergement)



- Massothérapie
- Aqua-massage (sous la pluie)
- Balnéothérapie
- Enveloppement (algues marines, argile, boue de tourbe, huiles essentielles)
- Pressothérapie
- Quadrinergie (pyramide)
- Et plus encore!

CLINIQUE ALGOTHERAPIE
90, av. des Jardins, R.R.2
Magog-Orford (Québec) J1X 3W3
Tél. & Téléc. : (819) 847-3838
1 800 663-9848
À seulement 1 h de Montréal!

Située au cœur du magnifique domaine du Manoir des Sables, face au majestueux mont Orford. Sur place : golf, lac privé, piscines int. et ext., saunas, sentiers pédestres, pistes cyclables, tennis, ski de randonnée, etc.



natural Factors

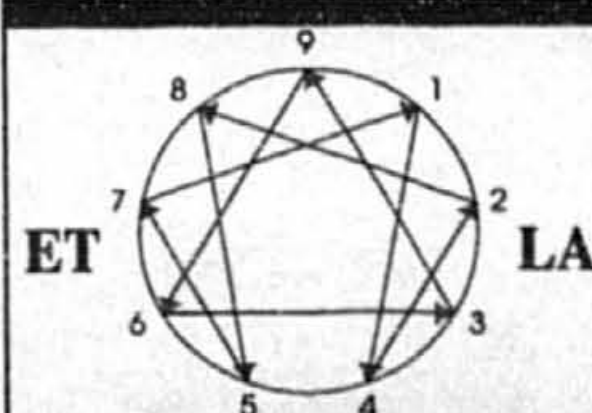
"Depuis plus de 35 ans, nous proposons aux consommateurs vitamines, minéraux et autres produits de qualité supérieure par le biais des magasins en aliments naturels."

Need Is

Nous avons pour objectif de cultiver, fabriquer et distribuer les produits les plus purs et les plus salutaires qui soient.

Natural Factors International Products Ltd.
3635 Burnside Pl., Burnaby, B.C. Canada V5N 5S9 1-800-387-2222

L'ENNEAGRAMME



RÉALISATION DE SOI

9 VISIONS DIFFÉRENTES DU MONDE
Une étude des neuf principaux types de personnalité pour mieux se connaître et comprendre les autres.
L'atelier nous amène vers la liberté intérieure et la réalisation de Soi.

ROGER FOISY M.D. Ph.D.

Pour connaître les dates ou recevoir des dépliants de nos activités

(514) 388-1402

La pharmacie naturelle de Nu-Life



**Le ginseng
le plus efficace
sur le marché**



Nu-Source®

Phytothérapie normalisée

La phytothérapie Nu-Source est une gamme de 17 produits à base d'extraits de plantes normalisés, à action amplifiée, parmi lesquels on retrouve:

ENERGIN - ginseng

MÉMORIN - ginkgo biloba

MIGRACIN - grande camomille

NATRAFED - l'éphédrine

PROACTIVE - sabal

SECONDE JEUNESSE - dong quai

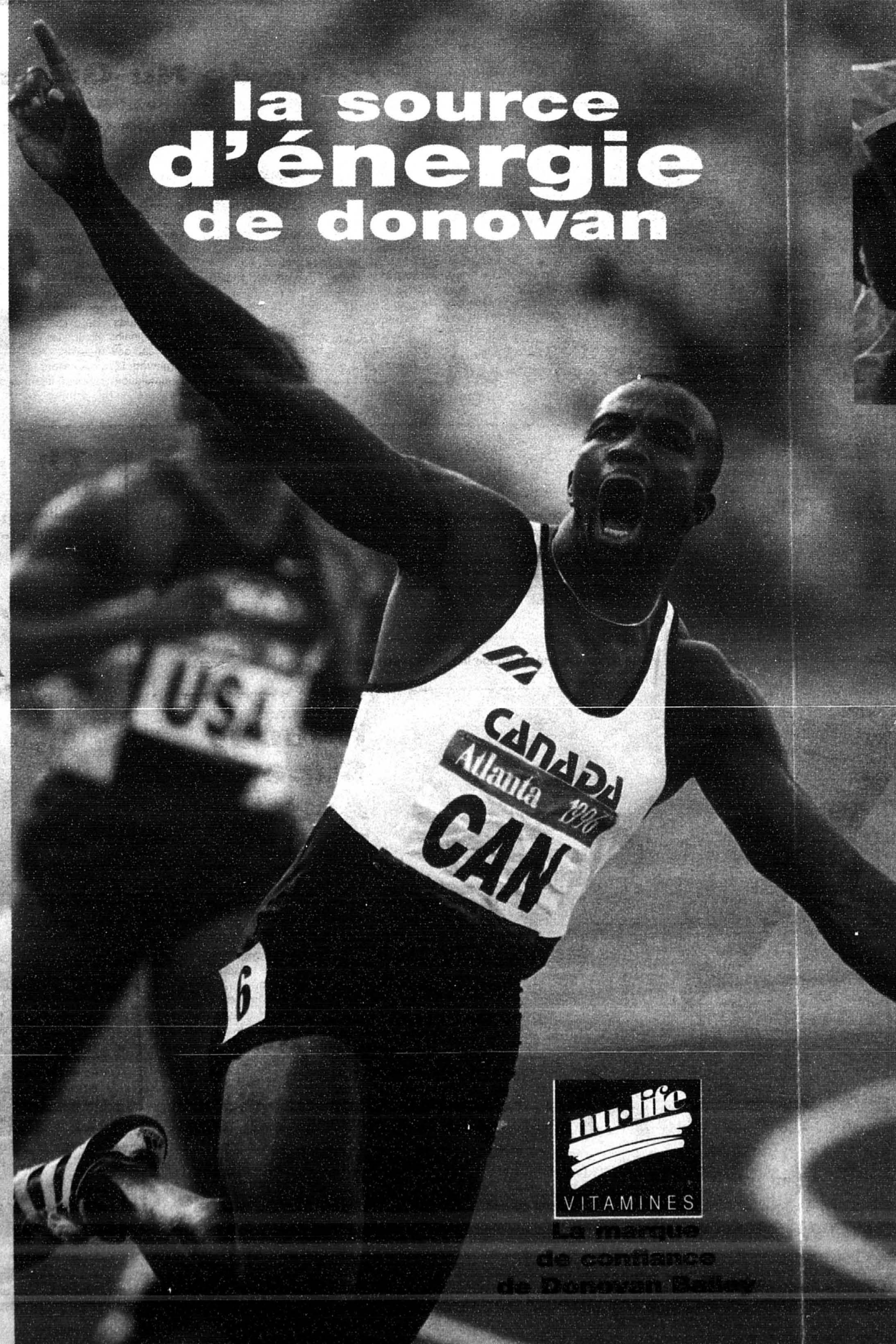
Lorsque vous voulez vous procurer des plantes médicinales, il est important de rechercher les extraits de plantes normalisés, car ils sont votre garantie d'une constance dans la qualité et la puissance de l'extrait de plante.

La normalisation se fait par la mise à l'essai d'un ingrédient chimique spécifique, ou marqueur, dont la concentration devient la norme à respecter pour cette plante.

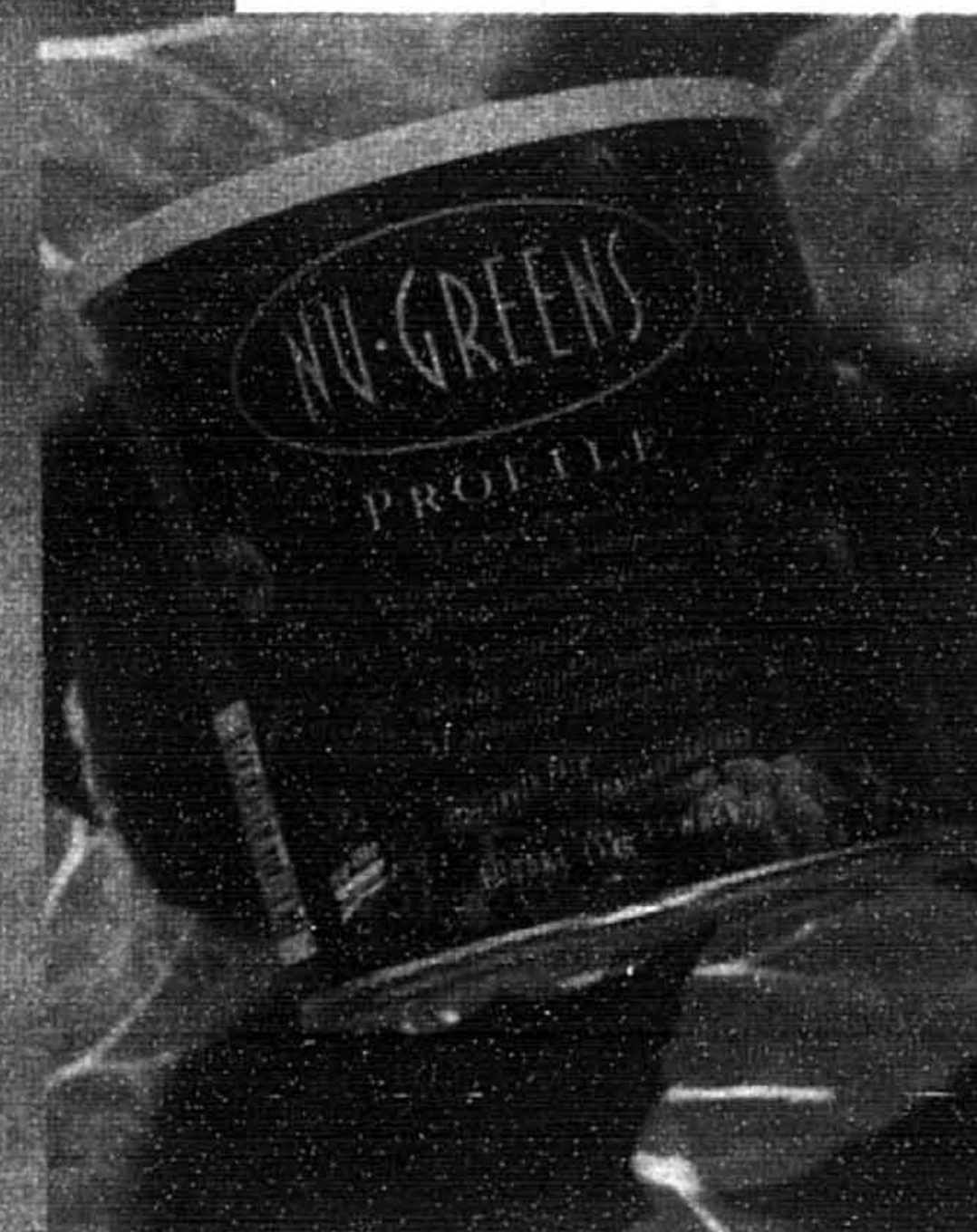
Les extraits de plantes normalisés, à action amplifiée, de Nu-Source représentent ce qu'il y a de plus précis et de plus sophistiqué en phytothérapie actuellement.



la source d'énergie de donovan



La marque
de confiance
de Donovan Bailey



Profile de Nu-Greens®

Pour un départ en fraîcheur! Bénéficiez au quotidien de tous les bienfaits de super-aliments, à prix abordable.

ENCORE PLUS D'INGRÉDIENTS

Profile de Nu-Greens est un mélange naturel de 51 aliments biodisponibles, dont:

Spiruline - Nutrition totale: contient la gamme complète de vitamines, minéraux, acides aminés, etc.

Pollen d'abeille - Énergisant: vitalité accrue.

Gelée royale - Longévité: effets anti-âge.

Ginseng - Fonction nerveuse: améliore le système nerveux.

Acides gras essentiels - Effets anti-inflammatoires: production de

prostaglandines combattant l'inflammation.

Enzymes - Immunité: renforcent le système immunitaire.

Grains germés - Protéines biodisponibles: protéines végétariennes de qualité élevée.

Mélange multi-fibres - Combat la constipation: renforce le tonus musculaire des intestins.

Probiotiques - Détoxification intestinale: élimine les toxines au niveau des intestins.

Bioflavonoïdes - Améliore la circulation: renforce les capillaires.

UNE PLUS GRANDE FRAÎCHEUR

Les ingrédients contenus dans Nu-Greens sont fraîchement emballés dans un contenant hermétique, non-poreux et à triple épaisseur afin de vous garantir la plus grande valeur nutritive. Les aliments verts ne peuvent être conservés à l'état frais dans des contenants de plastique poreux.

UNE PLUS GRANDE VALEUR

Plus d'ingrédients et plus de fraîcheur à un prix beaucoup plus abordable.

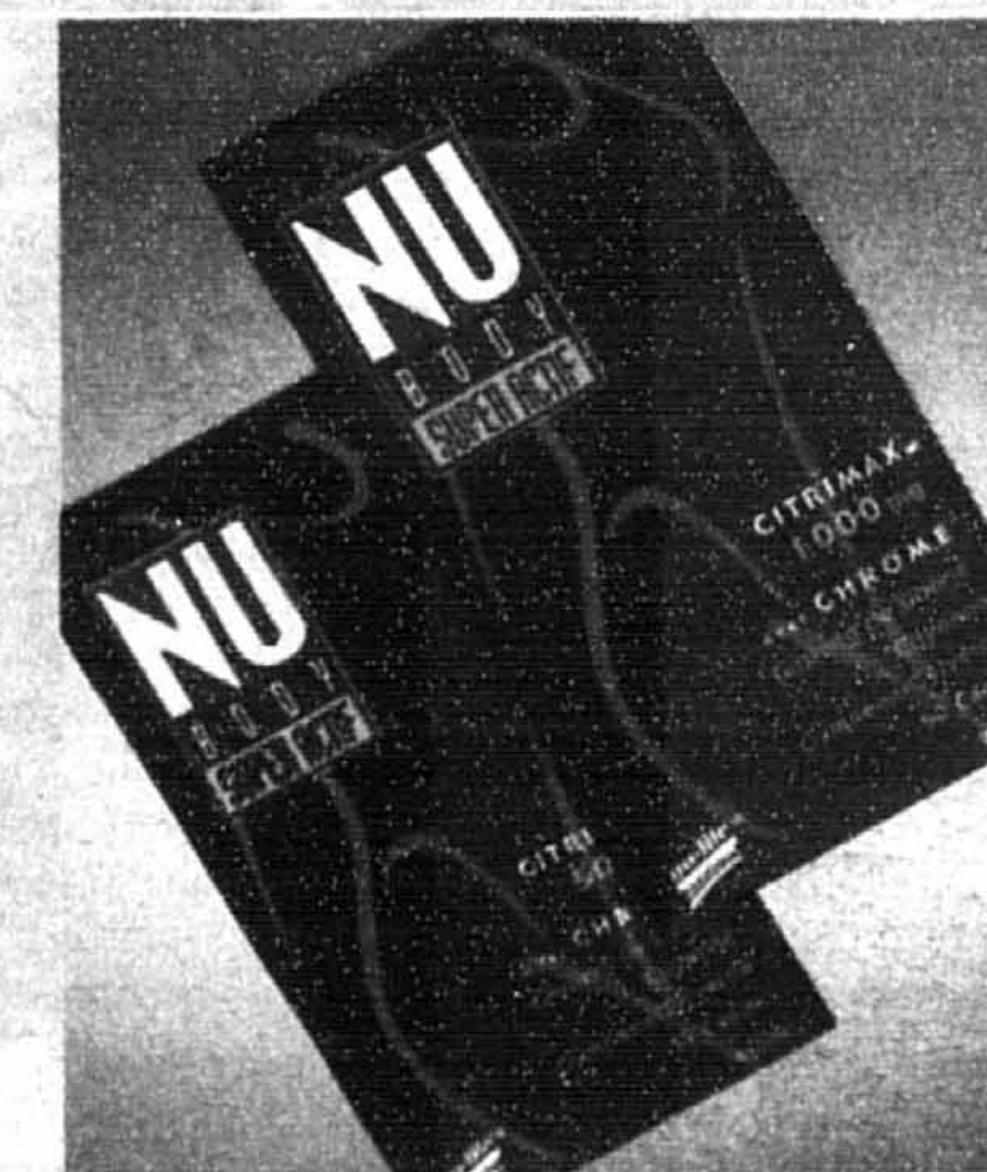
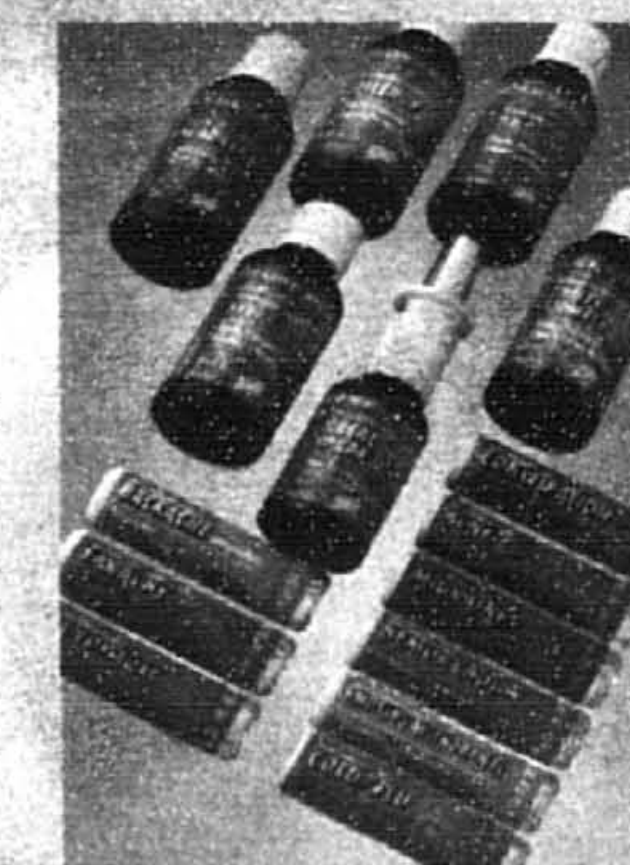
Nu-Medicine®

Complexes homéopathiques

La gamme homéopathique Nu-Medicine contient plus de 70 complexes offerts sous forme de granules, de liquides et de crèmes, pour le traitement de problèmes thérapeutiques et de santé en général.

