KIRO SANTÉ

Vol. 9, No 4
Mai 1983
1,50 $

le magazine
des gens
en santé

"Soyez un gagnant. Debout, assis, en marchant,
conservez toujours une bonne posture.
Pensez-y bien et prenez-en l'habitude
pour une vie meilleure. Moi je l'ai fait!"

Kareen Baldwin, de London, Ontario
(Mademoiselle Univers)

Organisée par l'Association Chiropratique Canadienne

1er au 7 mai:
Semaine du
bon maintien

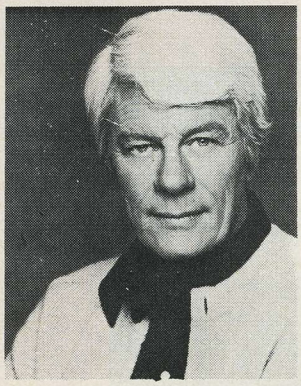
CHIRO-CENTRE
ARGUIN & CHARLAND
133 rue Ste-Agathe, Ste-Agathe J8C 2J6
Tél: (819) 326-1666

1.jpg

Si vous avez à coeur de participer à l'information chiropratique

RENAISSANCE

a produit pour la profession les meilleurs programmes éducatifs, disponibles en vidéo-cassettes, en français.



Film No 1

"Une introduction à la Chiropratique" avec Peter Graves

"À ma connaissance, c'est le meilleur film jamais produit pour une profession."

John McGinnis
producteur du film et co-fondateur du nouveau Living Sciences Cable Network

Film No 2

"La dégénération de la subluxation"

présenté par le Dr Russell Erhardt

Pour permettre aux patients une meilleure compréhension de leurs cas lors des explications de leurs radiographies à la remise de leur rapport. Basé sur les travaux du Dr Hadley, m.d.

Film No 3 "Un rapport scientifique"

Pour démontrer le côté scientifique de la chiropratique et du phénomène de la subluxation vertébrale. Références aux recherches du Dr Suh à l'Université du Colorado.

Film No 4 "Les causes de la subluxation"

Pour amener une prise de conscience des nombreuses façons de prévenir les subluxations.

Film No 5* "Predicament of the species"

L'humanité doit changer sa conception de ce qu'est la santé.

Film No 6* "Cooperative responsibilities"

Responsabilité des gens face à leur santé.

* Ces deux derniers films, présentement en anglais, seront bientôt disponibles en français aussi.

2.jpg

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

Éditeur
Gaston Arguin
Directeur
Louise Charland
Chroniqueurs
Claude Gélineau
Richard Verreault
Robert Gagné
Luc Roy
Collaborateurs
L'Association des Chiropraticiens
Christine Dubeau
La Fraternité Blanche Universelle
Lucie René
Journaliste
Robin Arguin
Secrétariat
Louise Sauriol
Photographe
Pierre Viau
Montage
Les Montages G.F. Enr.
Impression
L'Imprimerie d'Arthabaska Inc.
Abonnements
1 an/6 numéros $6.00
3 ans/18 numéros $15.00
Adresse
Kiro Santé
199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts
J8C 2B6

KIRO SANTÉ accueille les manuscrits rédigés en français et se réserve le droit de les reviser ou de les adapter. Il est préférable d'accompagner ces manuscrits avec des photographies.

SOMMAIRE

La logique des ajustements périodiques ..... p. 4
Il n'existe aucun problème ..... p. 5
Qui était "B.J." Palmer? ..... p. 6
Les mauvaises postures ..... p. 8
Vous possédez une force ..... p. 9
La pratique de la germination ..... p. 10
Le "whiplash" ..... p. 13
Qu'est-ce que le stress? ..... p. 14
La chiropratique corrige la cause ..... p. 17
Simples comparaisons ..... p. 18
Pour libérer les puissances internes ..... p. 19
Annuaire chiropratique ..... p. 20
Le soleil et la santé ..... p. 22
Pour les adeptes de plein air ..... p. 24
Êtes-vous un golfeur balancé? ..... p. 29
Livre: Méditations sur les lois de la santé ..... p. 30
Le système éliminatoire ..... p. 32
Pensée ..... p. 34

KIRO SANTÉ est un magazine publié bimestriellement par les «Publications D.C. Inc.» pour collaborer à l'éducation à la santé. Il a pour objectif de faire connaître la chiropratique sous tous ses aspects et de promouvoir l'exercice, la bonne nutrition...