- Aucun effet secondaire
- Action rapide
- Usage pratique

Nu-Medicine...
la gamme homéopathique la plus complète!



Nubody Super Actif®

Perdre du poids naturellement

Nubody Super Actif est une nouvelle approche pour l'amaigrissement, combinant Citrimax et chrome et travaillant en harmonie avec le métabolisme de chacun, sans effets secondaires, pour femmes et pour hommes.

Pour un contrôle du poids, facile et efficace



par Dr Asa Hershoff, d.c., n.d.

Il existe une foule de produits et de régimes amaigrissants. Une seule formule remporte du succès à long terme: avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice et combiner le tout au meilleur produit offert sur le marché qui puisse aider à diminuer l'appétit et à régulariser le métabolisme.

Le Nubody Super Actif contient les deux ingrédients les plus efficaces dans la gestion du poids: le chrome et le Citrimax, dans une base naturelle de ginseng de Sibérie, de cayenne et de Gymnema sylvestre.

Le Citrimax est riche en acide hydroxycitrique (AHC). Des études ont démontré que le AHC(-), qui est la forme naturelle de cet acide, possède des propriétés uniques, comme aider à freiner l'appétit, à réduire l'apport alimentaire et à bloquer la production de gras. Dans ces recherches, lorsque le AHC et le chrome étaient combinés, les sujets perdaient presque trois fois plus de poids que ceux assujettis à un régime faible en gras. Ils perdaient en moyenne 5 kg (11 lb), avaient un goût moins marqué pour les sucreries, plus d'énergie et moins d'appétit.

Des expériences ont démontré que le AHC diminue la synthèse des acides gras d'environ 40 à 70%, et ce jusqu'à 8 à 12 heures après un repas. Aucun effet secondaire n'a été signalé.

Thérapeutiques®

Une nouvelle approche au vieillissement pour régénérer les régions les plus touchées par l'âge: le système musculo-squelettique.



Glucosamine 500 & 1000

Formule améliorée

- Conçus pour favoriser un fonctionnement en douceur des cartilages et des articulations dans l'organisme.
- Aident à réduire l'inflammation, à réparer les tissus et à fournir les antioxydants nécessaires.

Ligament

- Formule à large spectre, conçue spécifiquement pour améliorer la mobilité.
- Amélioration des tissus mous et des articulations grâce à la combinaison de cartilage de requin, de glucosamine et de Boswellia ainsi que d'une gamme complète d'agents anti-inflammatoires et antioxydants qui favorisent la réparation.

Hinge Guard

- Formule à teneur élevée, spécifiquement conçue pour les articulations, fournissant des nutriments antioxydants de chaque catégorie.

Framework

Formule améliorée

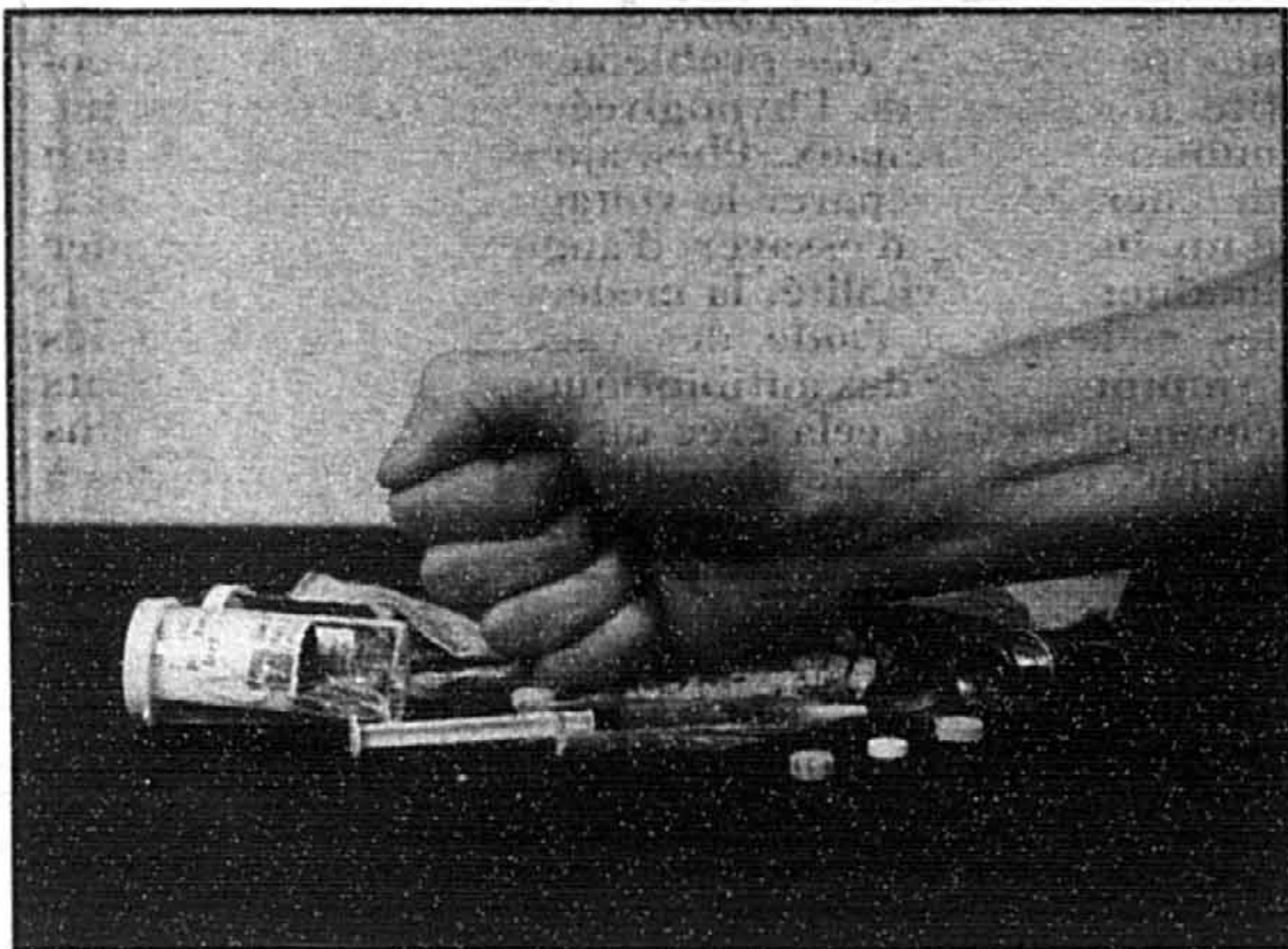
- Formule conçue pour aider au maintien et à la réparation des os et des tissus conjonctifs.
- Offre un rapport 2:1 de calcium et de magnésium.
- Formule nutritive complète pour ceux qui se préoccupent de décalcification des os.

Les produits Nu-Life sont offerts dans tous les magasins de produits naturels. En promotion pendant un temps limité.

L'infection vaccinale

Les vaccinations seraient le cheval de Troie du cancer et du sida

Par Paule Daudier



Auteur de 12 ouvrages scientifiques, Louis de Brouwer est docteur en médecine, spécialiste en biologie moléculaire et en homéopathie. Nommé «consultant international spécial en matière de santé et d'écologie», il est fondateur de l'Association de défense envers la pollution alimentaire et médicamenteuse, délégué et chargé de recherches à l'Unesco. Dès le début de son livre intitulé *Vaccination: erreur médicale du siècle*, le Dr de Brouwer pourfend la vaccination, une théorie loin d'être scientifiquement démontrée selon lui par deux

faux «prophètes»: Jenner médecin mais non biologiste et Pasteur «chimiste médiocre, faux biologiste et même pas médecin». Selon lui, la religion du vaccin est basée sur le dogme suivant: en cas d'agression préventive (vaccin) le système immunitaire enregistre, mémorise et prend les dispositions nécessaires de défense s'il se produit une nouvelle agression.

De Brouwer traite par ailleurs Pasteur de «voleur d'idées, d'expérimentations et de travaux de ses rivaux» et prétend que plusieurs médecins et scientifiques à travers le

monde se sont élevés contre la pratique de la vaccination. Que des ligues et associations se sont formées (Ligue Nationale pour la liberté des Vaccinations, Association pour la santé sans vaccinations) et que des gouvernements ont même établi des fonds d'indemnisation aux victimes de vaccinations, tel le National Childhood Vaccination Law, voté par le Congrès américain. Au Québec, le Dr Guylaine Lanctôt qui a d'ailleurs perdu son droit de pratique à cause de son controversé livre *La Mafia médicale* dénonce le

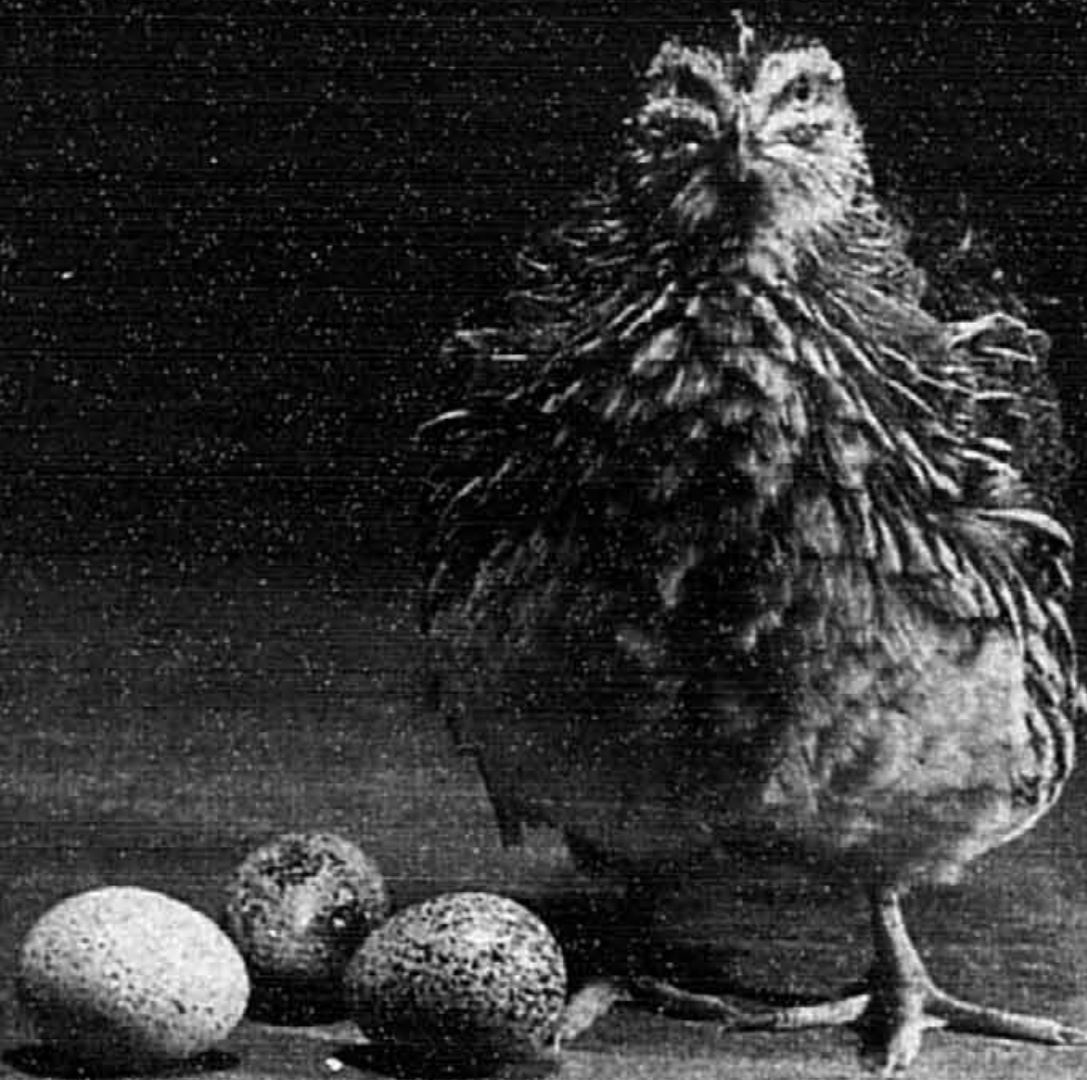
«mensonge de la vaccination», mensonge qui se perpétue depuis 150 ans en dépit, selon elle, de son inefficacité et de son inutilité. Elle y fait état de complications à court, moyen et long terme, allant de la rougeur passagère aux cancers et aux maladies dégénératives telles celle d'Alzheimer, le lupus et l'arthrite.

L'ESCALADE DES VACCINS

Huit ans après la mort de Pasteur en 1903, l'État français impose la vaccination antivariolique; en 1938, l'antidiphthérique;

en 1940 l'antitétanique; en 1950 contre la tuberculose; en 1964, c'est l'antipoliomyélitique. De nos jours, on vaccine pour tout et contre tout, de nouveaux vaccins étant mis sur le marché chaque année pour humains et animaux contre des affections telles que clavelée, maladie du charbon, leucose aviaire et féline, coqueluche, rougeole, rubéole, méningite, choléra, grippe; des vaccins qui seraient inutiles et dangereux et surtout «source inépuisable de profits qui atterrissent dans les paradis fiscaux», affirme de Brouwer.

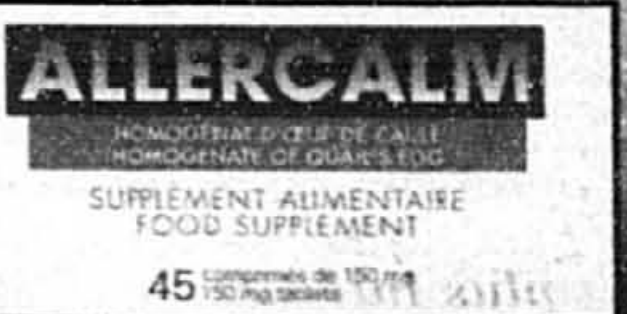
La petite bestiole a fini par livrer son secret:



Les éleveurs de cailles n'éternuent jamais, eux, la saison venue... C'est qu'ils mangent des œufs de cailles!

ALLERCALM

Supplément alimentaire. Pour chaque comprimé d'Allercalm, toute l'efficacité de six œufs de cailles.



VENDU DANS LES BONS MAGASINS D'ALIMENTS NATURELS ET DANS CERTAINES PHARMACIES.
DISTRIBUE PAR ROBERT & FILS 1-800-361-0324 / (514) 274-2568

KAMUT LA CÉRÉALE D'ÉNERGIE

Nouveau, hypo-allergène et chargé d'enzymes

Les grains organiques entiers de KAMUT donnent plus d'énergie, aident à stimuler le système immunitaire et à combattre le vieillissement prématuré.

PLUS: les enfants en raffolent!

Si la santé et la nutrition sont importants pour vous, essayez KAMUT, une «céréale d'énergie» tout simplement délicieuse, avec son goût de beurre et de noisette. Avec KAMUT, vous vous sentirez et vous paraîtrez mieux. La valeur nutritive supérieure de KAMUT vous aidera à mieux performer dans les sports et améliorera votre rendement au travail.

Comment éviter le vieillissement prématuré

Le corps humain dispose d'une quantité déterminée d'enzymes. Les enzymes servent de catalyseur et sont utiles notamment à l'assimilation des aliments avec pour résultat la santé ou la maladie. Manger beaucoup de farine blanche (comme celle qu'on trouve pratiquement dans toutes les pâtisseries, pains, céréales, biscuits, crêpes et desserts) contribue de façon alarmante à les éliminer. C'est pourquoi tant de personnes vieillissent prématurément, dès l'âge de 45 ou 50 ans. Qu'elles sont si fréquemment malades et n'ont pas autant de vitalité

qu'elles devraient et ne sont pas en pleine forme. Ajouter le délicieux KAMUT à l'alimentation peut prévenir tout cela.

KAMUT contient 30% plus de protéines que le blé commercial.

KAMUT contient 23% plus de magnésium

KAMUT contient 25% plus de zinc, plus de riboflavine, de thiamine, de niacine.

KAMUT contient plus de vitamines E

PLUS une grande teneur en 16 acides aminés.

Nutritif, délicieux et hypo-allergène.

Le blé conventionnel a été cultivé pendant les 50 dernières années en utilisant des engrais chimiques et des pesticides. La céréale KAMUT est parfaitement saine, cultivée à 100% biologique et ne contient aucun pesticide.

KAMUT est en général sans danger pour les personnes qui sont allergiques au blé. Même si l'Association Internationale des Allergies recommande la céréale KAMUT, cette dernière fait partie de la famille des blés, et il est recommandé de consulter son médecin avant de consommer une céréale alternative.

KAMUT aide à la digestion.

Kamut est le seul grain entier sur le marché dont la texture rappelle celle des pâtes blanches. Tout le monde en raffole.

Si vous aimez cuisiner, essayez notre farine de grains entiers pour obtenir du pain, des biscuits et des muffins les plus nutritifs que vous ayez goûtés. Ou notre mélange à crêpes ou encore nos pâtes alimentaires, douces, riches avec un goût de beurre. Vous serez impressionné.

GRATUIT

Téléphonez-nous et identifiez-vous comme un lecteur du Journal VERT et vous recevrez par la poste un coupon pour l'achat d'un format régulier de nos pâtes alimentaires ou mélange à crêpes KAMUT, échangeable à votre magasin d'aliments naturels.

PLUS: LE LIVRE DES MEILLEURES RECETTES DE KAMUT.

FAITES VITE! Cette offre exceptionnelle est limitée aux deux cents (200) premières personnes qui nous téléphoneront.

APPELEZ MAINTENANT (SANS FRAIS) 1 888 400-2842



LES VACCINS: UN RISQUE CALCULÉ

Selon le président de BioVac, Biochem Pharma:

Les vaccins et l'hygiène sont les deux interventions de santé les plus efficaces et les plus rentables, souligne Claude Vezeau, docteur en pharmacie et président de BioVac, filiale de Biochem Pharma, spécialisée en vaccins. Par eux, la variole a été éliminée et la poliomyélite est en voie d'éradication d'ici à l'an 2000, selon l'objectif de l'Organisation mondiale de la Santé. Aux risques des complications possibles, il répond qu'il «*existe un risque certes, mais ce risque est connu, calculé et testé par les scientifiques et les grandes organisations de santé*» et que «*les bénéfices sont immensément plus considérables que les effets potentiellement indésirables*». Cela dit, il admet qu'il peut arriver que certains réagissent mal. Même si de nos jours, les risques sont moindres car on administre généralement une partie inactivée (donc non vivante) d'un virus ou d'une bactérie, comme si l'on utilisait une «photo» pour reconnaître un individu. Par cette ruse, notre corps va reconnaître la bactérie ou le virus s'ils se présentent et les détruire avant qu'ils ne causent des dommages. Rappelons que si la vaccination n'est pas obligatoire au Canada, on exige qu'un enfant présente une preuve de vaccination (diphtérie, coqueluche, tétanos, haemophilus influenzae, oreillons, rubéole et bientôt varicelle). Et, ajoute M. Vezeau, on n'a touché à la pointe de l'iceberg: «*Vu l'avancement de la biologie moléculaire et du génie génétique, on aura bientôt des vaccins plus fins et plus intelligents*»....

Parmi d'autres vaccins conçus pour notre plus grand bien, mentionnons: hépatite A et B, varicelle, cytomégalovirus, herpès génital, Haemophilus «influenzae», etc. Selon de Brouwer, «l'Institut Pasteur travaille actuellement sur un vaccin contre la myopathie, la sclérose en plaques et le sida» tout en ajoutant avec humour qu'on devrait en créer contre le trac, la malchance et la bêtise...

Selon plusieurs praticiens, il serait extrêmement dangereux de se faire vacciner, c'est-à-dire d'in-

troduire des virus vivants (même atténués) dans l'organisme d'individus dont le système immunitaire est fragile. Si dans les pays développés, avance de Brouwer, la vaccination est inutile et dangereuse, dans les pays en voie de développement, elle devient carrément «criminelle». Selon lui, l'éradication dans les pays industrialisés de plusieurs maladies ne serait pas due aux campagnes de vaccination, mais à l'établissement de normes d'hygiène et de nutrition. Quant aux populations du tiers monde, elles

ne peuvent réagir adéquatement aux agents infectieux introduits par la vaccination, si atténués soient-ils, car leur système immunitaire est affaibli par la malnutrition, une hygiène précaire et l'exposition à des agents pathogènes spécifiques. On devrait plutôt, dit-il, nourrir adéquatement les gens, les aider à développer l'agriculture et avec des campagnes de dératisation et d'assainissement.

Bien avant de Brouwer, Louis-Claude Vincent, créateur de la bio-électronique, a avancé l'idée que les vaccinations répétées de toutes sortes «épuisent et détraquent le système immunitaire», amenant une modification du terrain qui devient alors propice au développement de maladies dites de civilisation (cancer, sclérose, thrombose, Parkinson...) et de maladies virales, en particulier du sida. Des recherches effectuées aux États-Unis ont d'ailleurs révélé une altération des lymphocytes T après des vaccinations par virus atténués et qu'en présence de facteurs concomitants propices, un seul lymphocyte T «squatté» par un virus pouvait provoquer une affection virale et un cancer. Le vaccin jouerait en quelque sorte le rôle de catalyseur, en faisant passer virus et rétrovirus, souvent endormis depuis des générations, de l'état latent à un stade actif. Se référant à des expériences au département de microbiologie de l'Université de Californie à Los Angeles en 1986, de Brouwer affirme que deux virus non virulents peuvent devenir mortels s'ils se recombinaient spontanément dans un organisme vivant.

Le Dr Luc Montagnier, co-découvreur du virus du sida, dans un article paru dans Le Monde en mai 87 s'inquiétait de l'impact de la vaccination sur des organismes déficients: «*Peut-être devra-t-on rapidement organiser le dépistage préalable des enfants séropositifs avant la vaccination?*» Un gastro-entérologue américain, le Dr Strecker, se fondant sur de longues recherches, avait émis l'idée que les campagnes de vaccination par l'OMS durant les années 70-80, contre l'hépatite B chez les homosexuels et contre la variole en Afrique, seraient à l'origine de l'explosion du sida. Et les questions que pose ce médecin tout ce qu'il y a de plus orthodoxe sont embarrassantes: comment se fait-il qu'un virus (HIV) à action lente, si peu virulent et si fragile devienne subitement si agressif? Pourquoi les cas de sida se sont-ils déclarés justement dans l'année suivant des vaccinations massives? Des statistiques ne montrent-elles pas que près de 70 p. cent (67,4 p. cent) des homosexuels qui ont reçu le vaccin contre l'hépatite B en 1978, étaient séropositifs en 1984? Pourquoi tous ces contaminés, justement dans les lieux de vaccination (New York, San Francisco)? Pourquoi cette explosion fulgurante de la maladie en Afrique? Selon de Brouwer, dans ce continent on peut exactement superposer la carte des vaccinations antivaricelles à celle des cas de sida... Le Dr

VACCINS = CANCER

Selon le Dr Yves Roy, qui a été radié par le Collège des médecins à cause de ses idées non conformes, les vaccins peuvent avoir une certaine efficacité mais le prix à payer est extrêmement lourd. Le Dr Roy, spécialisé en médecines intégratives (homéopathie, kinésiologie appliquée, anthropologie énergétique, biomagnétisme), titulaire d'un baccalauréat en biologie moléculaire et cellulaire et auteur de deux livres dont le récent *Pourquoi refuser la santé?* affirme que «*les virus ne sont jamais complètement inactivés et que les bactéries pathogènes mortes vont agir comme des virus et transformer les bactéries bénéfiques se trouvant dans l'organisme d'un individu en bactéries pathogènes, pour peu que le milieu soit propice*». Ce qui pourra amener une pancréatite, des problèmes intestinaux, une colite ulcéreuse, de l'hypoglycémie, des troubles immunitaires et rénaux. Plus, ajoute le Dr Roy, au lieu de chercher à réparer le voltage électro-magnétique d'un individu, d'essayer d'augmenter sa puissance lumineuse, sa vitalité, la médecine tente de prévenir les maladies à l'aide des vaccins et camoufle les symptômes par des antibiotiques et des médicaments chimiques. Tout cela crée un milieu de plus en plus pollué, une sorte de «bouillon de culture» propice à la croissance de bactéries dangereuses.

Robert Gallo aurait par ailleurs déclaré dans le London Times: «*La relation entre le programme de vaccination de l'OMS dans son effort pour éradiquer la variole des pays du tiers monde et l'épidémie du sida est une intéressante hypothèse. Je ne dis pas que cela s'est réellement passé, mais durant des années j'ai toujours dit que l'usage de vaccins de virus vivants*

comme celui qu'on pratique en Afrique, peut activer un virus endormi comme celui du sida.» Bref, les vaccinations nous auraient transformés en «réservoirs à virus».

Réf: Vaccination: erreur médicale du siècle, Dr Louis de Brouwer, Louise Courteau éditeur; La mafia médicale, Guylaine Lanctôt, Voici la Clef; Spécial vaccinations 1996, Vous et votre santé).



Dr. Guy Duchemin
optométriste
et visiothérapeute

rencontres individuelles et ateliers*

*Montréal Trois-Rivières Québec

Tai-chi pour les yeux

méthode pratique à la portée de tous

Rééducation visuelle

démarche complète vers la santé visuelle

Technique de prévention

procédure éprouvée pour réduire le nombre de problèmes de vue à l'école et au travail (écran)

nous sommes à votre écoute!

Vision sans Frontières
7464 Saint-Denis, Montréal
vision@laurentides.net (ext.) 1-888-271-3195

Fortifiant à votre magasin de Produits Naturels.

Une multi «80» de Remèdes d'herbes Swiss est un fortifiant à libération prolongée. Chaque comprimé contient 49 éléments nutritifs essentiels, dans une base alimentaire végétale, pour donner un bon coup de pouce à votre système immunitaire.

Swiss
Sources Naturelles.

En vente à votre magasin de produits naturels.



Doulton

Filtreur d'eau en céramique



Certifié par la NSF*
Filtre: 100% du chlore
bactéries et kystes
plomb, aluminium, etc.

Goûtez et sentez la
différence immédiatement!

*National Sanitation Foundation

À boire!!!

Efficace, sûr,
économique et
facile à fixer
sur vos robinets
Finis les bouteilles!



Seulement \$ 170.00

Pour informations,
commandes et
distribution,
contactez-nous au

1-888-749-0563

LA CREME BOXING



• Non grasseuse
• Ne tache pas

Fabriquée en
Thaïlande

VOTRE MEILLEUR GARDE DU CORPS!

Un traitement asiatique pour
le SOULAGEMENT RAPIDE des:

DOULEURS MUSCULAIRES &
ARTICULAIRES, FOULURES,
ENTORSES, DOULEURS
ARTHRITISQUES OU
RHUMATISMALES,
MAUX DE DOS,
CONTUSIONS, LIGAMENTS

...RIEN NE SOULAGE MIEUX LA DOULEUR QUE BOXING

INFO: Tel.: (514) 333-8761 ou (514) 463-2692
Fax.: (514) 333-9680 (514) 646-0974

Comment vaincre la fatigue

«Ils n'en morraient pas tous, mais tous étaient atteints»

Par Paule Daudier

La fatigue chronique est une impression de lassitude un manque d'énergie physique, intellectuelle ou psychologique, ou les trois à la fois. Elle est généralement due à un effort physique ou intellectuel intense mais peut être psychosomatique. Généralement, elle n'est que passagère et normale et cède après une période suffisante de repos, de récupération ou de sommeil.