Ce magazine n'est pas un organe officiel de l'Ordre ou de l'Association des chiropraticiens de la province de Québec et ne représente en aucune façon l'opinion de ceux-ci.

La direction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. Les titres, sous-titres, textes de présentation sont dus à la rédaction. Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Copyright 1983
Publications D.C. Inc.
Le magazine Kiro Santé. Dépôt légal,
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Courrier de deuxième classe
Enregistrement numéro 3422
ISSN 0317-0519

3.jpg

COMMENT TAIRE...

par Gaston Arguin, d.c.

La logique des ajustements périodiques

Des millions de gens, en Amérique comme dans beaucoup d'autres pays, souhaiteraient bénéficier d'un bien meilleur état de santé. Mais ils ne donnent pas à leur organisme toutes les chances de mieux fonctionner, parce qu'ils n'ont pas compris ce que pouvait leur offrir la chiropratique.

La majorité de ces personnes croient qu'il n'y a aucun problème avec leur colonne vertébrale; et ils ne peuvent voir le lien entre leurs vertèbres et les différents maux qui les accablent...

Parmi ces gens-là, il peut même s'en trouver plusieurs qui, ayant été soulagés d'un mal quelconque par la chiropratique il y a quelques années, croient que, puisque leur colonne a été remise en ordre une fois, et qu'ils n'ont pas subi d'accident depuis, il ne peut y avoir aucune subluxation vertébrale responsable de leurs présents mal-aises... D'autres se doutent de l'origine de leurs troubles, mais n'acceptent pas que des corrections vertébrales soient encore à refaire!

On peut se demander comment raisonner avec de telles personnes, qui peuvent se compter parmi votre propre entourage. Car vous essayez de leur faire comprendre qu'elles devraient au moins subir une vérification chiropratique, votre premier réflexe étant d'aider ce voisin ou cet(te) ami(e) à améliorer son état.

Les gens qui sont revenus à la santé grâce aux soins chiropratiques (alors que les autres méthodes conventionnelles avaient échoué), souhaitent naturellement que ceux qui cherchent encore une solution à leurs "bobos" se tournent vers cette discipline corrective.

Mais ces patients se heurtent souvent à de la résistance ou des hésitations, dues surtout à de la simple ignorance ou à des fausses conceptions propagées par les "institutions" qui n'ont pas ***intérêt*** *à ce que le contexte actuel change.*

Alors, vous pouvez leur rappeler que si des examens médicaux périodiques s'imposent pour un coeur ou des reins qui paraissent adéquats aujourd'hui mais pourraient ne plus l'être dans six mois, la même logique s'applique pour une structure aussi vitale que la colonne vertébrale. Celle-ci peut changer de condition dans des temps encore bien plus courts, puisqu'il lui faut affronter continuellement les stress, les chocs, et les contrecoups de tous les jours.

Après quelques réflexions, il ne faut en effet que très peu d'observations quotidiennes pour que le bon sens fasse réaliser à tous et chacun comment la colonne vertébrale peut être influencée par quelqu'activité que ce soit.

Donc, aidez vos amis à prendre conscience de tout ce qui peut déséquilibrer leur colonne. Montrez-leur aussi une illustration du système nerveux, qui émerge d'entre les vertèbres, pour aller rejoindre chaque partie ou organe du corps.

C'est ainsi qu'un plus grand nombre pourra comprendre qu'une interférence causée par une subluxation provoque un mal-fonctionnement du système, qui finit par se traduire sous forme de maladies.

En conséquence, toute personne portant de l'intérêt à sa santé devrait mettre la priorité sur un examen chiropratique périodique, en vue d'ajustements vertébraux réguliers. C'est une résolution que chacun devrait faire sienne, à tout âge, toute la vie.

4.jpg

Il n'existe aucun problème, il n'y a que des ajustements...