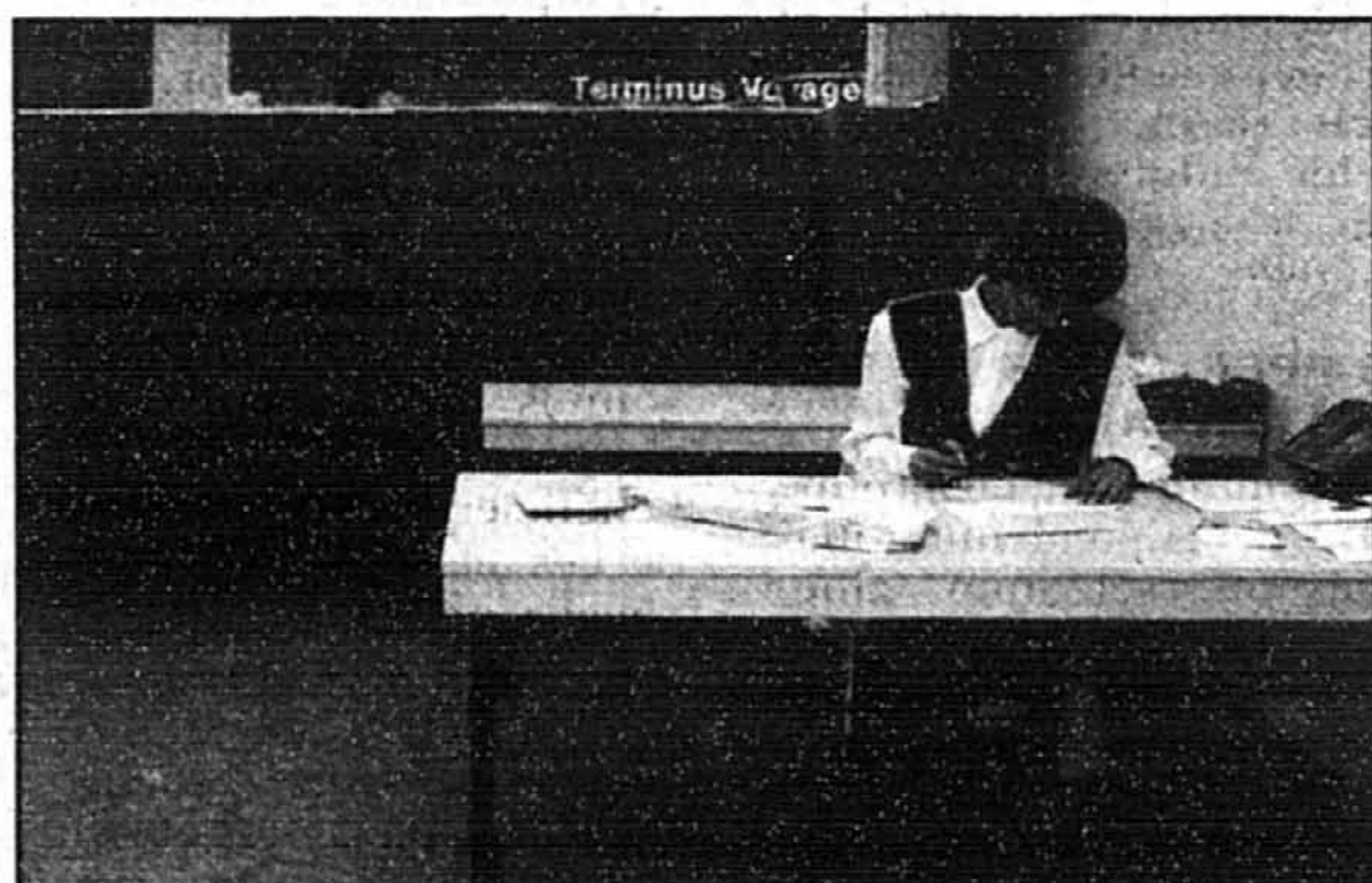


Photo: Agence Stock, J.-F. Leblanc

la fin de la journée et n'est généralement pas accompagnée de problèmes psychologiques (déprime, cafard, anxiété); elle cède habituellement après un bonne nuit de sommeil ou un repos suffisant. Il y a la fatigue du sportif, normale et bénéfique après un exercice physique. La fatigue psychologique, découlant de problèmes psycho-affectifs ou de frustrations, se manifeste surtout le matin et est accompagnée généralement d'idées noires et d'anxiété; cette fatigue peut être le signe d'une dépression masquée se manifestant par une perte d'énergie. La fatigue «spleen» est engendrée par la monotonie, la routine. La fatigue professionnelle est due au stress physique (ordinateurs, station debout, actes répétitifs...) ou psychique (tensions, com-

pétition, contraintes). La fatigue chrono-biologique est engendrée par des horaires difficiles, travail de nuit, changements fréquents de la répartition des heures de travail chez le personnel de lignes aériennes ou de gens soumis à différents fuseaux horaires. La fatigue sexuelle, découle souvent des autres types de fatigue. La fatigue «coup de pompe» de onze heures, est due à un petit déjeuner quasi inexistant occasionnant un état hypoglycémique (lassitude, vertiges, brusques fringales, perte d'énergie). La fatigue «sugar blues» occasionne, après une ingestion d'aliments très riches en sucre, un coup de fouet énergétique suivi d'un coup de barre, de «vague à l'âme» et d'anxiété, à la chute du taux de sucre dans le sang. Le café, l'alcool, le tabac, les différentes drogues peuvent également apporter, après une brusque flambée d'énergie, un «down» important. Le stress du «maigrir à tout prix» amène des carences se traduisant par de la fatigue nerveuse, physique et intellectuelle. La fatigue des convalescents et des opérés est consécutive à un état morbide, un choc opératoire. La fatigue chronique a fait l'objet de nombreuses études de la part des scientifiques et ses causes ne sont pas clairement identifiées: pour Talal Nsouli, un allergologue de la faculté de médecine de l'université Georgetown, une allergie alimentaire serait en cause dans 60 p. cent des cas. Le blé, le maïs, le lait seraient les plus incriminés. Les gens qui en sont atteints ne peuvent avoir une activité suivie de plus d'une heure et étrangement, ce sont généralement des personnes très «actives».

HYGIÈNE ANTI-FATIGUE

Éliminez les draineurs d'énergie (sucre raffiné, tabac, alcool, abus de café et de thé, médicaments inutiles, drogues). Le matin, si votre santé le permet, douche écossaise (froide et chaude), suivie d'une friction au gant de crin. Éliminez les substances toxiques de la fatigue (acide lactique) par un lavage soigneux avec un pain de toilette plutôt qu'un savon ordinaire: n'oubliez pas que la peau est le plus grand organe du corps (2 m²) et qu'elle a des fonctions vitales importantes. Le savon détruit pour une période de quatre heures le pH de la peau, manteau acide naturel dans lequel le corps se sent bien. Le soir, bain chaud avec huiles essentielles anti-fatigue: pin, thym, lavande, eucalyptus, tilleul. Répartissez travail, repos, loisirs équitablement. Faites-vous donner des massages relaxants et décontractants ou des drainages lymphatiques manuels, si votre budget le permet. Évitez les émotions fortes et les discussions inutiles; apprenez à donner et à recevoir de

L'ACIDITÉ, UNE QUESTION QUI VOUS CONCERNE

CONSÉQUENCES: Arthrite, arthrose, rhumatisme, ostéoporose, goutte, gingivite, sinusite, eczéma, dépression, fatigue chronique, brûlements d'estomac, fibromyalgie.



ERBASIT rétablit l'équilibre acido-basique et aide à soulager les effets d'un déséquilibre du PH.

«ERBASIT» a fait ses preuves depuis plus de 20 ans en Europe et est recommandé par de nombreux thérapeutes.

Distribution Biobasit
Tél.: (514) 258-3797
Téléc.: (514) 258-4870
Extérieur de Montréal:
Tél. et télécopieur
1-800-643-8998

DIFFÉRENTES FATIGUES

Il y a la fatigue saisonnière, due à un hiver trop long et à la précarité de l'ensoleillement et qui occasionne un état dépressif. Il y a la fatigue physique et musculaire, qui se manifeste habituellement à



MASSOTHÉRAPIE

LE MASSAGE

- REDONNE DE L'ÉNERGIE
- COMBAT LE STRESS
- Donné par orthothérapeute qualifié
- Spécial nouveau client
- Certificat-cadeau
- Reçu pour assurance-groupe

JACQUES NOLET

METRO
SHERBROOKE

(514) 849-5072

En ce moment, quelqu'un à Ottawa prend une décision au sujet de votre santé.

Votre droit de choisir des produits de santé naturels tels les plantes médicinales, les produits homéopathiques et les suppléments alimentaires, est directement menacé par les décisions unilatérales de Santé Canada. En raison d'une nouvelle réglementation inadéquate, plusieurs produits naturels sont appelés à disparaître, ou à être reclassés comme des médicaments, et voir leur coût grimper hors de portée du budget de la plupart des consommateurs.

Dans un contexte de compressions budgétaires en soins de santé, l'accès réduit à des produits de santé naturels inoffensifs, fiables et abordables n'a aucun sens! Demandez que soit décrété un moratoire sur cette réglementation qui vise à restreindre l'accès aux produits naturels, afin que soit votée une NOUVELLE LOI SUR LES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS qui garantira l'accès de tous les Canadiens à des produits de santé sûrs et efficaces. Téléphonnez, télécopiez ou visitez vos candidats aux élections fédérales afin de leur faire part de vos préoccupations. Demandez-leur un engagement écrit pour certifier qu'ils oeuvreront dans ce sens s'ils sont élus.

Partout au Canada des consommateurs exercent depuis quelques mois de vives pressions sur leurs députés et les informent qu'ils se sentent lésés par la nouvelle réglementation qui doit entrer en vigueur le 1er juillet 1997. Joignez votre voix aux leurs et faites valoir vos droits.

En association avec la Guilde des Herboristes, Canadian Complementary Medicine Association, Chinese Medicine and Acupuncture Association, Canadian Naturopathic Association, British Columbia Naturopathic Association, Ontario Naturopathic Association, Canadian Coalition of Herbal Associations, Ontario Herbalists Association, Ontario Homeopathic Association, Ontario Society of Homeopaths, Canadian Health Food Association et Citizens for Choice in Health Care.



Coalition Canadienne pour la Liberté de Choix de Santé (CCHF Québec)

CP. 47555, Succ. Plateau Mont-Royal
Montréal, Québec
H2H 2S8

Montréal (514) 525-7846
Toronto (905) 479-2882
www.naturallink.com / cchf

À: Candidat aux élections fédérales
Objet: Engagement face à nouvelle loi sur les produits de santé naturels

La législation actuelle régissant les produits naturels de santé limite indûment mes droits d'avoir accès à des produits naturels sains, efficaces et abordables, alors que de plus en plus de Canadiens utilisent les produits de santé naturels. Je voudrais connaître quels sont vos intentions dans ce domaine.

1. Considérez-vous que chaque Canadien a le droit inaliénable d'utiliser des produits de santé naturels?
2. Les statistiques démontrent qu'une majorité de contribuables canadiens désirent obtenir un meilleur accès aux thérapies alternatives et aux produits de santé naturels. Si vous êtes élu(e) au Parlement, entendez-vous travailler en ce sens?
3. Si vous êtes élu(e) au Parlement, donnerez-vous votre appui à l'adoption d'une loi sur les produits de santé naturels, favorisant la liberté de choix et le libre accès du public canadien à des produits de santé naturels, fiables, efficaces et abordables?

ENGAGEMENT DU/DE LA CANDIDAT(E)

NOM (lettres moulées): _____

SIGNATURE: _____

DATE: _____

COMTÉ: _____

SVP Expédiez ce coupon à la Coalition Canadienne pour la Liberté de Choix de Santé. (CCHF Québec)

l'amour; retrouvez la joie de vivre en appréciant les petites douceurs de la vie; partagez les tâches domestiques en demandant de l'aide; fixez les priorités, certains travaux peuvent attendre; déléguez! Une fois par jour, fixez le soleil pendant 10 minutes, si vous ne souffrez pas de problèmes graves au yeux (cataracte, glaucome). Ce procédé prouvé scientifiquement a une activité

anti-déprime certaine. Ne vous repliez pas sur vous-même, aimez la vie, cherchez à vous distraire, cassez la monotonie.

ALIMENTS ANTI-FATIGUE!

Abricot, ail, amande, asperge, banane, betterave, brocoli, carotte, cassis, céleri, citron, chou, cresson, épinard, fenouil, figue, framboise, germinations (luzerne, blé...),

graines (tournesol, sésame...), lentilles, millet, noix, oignon, pamplemousse, persil, pissenlit, poireau, pomme, raifort, raisin, riz, soja, tomate, yogourt. Votre alimentation doit contenir les huit acides aminés essentiels et les deux acides gras essentiels (acide linoléique et acide alpha-linolénique) que le corps ne peut synthétiser.

SUPPLÉMENTS ANTI-FATIGUE

Vitamines C, du groupe B et E, calcium, magnésium, sélénium, zinc, acide folique, coenzyme Q10, extrait de surrénale (glande anti-stress), levure de bière, germe de blé, lécithine, extrait de foie, ginseng et éleuthérocoque (augmentation de la résistance à la fatigue), ginkgo biloba (stimulant de l'esprit pour les pertes de mémoire, les défauts de concentration), gelée royale (rééquilibrant neuropsychique), pollen (tonique et stimulant), algues (stimulant), phospholipides cérébraux (pour ceux qui dorment mal et se réveillent fatigués, pour les surmenés et les tendus), autolysat enzymatique de foies et de laitances de poissons (correction du syndrome biologique de la fatigue par son complexe nutritif et reminéralisant), shiitaké (excellent pour les cas d'asthénie, de fatigues physiques, mentale et sexuelle, de dépression); kola (pour les fatigues intellectuelle, physique et sexuelle); spiruline (reminéralisante, anti-anémique, appréciée des athlètes de haut ni-

veau); thé vert (stimulation du travail physique et intellectuel)...

PLANTES ANTI-FATIGUE

Elles procurent une sensation de bien-être et de détente: anis vert, aubépine, coquelicot, frêne, gentiane, maté, menthe, oranger, passiflore, prêle, romarin, sarriette, sauge, tilleul, thym, verveine, valériane. Les personnes que le goût des tisanes rebute peuvent bénéficier du principe actif de ces plantes en gélules, appelés nébulisats.

MÉTHODES ALTERNATIVES

La chiropratique rétablit un bon équilibre nerveux; l'acupuncture rééquilibre les énergies yin et yang; l'homéopathie propose des granules anti-fatigue; l'oligothérapie soigne en particulier les asthénies et anémies avec du manganèse-cuivre-cobalt, du fer pour les anémies, du sélénium pour le stress, l'anxiété et le surmenage; l'ozonothérapie; la sophrologie; le biofeed-

back; la musicothérapie; l'algothérapie; le caisson d'isolation sensorielle (bains flottants); le drainage lymphatique manuel; les cures de remise en forme; la thalassothérapie...

UNE DROGUE EFFICACE

L'exercice énergétique est l'encore la meilleure thérapie: elle permet de fabriquer des endorphines, hormones euphorisantes: marche accélérée, yoga, technique Nadeau, natation, etc...

POSTURES ANTI-FATIGUE

La chandelle: allongé sur le dos paumes vers le sol, soulevez les jambes et les fesses, puis les régions lombaire et dorsale; le corps repose alors sur les épaules et la nuque, les mains soutenant les hanches.

La charrue: dans la même position envoyez vos jambes en arrière pour aller toucher le sol, les jambes doivent être le plus éloignées possible de la tête.

**CHAUFFEZ VOTRE EAU
AVEC LE SOLEIL**

**ÉCONOMISEZ ET
PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT**

Chauffe-eau solaire domestique
Chauffe-piscine solaire

Des systèmes solaires:

- simples
- durables
- performants
- non-polluants
- garantis

VENTE ET
INSTALLATION

Documentation
gratuite

Écosolaire INC. (514) 521-4140

*Mouvement Fondamental
Fasciathérapie*

M D B

Le plaisir et
la conscience
du geste retrouvé

Des mains
au service de la vie
profonde du corps

Vivre et toucher son corps autrement
Des activités continues.
Une formation professionnelle
Séances individuelles. Cours d'initiation.

Centre de Montréal
Tél: (514) 527-3948

École de Magog
Tél: (819) 868-1812

Un peu comme le «Régulateur» de votre corps.

Une Multi «50»
de Remèdes d'herbes
Swiss représente
un supplément
énergétique et
nutritif à libération
prolongée qui
donne à votre corps
le petit coup
de pouce dont
il a besoin.

Swiss
Sources Naturelles.

En vente à votre magasin de produits naturels.



Retrouvez la forme NATURELLEMENT

Grâce aux concentrés

PIANTO et BIO ST-JOSEPH

À base de légumes, levures et plantes aromatiques naturelles



Riches en méthionine, vitamine B, en magnésium
parfaitement assimilable et en oligo-éléments.
Stimulent le système immunitaire.

L'Herbier

IMPORTATEUR DE PRODUITS NATURELS

Propriétaire: S. Pelletier, naturopathe diplômée
908, rue Bonin, Tracy, J3R 3Z7. Tél.: (514) 743-2978
2050 Marie Victorin, local 100, Varennes, Qc. Tél.: (514) 929-0898

Pour plus d'énergie,
une meilleure confiance en vous
et une protection des
ondes négatives.

1-900-64-FLASH

5.99\$/appel

Le service est aussi disponible en anglais.

VENEZ MARCHER
Avec
Randonnées Plein Air!

Randonnées PLEIN AIR

MARCHES TOURISTIQUES RANDONNÉES EN MONTAGNE VOYAGES

Demandez notre programme:
514-278-3577

bio Lacto

Des crudités toute l'année!

LÉGUMES BIOLOGIQUES
LACTO-FERMENTÉS

Aliment vivant non pasteurisé
riche en enzymes et bactéries
Ne contient aucun produit laitier

Produits du Québec, vendus d'Est en Ouest en Amérique

EN VENTE DANS LES BONNS MAGASINS D'ALIMENTS NATURELS

la boucherie BIO

Frank Andrasi
Distributeur

Produits d'élevage biologique
certifiés:

- produits laitiers
- volaille
- boeuf
- oeufs

270 Rang 4, Acton Vale, Québec, J0H 1A0 (514) 546-2315

Source de la Santé

103A, boul. de la Concorde Ouest, Laval, Québec, H7N 1H8
Tél.: (514) 667-9729

Marché d'alimentation Saine

La Source de Santé c'est:
Service courtois et chaleureux
Ambiance de confiance et de détente
Notre personnel bien informé
Toujours disposé à bien vous renseigner
Établi depuis plus de 20 ans
Venex y découvrir nos spécialités

Joanne Charbonneau, M.T.C., h.d.
Acupuncturiste

A-01900
O.A.Q. et A.M.N.C.

SUR RENDEZ-VOUS

Alternative Santé
139 Bethanie,
Lachute, Qué.
(514) 562-1113 ou
1-800-314-4494

Carefour Option
Santé Plus
92, St-Joseph,
Ste-Thérèse, Qué.
(514) 435-9344

Homéopathie Classique
Gérald Deslandes

Membre du Syndicat professionnel
des Homéopathes du Québec
Membre du International Council
for Classical Homeopathy

Montréal (514) 279-6402
St-Hyacinthe (514) 771-2340

LES CYCLES DE LA FATIGUE

Selon Émile Bouchon qui a étudié pendant 20 ans les cycles de la vie humaine selon la méthode rosicrucienne, le cycle complet d'une vie humaine s'étendrait sur environ 144 ans, subdivisés en périodes de 7 années. Et chacun de ces cycles gouverne notre vie durant un an, d'un anniversaire à l'autre. Une année est constituée de 52 semaines de sept jours. En inversant ces chiffres, on obtient un cycle divisé en 7 périodes de 52 jours et quelques heures puisque l'année est de 365 jours, ou pour être plus précis de 52 jours et un septième de jour. Chaque cycle annuel correspond dans notre vie à des périodes pouvant s'apparenter aux saisons: printemps, été, automne et hiver. Autrement dit, chaque anniversaire correspond à un perpétuel recommencement, à une renaissance, les 52 jours précédant notre anniversaire étant la période la plus critique de notre année, l'équivalent en quelque sorte de la fin de notre propre hiver: on meurt pour renaître au printemps. C'est une période marquée par des moments de fatigue, on est facilement dépressif, enclin au découragement, au pessimisme. Prenons l'exemple d'une personne née le 17 mars: première période (du 17 mars au 8 mai); deuxième période (du 9 mai au 30 juin); troisième période (du 1er juillet au 21 août); quatrième période (du 22 août au 12 octobre); cinquième période (du 13 octobre au 3 décembre); sixième période (du 4 décembre au 24 janvier); septième (du 25 janvier au 16 mars). La première période est une période de poussée; pendant la deuxième période, cette personne est un petit peu fragile mais ce n'est pas une période critique. Chacune de ces périodes est marquée par des événements, des conjonctures, des effets cosmiques, des impulsions qui exerceront leur influence sur notre vie personnelle, de façon importante ou plus subtile, et conduiront à des périodes de fatigue ou de vitalité. On peut apprendre quels sont les moments les plus propices pour investir, voyager, défendre une cause, lancer une affaire, subir une opération, commencer une nouvelle relation. Pour vous aider à passer plus facilement la période critique de votre cycle, l'idéal serait de faire, trois semaines avant la septième période, soit 52 + 21 = 73 jours avant votre anniversaire, une cure de suppléments alimentaires: spiruline, gelée royale, ginseng, shiitaké ou redovital afin de se donner une énergie supplémentaire.

Informations: Émile Bouchon, (514) 670-3333 ou ext. (sans frais): 1-800 LIFE-VIE.

POINTS ANTI-FATIGUE

Masser fortement en rond avec la pulpe d'un doigt un point situé en haut du crâne sur une ligne joignant les deux oreilles. Masser une ligne entre la pointe du sternum et le nombril avec le pouce par un mouvement de va-et-vient.

OXYGÉNATION

L'oxygène est l'anti-stress par excellence, lorsque vous vous sentez

énervé, impatient, fatigué, anxieux, prenez de profondes respirations.

... avec l'appareil à massage professionnel Shiatsu ACUVIBE



Faites fuir la douleur, laissez-vous pénétrer par la douceur...

Vous êtes de ceux qui croient fermement aux vertus du massage thérapeutique pour soulager ou prévenir nombre de problèmes de santé, mais le temps et l'argent vous manquent pour planifier des sessions régulières chez un massothérapeute? Avez-vous déjà rêvé de recevoir, dans le confort de votre foyer, autant de massages que vous le désiriez, au moment qui vous convenait le mieux et pour un coût de revient minime?

Votre rêve peut enfin devenir réalité avec l'un des appareils à massage les plus performants offerts sur le marché! Avec ses nombreuses fonctions, qui permettent le massage en mode vibratoire ou le Shiatsu, ou une combinaison des deux, ce véritable petit ordinateur, léger, compact et combien pratique, deviendra très vite indispensable. En intervenant sur des points précis de réflexologie au niveau des pieds et des mains, alliant ainsi les qualités de la plus haute technologie au préceptes d'une sagesse millénaire, ACUVIBE agit efficacement sur toutes les parties de votre corps pour vous procurer, jour après jour, des heures de détente et de plaisir! L'idée vous sourit?

Communiquez avec le distributeur autorisé le plus près de chez vous:

Québec • Jean-Paul Lavoie
1234, avenue Rodolphe-Forget
Sillery (Québec) G1S 3Y7
Tél.: (418) 688-7719

St-Jérôme • Madeleine Guénette
724, rue Latour
St-Jérôme (Québec) J7Z 2H7
Tél.: (514) 432-7886

Longueuil • Nicole Delisle
2105, rue Villeneuve, App. 5
Longueuil (Québec) J4J 3A9
Tél.: (514) 442-0917

Région St-Hyacinthe • Joan Desrochers
879, chemin Milton
St-Valérien (Québec) J0H 2B0
Tél.: (514) 549-2559 • Fax: 771-5509

Visites guidées des jardins et de l'herboristerie et ateliers d'été à L'Armoire aux Herbes



Différents choix d'ateliers pour vous permettre de découvrir l'un ou l'autre des aspects de l'herboristerie qui vous intéressent (élixirs floraux, premiers soins aux herbes, soins aux animaux, herboriculture, etc.)

Demandez sans tarder notre calendrier d'été.

L'ARMOIRE AUX HERBES

375 Rang des Chutes
Ham Nord (Qué) G0P 1A0

Tél.: (819) 344-2080 Téléc.: (819) 344-2002

Par correspondance **HerbArt**

Une formation complète
en herboristerie
par Danièle Laberge



Inscription en tout temps

L'HERBOTHÈQUE

C.P. 180
Ham Nord (Qué) G0P 1A0

Tél.: (819) 344-2911
Téléc. (819) 344-2912

Le goût de l'eau

Une autre façon de traiter les eaux usées

Par André Fauteux, La Maison du 21^e siècle

De plus en plus de gens croient que c'est par son rythme que l'eau vive peut s'énergiser; il est clair que traitée par toutes sortes de moyens chimiques, l'eau qui sort du robinet urbain a perdu

cette vitalité. Et tout comme l'électricité qui circule dans un fil, un fluide en mouvement crée un champ magnétique.

Ces recherches s'inspirent de plusieurs expériences, dont celles des homéopathes et de

Rudolf Steiner qui donna naissance notamment à un courant pédagogique, d'architecture, de danse (eurythmique) et d'agriculture (biodynamique). Cette dernière consiste à dynamiser les sols à l'aide de préparats dilués dans de l'eau brassée par un mouvement circulaire. Dans les années soixante-dix, le britannique John Wilkes étudia la dynamique des fluides avec l'Allemand Théodor Schwenk. Ses recherches sur les mouvements de l'eau dans la nature l'incitent à reproduire ceux-ci dans des vasques vives qu'il sculpte et dispose les unes à la suite des autres dans un mouvement de cascade. Grâce à une pompe à vis éternelle, l'eau peut être remontée dans la première vasque par un mouvement de spirale. Ainsi naît la méthode «Flowform», dont on a expérimenté 28 modèles à travers le monde. Intuitif, Wilkes se posait une question bien simple: «Puisque la vie des organismes supérieurs dépend fondamentalement de la pulsation rythmique intérieure qui les anime, ce mouvement analogue induit à l'eau ne peut-il pas, lui aussi, avoir une influence directe dans des processus de régénération s'accomplissant au cours du cycle naturel de l'eau?»

Au Québec, la Maison Beauséjour, qui s'intéresse au Feng Shui, (art de vivre harmonieusement avec la Nature), s'est associée à des artisans qui créent des vasques vives. En plus d'humidifier, ces vasques vives rééquilibrent l'ionisation de l'air ambiant, émettent un son calmant, réduisant le stress, harmonisent les lieux, stimulent le *chi* et favorisent la croissance des plantes.

AIL PLUS



✓ AIL FRAIS LYOPHILISÉ
- SÉCHÉ À FROID POUR CONSERVER
TOUTES LES PROPRIÉTÉS DE L'AIL

✓ CAPSULE
ENTÉROSOLUBLE
- LIBÉRÉS DANS L'INTESTIN GRÊLE
AFIN D'ÉVITER LES ODEURS

✓ GARANTIE
3000 mcg
D'ALLICINE

✓ PRODUIT DE QUALITÉ
- LES PRODUITS HORIZON SANTÉ
SONT GARANTIS À 100% OU
ARGENT REMIS DANS LES 30
JOURS SUIVANT LA DATE D'ACHAT

OFFRE SPÉCIALE

PRIX RÉGULIER:
~~\$28,95~~

PRIX SPÉCIAL:
SEULEMENT
\$24,95

COMMANDE
TÉLÉPHONIQUE
ACCEPTÉE

POUR OBTENIR GRATUITEMENT NOTRE FEUILLET
D'INFORMATIONS OU POUR COMMANDER,
COMMUNIQUEZ AVEC NOUS, (SANS FRAIS) AU:

1-800-363-3697

Horizon Santé International Inc.

500, boul. de l'Aéroparc, C.P. 598, Lachute, Qc. J8H 4G4

La Désintoxication



LES LABORATOIRES VACHON INC.
vous recommandent le **TRIO-SANTÉ** qui a redonné joie de vivre à des milliers de Québécois. Pour une excellente cure de désintoxication, informez-vous à votre phytothérapeute, un spécialiste de la médication naturelle.

TRIO-SANTÉ

BIOLAX-dépuratif sanguin

Les plantes entrant dans la composition de BIOLAX ont des propriétés permettant au sang de se débarrasser des impuretés ou déchets pouvant encombrer ou alourdir la circulation en général.

PHÉNOBILE-cholagogue

La bile est un résidu très important dans le corps et le surplus doit être éliminé régulièrement. PHÉNOBILE réunit, dans sa composition, des plantes ayant les propriétés capables de débarrasser le foie et la vésicule biliaire de leurs surplus, en orientant l'élimination par les voies normales.

DIURÉNAL-diurétique

Plusieurs plantes contenues dans DIURÉNAL ont des propriétés antiseptiques et diurétiques aidant le rein à maintenir son rôle de filtration, tout en soutenant les reins et les voies urinaires qui y sont si intimement liés.

POUR CONTACTER UN THÉRAPEUTE

PRÈS DE CHEZ VOUS:

TÉLÉPHONEZ SANS FRAIS AU

1-800-463-4319

MA SANTÉ... MON CHOIX

Par Me Éric Ferron, LL.B.

Nul ne doit porter atteinte à l'intégrité d'une personne sans son consentement libre et éclairé. Les soins médicaux (traditionnels et alternatifs) portent atteinte à cette intégrité de même que l'ingestion de médicaments et de suppléments alimentaires (chimiques ou naturels). Consentir de façon libre et éclairée implique que l'on aie à sa disposition une information complète qui circule librement. Or, l'information qui circule en matière de médecines douces et d'alimentation naturelle est-elle complète et circule-t-elle librement? Je n'en suis pas certain. C'est à cause que la Loi sur les aliments et drogues (entre autres) interdit de faire la publicité d'une drogue (substance fabriquée, vendue ou présentée comme pouvant servir à l'atténuation ou à la prévention d'une maladie, à la restauration, à la correction des fonctions organiques chez l'être humain...) à titre de mesure préventive ou de traitement d'une maladie. Donc les marchands d'aliments naturels ne savent plus trop s'ils vous vendent un aliment ou une drogue, tandis que les thérapeutes en médecine douce n'osent pas trop vous expliquer les vertus curatives de leurs traitements par crainte de représailles par le Collège des Médecins. Dans un tel contexte, comment aspirer à un choix fait en toute connaissance de cause? Les lois ne devraient-elles pas favoriser la libre diffusion de l'information plutôt que de la restreindre? Y a-t-il lieu de revoir les lois existantes? La liberté de consentir à un traitement n'implique-t-elle pas aussi la liberté de choisir?

Si l'«état» n'a pas d'affaires dans nos chambres à coucher, que fait-il dans nos pharmacies?

Pour questions ou commentaires, écrivez au JOURNAL VERT, à l'attention de Eric Ferron, avocat.

Dormir sur un CO-ZY

c'est dormir dans la nature

SURMATELAS MINI-FUTON

- Conçu spécialement pour chasser les ions positifs
- Assure un sommeil réparateur
- Adieu courbatures et raideurs au dos et à la nuque



BioCells Oméga Distribution Inc.

Québec

Montréal

(418) 628-2060

(514) 434-4663

Extérieur 1 800 267-2060

Mise en Garde:

C'est pourtant
vrai, les enfants
les aiment!

Les multi-vitamines
Choix d'enfants,
de source naturelle,
sont de qualité
supérieure. Comme
elles sont faites de jus
de fruit véritable,
elle sont délicieuses!

Swiss
Sources Naturelles.

En vente à votre magasin de produits naturels.



Des faux verts

Industries et gouvernements: pire que la tordeuse

Par Pierre Dubois, ingénieur forestier

Un peu partout dans le monde, les gens sont de plus en plus conscients des conséquences sur l'environnement. Y voyant une menace, l'industrie forestière, appuyée par nos gouvernements, propose un mécanisme de certification environnementale chapeauté par l'Association canadienne de normalisation (CSA), avec pour objectif d'établir des normes sur la «bonne façon de couper les forêts» qui pourraient être reconnues par l'International Standards Organization



(ISO). Or si l'industrie tient tant à cette certification internationale, c'est bien

parce que le World Wildlife Fund for Nature (WWF), une organisation environnementale mondiale, vient de créer un organisme international de certification des pratiques forestières: le Forest Stewardship Council (FSC). En juin 1994, André Duchesne, pdg de l'Association des industries forestières québécoises, affirmait à propos de la démarche du FSC que «le Canada n'est pas pleinement satisfait de ce programme, car l'industrie et les gouvernements ne sont pas réellement mis à contribution dans l'élaboration de principes de foresterie durable et des critères de certification». Bref, l'industrie forestière ne veut pas qu'on corrige sa façon d'exploiter nos forêts!

Pour l'industrie, le «problème» de la coupe à blanc est attribuable à la «mauvaise perception» de la population. En 1994, le comité gouvernemental a publié un rapport (Le Canada: vers

une nation forestière modèle) où l'on affirme que «la coupe à blanc est un régime sylvicole approprié au plan écologique pour la plupart des forêts du Canada». Que c'est «un régime sécuritaire et judicieux sur le plan économique, qu'on utilise largement et avec succès sur toute la planète»...

Le reboisement axé sur la plantation d'épinettes favorise le développement des insectes et des maladies. La coupe à blanc de l'épinette favorise ensuite le sapin. Lorsque la pente du terrain est forte et que le sol est mince, la coupe provoque souvent une érosion des sols favorisée par les pluies abondantes et la remontée de la nappe phréatique. La politique forestière gouvernementale a transformé la coupe à blanc en «coupe avec protection de la régénération et des sols» (CPR). L'idée est d'amener

la machinerie forestière et d'utiliser toujours les mêmes sentiers de débordage du bois, ce qui permet de laisser intacts le sol et les petits arbres qui n'ont pas la taille commerciale. Si cette méthode rend le reboisement moins nécessaire, elle ne réduit en rien les effets de la coupe à blanc. Par exemple, la régénération est principalement constituée de sapins, une espèce sensible à la tordeuse des bourgeons de l'épinette. Cette méthode permet à l'industrie de sauvegarder la repousse pré-établie, ce qui lui évite d'avoir à reboiser. Bref, lorsqu'on y regarde de plus près, on découvre que la tordeuse n'est pas coupable, mais que l'industrie, avec la complicité de nos gouvernements, a mutilé nos forêts.

Adapté de son livre *Les vrais maîtres de la forêt québécoise* (Éd. Écosociété, 1995).

SI VOUS NE DEVIEZ MANGER QU'UN SEUL LÉGUME... Ce devrait être NOPAL

Membre de la famille des cactus, NOPAL est composé d'éléments naturels:

- Fibres solubles et insolubles
- Acides aminés essentiels et non-essentiels
- Hydrates de carbone
- Vitamines
- Minéraux
- Anti-oxydants



Demandez NOPAL dans votre magasin d'aliments naturels
DISTRIBUTEURS POUR LE QUÉBEC DEMANDÉS
Info: Tél.: (514) 840-0777
Un produit 100% pur et naturel Fabriqué au Canada.

LA «PHARMACIE DU BON DIEU»

Breuvages Apozèmes

Les trucs de nos grands-mères
"Plantes médicinales pour notre temps"

- Décoction de frêne
- Élixir de Garne
- Alcool camphré
- Thé suisse



- Huile de roses
- Eau de Mélisse Des Carmes
- Pommade camphré
- Gomme de sapin

Les Breuvages Apozèmes «Élixir de santé» sont des mélanges de tisanes composées faites à base de plantes médicinales.

Pour informations: (819) 477-1971

Service de vente par la poste:

C.P. 433, Drummondville J2B 6W3

Plus de 5000 formules possible de breuvages apozèmes, un grand assortiment de tisanes simples et une armoire aux herbes comprenant au-delà de 150 variétés.

Collège Canadien des Naturopathes

- Conférences et ateliers
- Attestation d'études

- Cours par correspondance
- Formation professionnelle

COURS OFFERTS EN 1997

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE
AROMATHÉRAPIE
NATUROPATHIE
CONFÉRENCES
ATELIERS
SÉMINAIRES
HOMÉOPATHIE
RÉFLEXOLOGIE
MASSOTHÉRAPIE
INITIATION AUX PLANTES



DRAINAGE LYMPHATIQUE
MASSAGE HORMONAL
PSYCHOTHÉRAPIE
SHIATSU 1 & 2
REIKI
OLIGOTHÉRAPIE
PHYTOTHÉRAPIE
VITAMINOTHÉRAPIE
LANGAGE DES PLANTES

Reçu d'impôt: toutes nos formations sont accréditées pour fins d'impôt fédéral

STRESS? TROP DE SUCRE? DOULEURS?

Clinique Bien-Être inc.



(514) 528-5300
(514) 528-5326
1-800-528-5370

UN ANTI-VIRUS

L'électricité peut-elle venir à bout du virus de l'herpès?

Par Josée Sansfaçon

Traiter les poussées d'herpès selon la théorie du Dr Hulda Clark consiste à les... zapper. Le *sapper*, un petit appareil électrique portatif qu'on peut acheter ou même fabriquer soi-même, est composé d'un générateur de signal produisant une onde à la fréquence d'environ 30 kHz et d'amplitude d'au moins 5 volts sous charge. Selon madame Clark, les problèmes d'herpès sont toujours associés à un système immunitaire affaibli ou déficient. Il faut d'abord savoir que l'herpès est un virus filtrant qui se loge dans les ganglions nerveux. Pour contrer l'herpès, il importe, dit-elle, de commencer un programme de prévention en augmentant l'immunité de la peau. Cela veut dire tout d'abord extirper les toxines. Laver son linge en utilisant du borax et du carbonate de soude (washing soda) et ne pas porter de sous-vêtements synthétiques serrés.

Dès les premiers signes d'une attaque, utiliser le *sapper*. Et prendre une capsule de cayenne et 8 tablettes de lysine (tablettes de 500 mg) qui ralentit la vitesse de déplacement des virus le



long des nerfs. Une attaque d'herpès survient probablement lorsqu'un déclencheur arrive au moment où l'immunité est basse.

Bien sûr, dit-elle, zapper ne tue pas les virus dans les centres nerveux. Mais on peut en diminuer le nombre en zappant à répétition. Même après avoir été longtemps à l'abri d'une attaque d'herpès, il faut éviter les vents froids ou un soleil direct sur le visage, ne pas consommer «d'aliments déclencheurs»: arachides et chocolat, popcorn, noix, pain rôti, craquelin, bonbon, citron.

CHASSE ÉLECTRIQUE

Sans danger pour l'être humain, mais véritable *chasse électrique* pour bactéries, virus, champignons et parasites, le *sapper* existe en plusieurs modèles. Il y a d'abord le *sapper* élémentaire que

n'importe qui peut aisément bricoler à peu de frais. À l'aide de pincettes alligator, relier deux fils électriques ordinaires aux pôles positif et négatifs d'une pile de 9 volts d'une part et à deux tubes de cuivre d'environ 3 quarts de pouces de diamètre d'autre part. Pour électrocuter virus et parasites, taper sans arrêt pendant 7 minutes sur l'un des terminaux de cuivre pendant que l'on tient fermement le deuxième tube dans l'autre main; Effectuer des sessions de sept minutes à trois reprises, à vingt minutes d'intervalle. Il existe un modèle plus sophistiqué: pourvu d'un témoin lumineux clignotant qui prolonge la vie de la pile et d'un filtre qui élimine les fréquences dépassant 1 000 kHz ainsi que d'une minuterie (95\$). Dans un autre modèle, on a remplacé la pile par un transformateur qui convertit le courant de la prise murale en 9 volts. Selon ses promoteurs, les effets de ce *sapper*, vendu 135\$, seraient plus rapides. •

À lire: Hulda Clark, «The Cure for All Diseases»; Pro Motion Publishing.

Informations: • Oui à la vie enr: tél-fax: (418) 834-6798 (Québec) ou 1-800-220-6798 (ext) • MBI 3000 Électronique: tél.: (514) 781-8310

LES TRICHEURS

par LR Albert N.D



Qu'il y ait tempête ou que brille le soleil, l'homme et la plante ont un point en commun: ils doivent bénéficier des ressources du sol nourricier. En tant que consommateurs, nous devons être avisés et ne pas obéir aveuglément aux diktats des tricheurs de l'industrie alimentaire et qui ne pensent qu'à la santé... de leur portefeuille. Pour être en bonne santé, il faudrait choisir ses aliments en tenant compte de leur origine, du sol où ils ont été cultivés, de la période au cours de laquelle ils ont été récoltés de même que de leur maturité. Mais dans nos supermarchés, on se contente de bien les présenter et de préserver... leur apparence. En fait, nous consommons des produits chimiquement embaumés. Comme des cadavres.

Santé Canada a beau prétendre que nos besoins alimentaires se résument aux produits laitiers, légumes, fruits, céréales, viandes, poissons et oeufs, ce n'est tout simplement pas vrai. Il faut beaucoup plus pour une santé optimale. Il faut connaître les vertus nutritives des légumineuses et fèves de toutes sortes, des amandes et noix; des algues, du varech; des graines, des farines variées et complètes. Quant à la viande, elle doit provenir d'animaux bien nourris qu'on s'est résolu à sacrifier plutôt que massacrés après avoir été nourris aux hormones et bourrés d'antibiotiques. Il faut aussi des suppléments en vitamines et minéraux sans sucre ni colorant, des plantes, fleurs, feuilles et racines à action physiologique pour revitaliser nos mécanismes et fonctions organiques; de l'eau sans chlore et sans métaux lourds. Il faut surtout des aliments sains, nutritifs, sans glutamates, colorants, nitrites et autres cochonneries! •

À lire: «La Santé sans prescription»; «Une vie, une Santé» (\$30,00 Cahac. inc. C.P 47088, Sillery S1S 4X1); «La saine alimentation» (Renée Frappier).

EQN

L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE DE LA NATUROPATHIE

Pour votre Capital-Santé!
Choix d'une nouvelle Carrière!

Capital-Santé...

- Suivre quelques cours
- Assister à une conférence
- Acquérir une technique

Carrière...

- Détenir un certificat en gestion de la santé
- Détenir un diplôme de formation professionnelle en Naturopathie.

FORMATION PROFESSIONNELLE
ADMISSION TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



10 794, Lajeunesse, bureau S-15, Montréal
Henri-Bourassa (514) 388-1594

Ma seule résolution cette année
Capucine et Tournesol

Le seul vrai pain intégral (100% complet) disponible frais à Montréal

Pains biologiques au levain ou à la levure
faits de farines maison
fraîchement moulus sur pierres, sans huile ni sucre ajoutés.

226 Bernard ouest, près de Jeanne-Mance 277-0232

l'Éveil sur le lac

VACANCES-SANTÉ

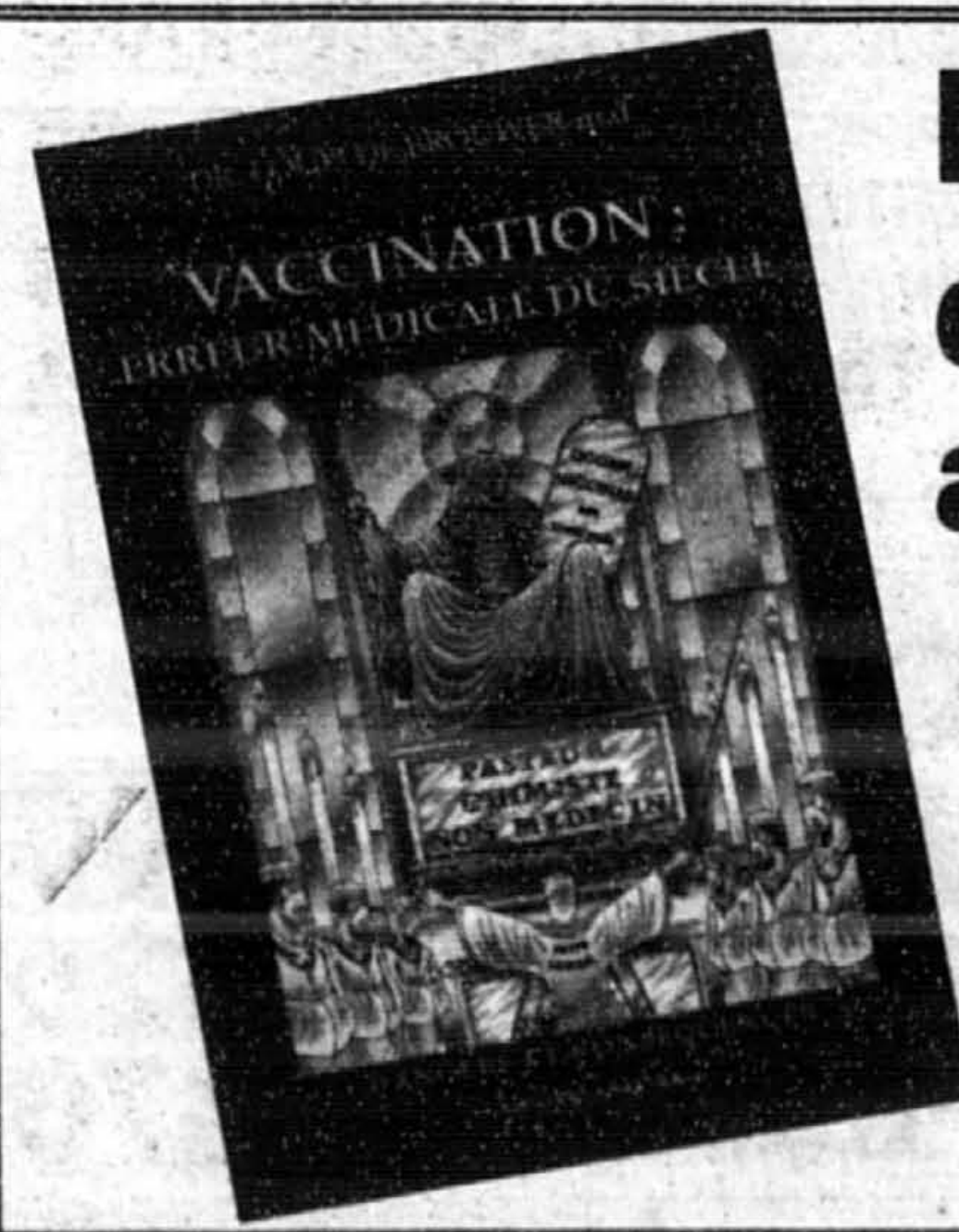
dans les Laurentides à 45 minutes de Montréal

Un endroit paisible avec vue superbe sur le lac Écho

Forfait santé 3 jours à seulement **295\$** per pers. occ. double

3 couchers, 9 repas santé, 2 traitements, 3 ateliers.

Tél. sans frais **1-888-224-9716**



Pourquoi dire NON aux vaccins?

Louise Courteau
ÉDITRICE

<http://www.esoterisme-exp.com/français/suggestions livres.htm#p>

*Aussi disponible en librairie

Swiss
«S» comme dans **Salade.**

Végé multi de Remèdes d'herbes Swiss est un excellent supplément végétal entièrement naturel. Nous savons à quel point il est difficile de préparer un vrai bon repas, nous avons donc tout prévu, à votre intention.

Swiss
Sources Naturelles.

En vente à votre magasin de produits naturels.



ACHAT & VENTE

L'aliment nutritif et énergétique
L'Algue Super Bleue Verte
contient tout ce dont vous avez besoin pour
être au meilleur de votre vitalité.
Distributeur ou consommateur.
Une gamme complète de produits de santé.
Formation et suivi personnalisé.
Tél.: (514) 388-3721/Fax: (514) 274-0033

JUICE PLUS M⁺C
Fruits et légumes frais et crus. Produit
innovateur de source naturelle sous forme de
capsules. Certification Kasher.
C'est un aliment véritable.
Clément dist. Pour inf.: (514) 524-6689

Moulin à farine. Meule en pierre ou acier.
Peut moudre céréales et légumineuses sans
chauffer la farine. Distri. Guy Roy, 100 du
Cavreau Lanoraie, JOK 1E0. Tél.: (514) 887-
7268, fax: (514) 887-0850.

Pavillon en montagne à vendre pour groupe
d'amis: 4 logements avec foyer, cuisinette,
bain, tourbillon. Balance d'hypothèque
88000\$, 8 ans, ou louer. Sentiers, Plein-air,
ski. Tél.: 845-1439.

SUR MATELAS CO-SY
Fait 100% coton, filé de cuivre, et relié à la
terre. Pour éliminer la fatigue, les raideurs
matinales, etc. Pour un sommeil réparateur.
Pauline Brisebois, tél.: (514) 434-4663.

•HUILE AURYX® POUR L'ORÉILLE
•HUILES ESSENTIELLES 100% PURES
•DIFFUSEURS D'HUILES ESSENTIELLES.
MOD. 802-695 OPTIMA: 99,50\$
NBS: 5455 DE MARSEILLES, MTL
Tél.: (514) 256-7441

Aloe Vera = ÉNERGIE. La seule au Canada.
100% stabilisée nature. Propriétés innombrables.
Présentation à domicile. Aucun achat
requis. Francine. Tél.: (514) 464-4912.

Green Kamut et Just Barley. Pur et organique.
La meilleure source de vitamines, minéraux,
enzymes et de phytonutriments. La plus
rafraichissante aussi. Sentez l'énergie de cet
aliment complet recommandé par les professionnels
de la santé. Info.: (514) 421-9307
ou (403) 782-5075.

Maison saine. Const. 94. Coût const.
161000\$, laisse à 120000\$. Ste-Béatrix,
Rég. Lanaudière. Foyer masse, près d'un lac.
Ter. 77000 p.c. Tél.: (514) 883-1830.

À VENDRE
APPAREIL D'IRRIGATION COLONIQUE,
3 PROTOCOLES, TABLE, ETC.
PRIX: 2350\$
Tél.: 1 (819) 846-3446 OU
1 (819) 847-0734.

LASER DOUX
pour soins esthétiques
(rides, cellulite, etc...)
Soulagement de la douleur.
Tél.: (514) 843-9630.

ALIMENTATION

Remèdes naturels, fabrication artisanale.
Toutes maladies, très efficaces. Les Remèdes
de mon Grand-Père enr. c.p. 365, Ste-Anne-
de-la-Pérade, Qc GOX 2J0. Tél./Fax (418)
325-2442.

Bois de cerf en capsule, merveilleux contre
l'impuissance, l'arthrite, etc. Inf. ou
documentation (418) 325-2442.

Verger aux 4 vents
Fruits et légumes de qualité
Certifiés biologiques OCIA.
35 minutes du Pont Champlain
404 Rg. de l'Église, Henryville.
Tél./Fax: (514) 299-2183.

Marché Jean Talon, Étape 124
Marché Alwater les vendredi et samedi
Culture Bio certifiée, ferme Michaca, tous les
jours: légumes, épicerie générale, pousse de
tournesol, de sarrasin et herbe de blé
vivante. Tél.: (514) 264-4369.

Rayon de Soleil. Le magasin d'alimentation
naturelle de Laval est déménagé au 1422A,
Fleury est, Montréal. Massothérapie et
naturothérapie sur place. Recu ass. Aussi
homéopathie, vitamines, aliments, etc.
Livraison gratuite (514) 389-9272.

L'HERBIER DE KOMBOUCHA
Boisson biologique vivante, fermentée, à haute
teneur en acides organiques, enzymes et
minéraux essentiels. Fantastique aliment très
actif contribuant à améliorer la digestion, la
 flore intestinale, la désintoxication et
plusieurs dérèglements du métabolisme.
Pour obtenir une brochure gratuitement
1 (800) 403-3562
<http://www.aei.ca/~komboucha>

SERVICE ET THÉRAPIES

Clinique Diffusion Santé
Naturothérapie hydro-colonique
Massage. Relation d'aide.
1166, St-Laurent O., Longueuil
Tél.: (514) 463-3688
+ local à louer pour thérapeute.

Perte de poids & traitement anti-cellulite
enveloppement à l'argile-algues-boue-sel
marin-huiles ess. + massage tonifiant
rafraichissant. Durée 2h30. Prix 49\$. Recu
pour assurance info: (514) 389-9272 et
325-9119. F. Vendette.

HÉBERGEMENT SANTÉ QUÉBEC
Ressourcement, repos, temps d'arrêt. Cure,
soins alternatifs. Séjour personnalisé. Info.:
(819) 229-3388 Chantal Camirand.

MASSAGES THÉRAPEUTIQUES
DRAINAGE LYMPHATIQUE VODDER.
TRAITEMENT DE LA CELLULITE.
GISELE LA BIE
LAVAL-DES-RAPIDES
Tél.: (514) 669-9962.

Généraliste spirituelle
Assistance en autogénération
Traitement champ énergétique
Acupuncture sans aiguille
Richard Bélanger Drummondville
(819) 395-2414 - 2 heures 30\$

Cours MISE EN FORME PERSONNALISÉE à
votre rythme + en petits groupes: techniques
respiratoires rythmées-gymnastique curative-
résonnances-exercices taoïstes. Apporte
beaucoup d'énergie et + Christiane Fortier.
Info. Tél.: 679-4274.

Pour une détente hors du commun. Massages
suédois non sexuels. Tél.: (514) 385-4524 /
751-1463.

Posturologie
Irène Grimout du Centre de Longueuil
ouvre un bureau à Montréal et à Laval.
Conférences d'information.
(514) 525-3757 / (514) 687-6804

PHYTOTHÉRAPEUTE DIPLÔMÉE
Bilan santé, conseils pratiques en
alimentation saine. Utilisation des plantes
thérapeutiques. Produits naturels de qualité.
LINA BRUNELLE
Tél.: (514) 351-1140

Couches de coton:
Vente, location.
Nous faisons démonstration à votre domicile.
Aussi vêtements d'enfants, catalogue gratuit.
Tél.: (514) 476-6070

IRRIGATION DU COLON
20 ans d'expérience.
Approche personnalisée.
GEORGETTE BLANCHETTE
Naturothérapeute
Tél.: (514) 524-0881

Mesdames, massage de détente en douceur:
Suédois, Shiatsu, Reiki. Diplômé, 5 ans
d'exp. Pl. Mt-Royal. Roland. B.V.: 423-2273

Relation d'aide PNL, Hypnose, spiritualité,
émotions, comportements objectifs
personnels. Recus pour assurances. M.
Duquette, B.A. psycho. 767-3353

Contrôle du poids. Douleurs arthritiques,
musculaires ou de dos. Cholestérol. Pour info,
test gratuit ou consultation.
Francis PELLETIER n.d.:
Tél.: (514) 279-9528

AURICULO-MÉDECINE.
Chaque phase de la maladie
correspond à une thérapie
bien définie. Le corps exige des
nutriments adéquats, des dilutions
homéopathiques précises afin de
stimuler le processus de guérison.
Marjolaine De Châteaufort,
Homéopathe, Auriculo-Médecine.
Tél.: (514) 278-4101.

SOINS DES PIEDS
Entretiens bienfaitsants,
Taille ongles, Corne, etc...
Massage + Réflexologie
+ Énergie aux pieds.
Pieds = Racines sur terre.
Hygiéniste en soins des pieds
Sylvie Marier
Tél.: (514) 523-9146.

NOUVEAU CENTRE D'HOMÉOPATHIE
Approche thérapeutique
qui vise à recharger et
dynamiser l'énergie vitale.
Mini-magasin de produits
d'homéopathie, produits
du Docteur Reckeweg.
Service personnalisé et
service de livraison:
Diane BONNEAU
Homéopathe
30, Chemin d'Oka
Saint-Eustache
Tél.: (514) 491-0652

Approche globale pour changer votre
comportement alimentaire afin d'avoir plus
d'énergie, perdre du poids, prévenir et même
guérir plusieurs maladies.
Première consultation gratuite.
Alain ISHAC, nutritionniste.
Tél.: (514) 745-5479.

CLINIQUE DE SANTÉ
Gaëtane Dubuc
Naturothérapeute
(Membre de l'A.N.M.)

IRRIGATION DU COLON
Cure de désintoxication
(6 jours)
Good Bye Candida
Hypnotérapie, Relaxation
MONTRÉAL
Tél.: (514) 384-5868
SAINT-ADELE
Tél.: (514) 229-4941

Oreiller d'écales de sarrasin. Moux de cou.
Moux de tête, Asthme, Transpiration
nocturne. Commandes postales. Produits
naturels du 46 Rang. Tél.: (514) 584-3479

DIGESTION DIFFICILE
Demandez le supplément
enzymatique le plus
conseillé au Québec
PHYTOZYME-D
Pour plus d'informations,
appelez au 681-3030 (MTL)
ou au 1-888-777-9787 (EXT)
PRIX SPÉCIAUX
POUR LES THÉRAPEUTES

Local à louer à temps partagé.
Libre entre 9h00 et 17h00, près du métro
Jolicoeur.
À l'heure: 10\$, à la journée: 50\$.
Non-fumeur. 27x12', commodité adjacente.
Tél.: 767-1767 ou 761-5454.

CLINIQUE ESTHÉTIQUE
BLEU-VERT
* Épilatoire définitive
bio-électronique, sans
douleur et sans aiguilles.
* La solution pour combattre
l'acné.
Tél.: (514) 499-3989

TROIS-RIVIÈRES OUEST
Massage suédois ou californien.
Reiki. Membre de ANN.
Thérèse Gaudreou, n.d.
Tél.: (819) 370-4748

BUREAUX À LOUER
St-Lambert. Dans clinique
multi. Heures, jour, mois.
Suzanne
Tél.: (514) 672-8129

CLINIQUE DE SANTÉ
REAL MARTEL N.D.
Naturologue diplômé.
Vous avez des problèmes de santé,
vous êtes fatigué émotionnellement,
dépressif.
Essayez un traitement
énergétique: la relation
d'aide, le massage.
Pour tous vos problèmes de santé,
pour information ou
pour rendez-vous:
Tél.: (514) 667-1600

HYPNOTHÉRAPIE
30 ans d'expérience
Anxiété - Panique - Insomnie -
Accouchement - Mémoire - Sexualité - Poids
- etc. Jacques CAMIRE. Tél.: (514) 725-0821

COURS ET ATELIERS

Herbo-Phyto 1 pour apprendre à reconnaître
les plantes médicinales sur le terrain, à les
conserver, à en faire des huiles, des
pommades, des tisanes, etc. Attestation. Pour
plus d'informations: S. Garneau, C.P. 365,
Ste-Anne-de-la-Pérade, Qc GOX 2J0.
Tél./Fax: (418) 325-2442.

LA MAISON
DES SCIENCES OCCULTES
Consultations téléphoniques:
Tarot, Numérologie,
Voyance, Interprétation
des rêves.
4,50\$ la minute
Tél: 1 900-451-3444

École de massothérapie, CMC, St-Hubert.
Massage suédois en juin. Formation
professionnelle en massothérapie, reconnue
par les ass. Polarité, relation d'aide,
réflexologie, drainage lymphatique. Initiation
Reiki à la montagne par Carole Martin.
Tél.: 676-5683.

Centre de Formation
en médecine alternative
Masso-Kiné-Orthothérapie, Naturothérapie,
Naturothérapie, Soins-corps, Bio-Energie,
Alimentation et Cuisine-Santé, Réflexologie,
Hygiène et soins des pieds, etc. Information
et inscription. Centre de Santé Pauline
Gagnon, 466, A Bonaventure, Trois-Rivières.
Tél.: (819) 374-1651 Fax: (819) 371-2430.
pauline.gagnon@tr.cgocable.ca

Académie de massage scientifique.
Cours de formation professionnelle en
massothérapie, kinésithérapie et
orthothérapie reconnus par l'Ordre des
Orthothérapeutes A.M.S. du Canada inc.
Cours offerts à temps plein et partiel à Hull,
Massouche et Drummondville.
Documentation gratuite au 1-800-475-
1964. Site internet:
<http://www.academiedemassage.com>
courriel électronique:
coursams@academiedemassage.com

SANTÉ DES FEMMES
Cours de perfectionnement
en naturothérapie. Diplômée
du Collège Canadien. SPM,
contraception, ménopause, etc...
Une fin de semaine Ste-Thérèse.
Tél.: (514) 475-7015

Académie Nord-Américaine de
Naturothérapie (ANAN). Cours de base et
de perfectionnement par professeurs et
thérapeutes d'expérience.
Tél.: (514) 990-7028;
1 800-787-0317

ATELIER CHAMANIQUE
avec Thierry PIRAS.
Travail sur les techniques de guérison
chamanique, sur la mort. Réalisation d'elixirs
floraux et végétaux; rituel. Travail sur le
tamboeur et les champs de pouvoir. Du 28 au
31 juillet, Village écologique des Laurentides.
Coût 230\$. Hébergement en sus.
INFO: Ginette LEFEBVRE
Tél.: (514) 227-9114

VACANCES-VITALITÉ
Du 20 au 25 juillet 1997
et du 3 au 8 août 1997
à Bellefleur
Un endroit de rêve
pour vous reposer en pleine
nature et explorer
en douceur des méthodes
naturelles permettant
de faire le plein d'énergie
et de joie de vivre:
Tai Chi, Stretching,
Auto-massage, Jeux,
Relaxation, Estime de soi.

DOROTHÉE BÉRUBÉ
Animatrice et Naturothérapeute
Tél.: (514) 322-3429

Maison
du 21^e siècle
La revue québécoise
des maisons écologiques
Promotion spéciale
(avec cette annonce)
Abonnement d'un an
(8 numéros): 25 \$,
taxes incluses.
Plus: le numéro spécial sur la
Maison Nouveau confort,
modèle romantique.
Faites votre chèque
à l'ordre de:
Éditions du 21^e siècle 1025, rue
Sigouin,
Sainte-Adèle, Qc. J0R 1L0
(514) 229-9707
Fax: (514) 229-4767

ATELIER DE CRÉATION
ARTISTIQUE
La création comme source
de renouveau, d'éveil et de
célébration de soi. Peinture,
dessins, arts plastiques et
exercices de concentration.
Avec Vera Heller, art-thérapeute.
Du 4 au 6 juillet, à Montréal:
Productions Samasati,
(514) 990-8899 ou
1 800 228-3246

JARDINAGE ÉCOLOGIQUE ET TAO
Initiation aux techniques et pratiques. À la
lumière du Tao chinois. Sutton (Estrie).
5 et 6 juillet - Info.: Ph. Duchesne.
Tél.: (514) 538-1790

FORMATION EN SHIATSU
A Sutton (Estrie). Conforme FQM.
1ère session: dès le 15 août 1997.
Info.: Ph. Duchesne.
Tél.: (514) 538-1790

(E.F.P.H.Q.) École de Formation
Professionnelle en Hypnose
du Québec inc. Formation complète,
début à différentes périodes. Pour notre
prospectus. Tél.: (514) 725-0821

VACANCES
CRÉATIVITÉ
Goûtez à la musique
et à la danse pour
l'expression et le plaisir
au cœur de soi.
Aucun pré-requis.
Site magnifique dans les Laurentides

Aussi: Stage en créativité
à Montréal en Août.
Monique POIRIER
et Guillemine MARTINEZ
Tél.: (514) 341-5943

DIVERS

ASSOCIÉ(E) RECHERCHÉ(E)
dynamique, avec connaissances en
naturothérapie ou alimentation saine, ou
encore expérience en boutique d'aliments
naturels pour une entreprise croissante.
«PANIER SANTÉ LE PETIT PRINCE», 3151B,
boulevard Dagenais O., Laval 622-5957.

Super Rallye écologique à vélo organisé par
le GRIP UQAM et l'éco-quartier St-Jacques,
samedi 14 juin, trajet 20km, 5\$/participant,
équipe de 5. Inscription: Tél: 522-4053.

MAISON À LOUER
sur terrain de 65 acres,
près de Percé (Gaspésie), non chauffée,
non éclairée, non meublée. Prix 450 \$
Tél.: (418) 839-5659.

LISTE DE NOS DÉPOSITAIRES PRIVILÉGIÉS			
Aliments de Santé Bazinet 22, Place du Marché Saint-Jean (Québec) J3B 1W5 (514) 348-8238	L'Oasis Aliments Naturels 1020, Bd Labelle Blainville (Québec) J7C 2M3 (514) 435-5747	Natur-Santé 162, Dupe (an. 389, Cyr o.) Thérèse-Mines (Québec) C6G 3B7 (418) 338-6999	Option Santé 207, Howard Dorion (Québec) J7V 1Y3 (514) 455-0353
Aliments de Santé L.D. 300, Côte du Passage #18 Lévis (Québec) G6V 6Y8 (418) 837-2340	La Feuille Enchantée 770, Saint-Jean Québec (Québec) G1R 1P9 (418) 522-1234	Panier Santé Le Petit Prince 3151 B, Bd Dagenais ouest Laval (Québec) H7P 1T8 (514) 622-5957	Panier Santé Place Versailles 72-75, Sherbrooke E., 2ème étage Montréal (Québec) H1N 1E9 (514) 352-5475
Aliments de Santé Laurier 2700, Bd Laurier, porte 7 Ste-Foy (Québec) G1V 2L8 (418) 651-3262	La Forêt Enchantée 5175, Bélanger est Montréal (Québec) H1T 1E1 (514) 376-3308	Phar. Lynda Fortin 815, Côte-Vertu St-Laurent (Québec) H4L 1Y6 (514) 747-8489	Ratour aux Sources 8859, Hochelaga Montréal (Québec) H1L 2N3 (514) 351-4150
Aliments de Santé Richer 4331, Bélanger est Montréal (Québec) H1T 1A8 (514) 727-7902	La Tisane 71 B, Principale Bedford (Québec) J0J 1A0 (514) 248-4139	Les Services JFS 860, René-Hertel Mont-St-Hilaire (Qc) J3H 5C4 (514) 446-7745	Val Santé 7676, Chemin Pelletier Rawdon (Québec) J0K 1S0 (514) 834-8484
Clin. acupuncture & méd. chinoise 210, Main Gatineau (Québec) J8P 5J5 (819) 663-0219	Le Tournesol 1255, Périgny #36 Pl. Chambly (Québec) J3L 2Y7 (514) 658-0218	Les Remèdes de Mon Grand- Père 131, Marquette, C.P. 365 Ste-Anne-de-la-Pérade (Qc) GOX 2J0 (418) 325-2442	Vogel 7500, Bd Galeries d'Anjou H3M 3M4 (514) 354-9277

ABONNEZ-VOUS

au Journal Vert

Gagnez un séjour santé

À L'INSTITUT

HIPPOCRATES

EN FLORIDE

NOM: _____

ADRESSE: _____

VILLE: _____

PROVINCE: _____

CODE POSTAL: _____

TÉL: _____

■ 4 parutions / 10 \$
■ 6 parutions / 12 \$
■ 10 parutions / 15 \$
■ renouvellement

FAITES VOTRE CHÉQUE OU

MANDAT-POSTE À L'ORDRE DU

JOURNAL VERT (ABONNEMENT)

C.P. 5284, SUCC. B, MONTRÉAL, QC H3B 4B5

LA CLEF

DES CHAMPS
Plantes Médicinales
VISITES DE JARDINS
À Val David, au cœur des Laurentides,
les herboristes de la Clef des Champs récoltent
et transforment les plantes médicinales
depuis près de 20 ans.
Sous leurs doigts de fées, leurs jardins ont
grandi et offrent aux visiteurs un espace
possible, inspirant et différent. Un plaisir pour
l'œil et la santé. Visite les dimanches du 21
juillet au 31 août.

Réservation: (819) 322-1561.

RECHERCHE une personne, herboriste ou
naturopathe qui vendrait ou serait en
possession du sirop BRONCO-ASMOL 713
GP #00365467. Écrire à Chantal Gauthier
2341, rue Ste-Catherine #4, Montréal, Qc
H3K 1E4

Maison à la campagne à partager avec
femme, non-fum., à 45 min. de Montréal.
Accès à un lac, jardin biologique et
atmosphère paisible.
350 \$ par mois.
Pour plus d'informations:
Carole au tél: (514) 224-9649

OPPORTUNITÉS D'AFFAIRES

*** NOUVELLE ORIENTATION ***
Jolie boutique d'aliments naturels établie
depuis 10 ans. Recherche nouveau acquéreur.
Prix demandé 40000\$ + inv.
Tél.: (514) 688-6756, message.

PRODUITS DE HAUTE GAMME 100 %
NATUREL. Bon pour le candidat albican,
parasites, viginite, arthrite, asthme, aide le
diabète. Désintoxication. Renforce le système
immunitaire. Distributeurs demandés.
Tél: (819) 569-0174 ou 829-0198

SOYEZ LE PREMIER
OU LA PREMIERE
à développer votre région
ou votre « niche ».

PURIFICATEURS
D'AIR EXCLUSIFS.
Résidentiel, commercial,
industriel et automobile.

COMPAGNIE ÉTABLIE
DEPUIS 10 ANS AUX USA

FORMATION ET SUPPORT ASSURÉS

EXCELLENT REVENU

FINANCEMENT POSSIBLE

PURE AIR PUR

Tél.: (514) 964-1652

Naturels (c)	Natur-Santé 162, Dupe (an. 389 Cyr o.) Thérèse-Mines (Québec) G6G 3B7 (418) 338-6999
tiée ()	Option Santé 207, Howard Dorion (Québec) J7V 1Y3 (514) 455-0353
se st (c)	Panier Santé Le Petit Prince 3151 B, Bd Dagenais ouest Laval (Québec) H7P 1T8 (514) 622-5957
()	Panier Santé Place Versailles 72-75, Sherbrooke E., 2ème étage Montréal (Québec) H1N 1E9 (514) 352-5475
36 Pl. (c)	Phar. Lynda Fortin 815, Côte-Vertu St-Laurent (Québec) H4L 1Y6 (514) 747-8489
Mon Grand- P 365 rade (Qc)	Ratour aux Sources 8859, Hochelaga Montréal (Québec) H1L 2N3 (514) 351-4150
(Qc)	Val Santé 7676, Chemin Pelletier Rowden (Québec) J0K 1S0 (514) 834-8484
	Vogel 7500, Bd Galeries d'Anjou Anjou (Québec) H3M 3M4 (514) 354-9277

FAITES-VOUS PLAISIR...



Obtenez un soulagement rapide dans les cas de :

- | | |
|-------------------|---------------|
| Couenne | Surmenage |
| Stress chronique | Posture |
| Manque d'énergie | Sciatique |
| Asthme | Cou |
| Muscles endoloris | Nuque |
| | Nerfs coincés |
| | Anxiété |



D'importantes modifications ont été effectuées au lit ajustable traditionnel



SOMMEIL Davantage^{MC}

Montréal : (514) 852-2222
3830, Henri-Bourassa (entre St-Michel et Pie IX)

Québec : (418) 681-2222
355, rue Marais, Ville Vanier

Commande téléphonique acceptée : ext. 1 800 463-2424 (Québec • Maritimes • Ontario)



Commandez votre catalogue GRATUIT (voir coupon page couverture arrière)

Visitez notre site sur internet <http://www.sdavantage.com>

50\$ DE RABAIS ADDITIONNEL 50\$
(offre valable jusqu'au 30 juin 1997)
Quinquante dollars
Applicable sur tout nouvel achat de 500\$ à 999,99\$
ou pour deux achats à succès précédents. Taxes en sus.

100\$ DE RABAIS ADDITIONNEL 100\$
(offre valable jusqu'au 30 juin 1997)
Cent dollars
Applicable sur tout nouvel achat de 1000\$ et + sur cette publicité
ou pour deux achats à succès précédents. Taxes en sus.

Nouveaux fauteuils Shiatsu et fauteuils vibromasseurs



Oubliez les soucis de tous les jours et évadez-vous avec un bon livre, votre musique préférée et votre masseur... le fauteuil de massage Shiatsu de Panasonic.

Panasonic
à l'avant-garde du temps



Une analyse approfondie des techniques de massage professionnel a permis à Panasonic de reproduire les trois principales techniques de massage - par tapotements, par pétrissage et par roulement (étirement). Appréciez l'effet lénitif d'un massage professionnel dans le confort de votre foyer.

Noir



Beige

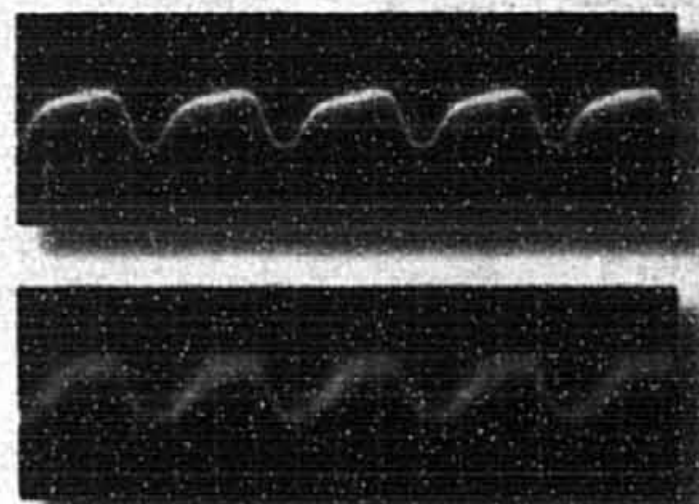


Vert

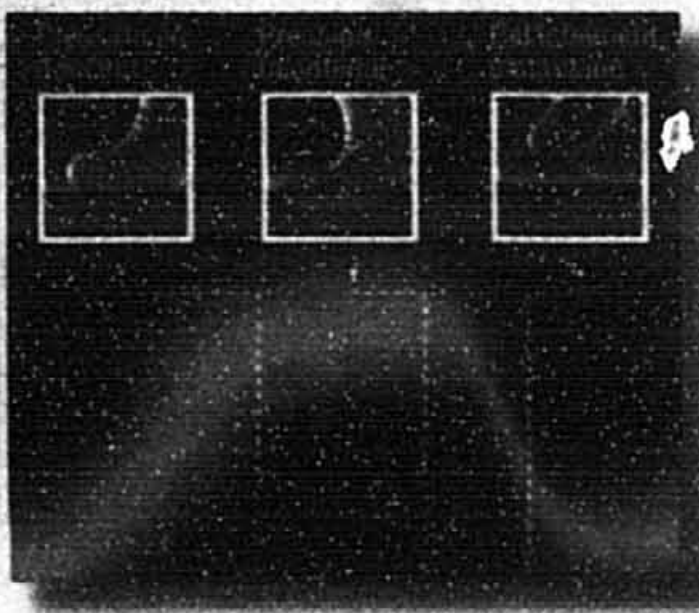


Disponible en trois couleurs différentes. Cuir véritable

Massage Shiatsu (massage-pétrissage)



Courbe obtenue avec un fauteuil de massage Shiatsu de Panasonic



Panasonic a tiré profit de la technologie électronique moderne pour analyser les mouvements des doigts des masseurs professionnels dans le but de mettre au point un moyen de les reproduire.

Une analyse poussée de massage Shiatsu traditionnel nous a permis de reproduire les mouvements à la fois complexes et en douceur des doigts des masseurs professionnels au moyen de deux engrenages de formes elliptique de conception spéciale.

Deux rembourrages arrières



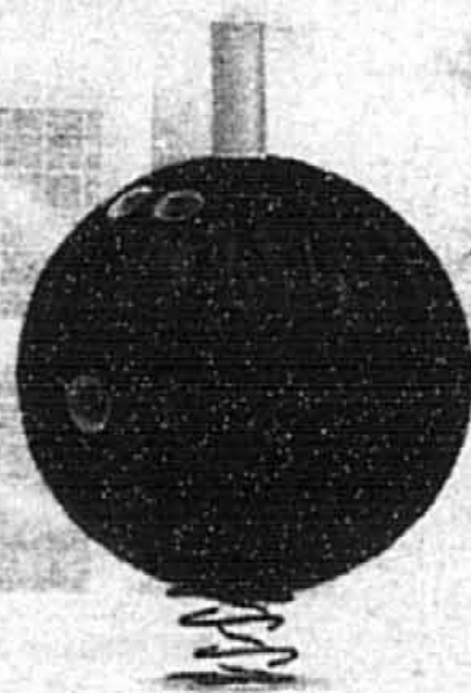
Les deux rembourrages à l'arrière vous permettent de régler l'épaisseur du dossier pour un plus grand confort (modèle EP 1004 seulement).

GRANDE VENTE DE MATELAS 40% À 50% DE RABAIS

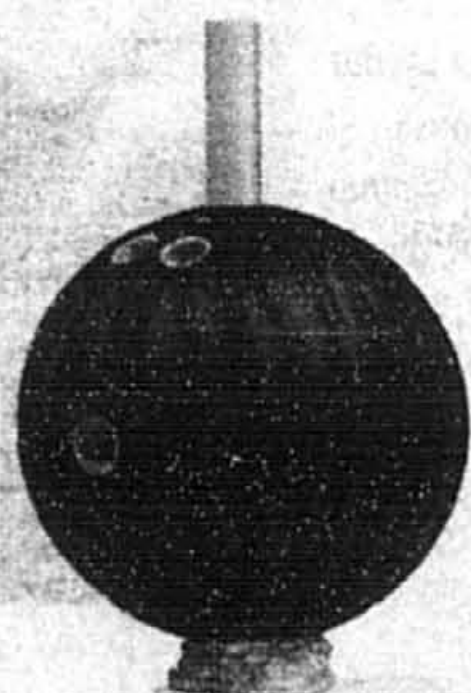
LEQUEL VOUS OFFRE LE MEILLEUR SUPPORT ?



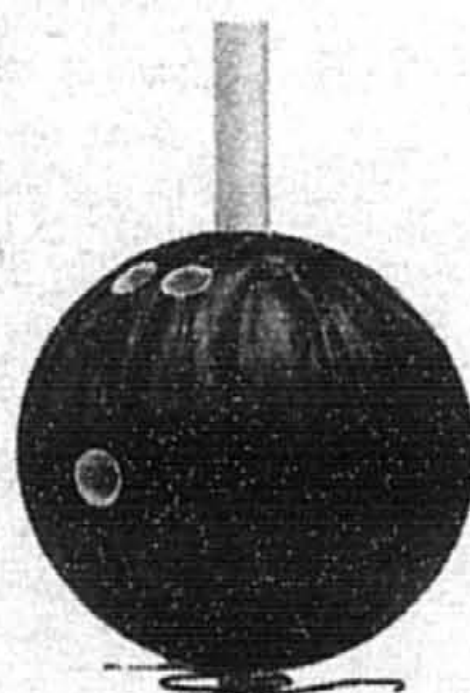
Les ressorts indépendants à profil élevé BACK SUPPORTER® de SPRING-AIR® vous offrent :



38% de support en plus par ressort que SEALY®



41% de poids en plus par ressort que SIMMONS®



72% de support en plus par ressort que SERTA®



ULTRA 540 ressorts

			Épargnez
JUMEAU	298.96\$	597.92\$	-50%
DOUBLE	348.96\$	697.92\$	-50%
QUEEN	398.96\$	797.92\$	-50%



DISTINCTION 640 ressorts

Quatre saisons «Back Supporter»

			Épargnez
JUMEAU	598.80\$	998.00\$	-40%
DOUBLE	678.00\$	1130.00\$	-40%
QUEEN	748.80\$	1248.00\$	-40%



CHÂTEAU LAURIER 640 ressorts

Quatre saisons «Back Supporter»

			Épargnez
JUMEAU	698.40\$	1164.00\$	-40%
DOUBLE	768.00\$	1280.00\$	-40%
QUEEN	848.40\$	1414.00\$	-40%

COMMANDEZ VOTRE CATALOGUE

GRATUIT
SANS ENGAGEMENT

☐ M. ☐ Mme

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

App. : _____

Ville : _____ Prov. : _____

Code postal : _____

Tél. : () _____

Envoyez à : **SOMMEIL DAVANTAGE**
C.P. 30 succursale Montréal-Nord
Montréal (Québec) H1H 9Z9

SOMMEIL Davantage^{MC}

Montréal : (514) 852-2222

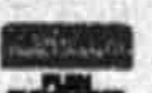
3830, Henri-Bourassa (entre St-Michel et Pie IX)

Québec : (418) 681-2222

355, rue Marais, Ville Vanier

Commande téléphonique acceptée

ext. 1 800 463-2424 (Québec • Maritimes • Ontario)



Visitez notre site sur internet <http://www.sdavantage.com>