Il arrive que les circonstances de la vie
Conduisent l'homme dans une cage de problèmes.
On dit que cela permet d'éprouver
La capacité de réaction de l'individu.
Le temps et la patience enseignent que
Celui qui s'adapte aux pressions de l'entourage
Finit toujours par s'en tirer.
En réalité, les situations que
L'individu doit affronter
sont, pour la plupart du temps,
Des questions d'ajustement.

Les difficultés, les déboires et les agitations
Ne sont pas pour celui dont la raison est éveillée;
Ces contretemps sont toujours pour les autres.
Lui, il n'a jamais de contrariétés,
Il n'a qu'à faire des ajustements.

Il est vrai qu'on peut le tromper,
Lui mentir et abuser de lui,
Mais pour celui qui sait s'adapter,
Ce ne sont pas des problèmes,
Il n'a qu'à faire des ajustements.

Ah! Il se présente parfois des situations
Qui n'offrent aucune porte de sortie,
Ni dans un sens ni dans l'autre.
Mais, pour notre homme, ce ne sont pas des problèmes:
Ce sont des ajustements.
Il n'a jamais de difficultés,
Ces choses sont toujours pour les autres.
Lui, il n'a qu'à faire des ajustements.

Il se trouve parfois dans l'impasse,
Où tout progrès est compromis,
où tout mouvement n'ouvre aucune issue.
Mais pour celui qui sait oser,
Ce ne sont pas des misères,
Ce sont des occasions d'ajustements.

Droits réservés par Robert L. Gagné, auteur du livre "Le merveilleux pays"...

Qui était "B.J." Palmer?

Pendant plusieurs mois après la découverte du principe chiropratique, D.D. Palmer limita son application au petit nombre de patients qu'il pouvait lui-même traiter. C'est à l'insistance de son fils Bartlett Joshua (ou B.J.) que D.D. entreprit la formation de quelques individus choisis dans l'art de la chiropratique tel qu'on le connaissait avant 1900.

Quoiqu'il n'était qu'adolescent lorsque son père fit cette brillante découverte, B.J. réalisa vite qu'une telle méthode devait être mise au service d'une vaste humanité souffrante alors que son père et lui ne pouvaient servir qu'un nombre très limité de patients.

L'évolution

Après la mort prématurée de D.D., en 1913, Bartlett Joshua (B.J.) devint la figure dominante du monde de la chiropratique, assumant la direction de l'école initiale et du mouvement qui en est issu, et initiant un vaste programme de recherches pour asseoir la chiropratique sur des bases réellement scientifiques.

En collaboration avec le Docteur Dossa-D. Evins, professeur à l'école Palmer, B.J. inventa, après plusieurs années de recherches, le premier instrument spécifiquement chiropratique, le "neurocalomètre" qui permet de déceler les variations de température le long de la colonne vertébrale. Il publia aussi plus de trente-cinq ouvrages qui forment la base de la science chiropratique. Il a lutté durant toute sa vie pour faire prévaloir ses idées, faire reconnaître la profession et structurer son enseignement.

Sa plus proche collaboratrice fut sa femme, Mabel Heath-Palmer, qui fut diplômée en chiropratique en 1905 et poursuivit ses études en anatomie au "Rush Medical College" de Chicago, après quoi elle devint spécialiste en cette matière, publiant un manuel devenu un classique sur le sujet. En plus d'enseigner elle-même pendant plus de trente ans à Palmer, elle agit comme secrétaire-trésorière de l'école et collabora aux efforts professionnels de son mari, voyageant avec lui et prononçant de nombreuses causeries à travers le pays.

Des visionnaires

De première importance dans l'oeuvre globale de B.J. et de Mabel Palmer, il faut compter l'introduction de la radiographie, une application de la découverte toute récente (juin 1895, quelques mois seulement avant le premier ajustement chiropratique par D.-D. Palmer) des rayons "X" par Conrad Roentgen, professeur de physique à l'université de Würzburg, en Allemagne.

Dès son apparition, les Palmer comprirent toute l'utilité d'une telle découverte dans le domaine vertébral, pour le diagnostic et le contrôle des traitements. Imaginez l'avantage énorme que représentait une telle extension du pouvoir des yeux pour constater les dérangements "à l'intérieur" du corps humain.

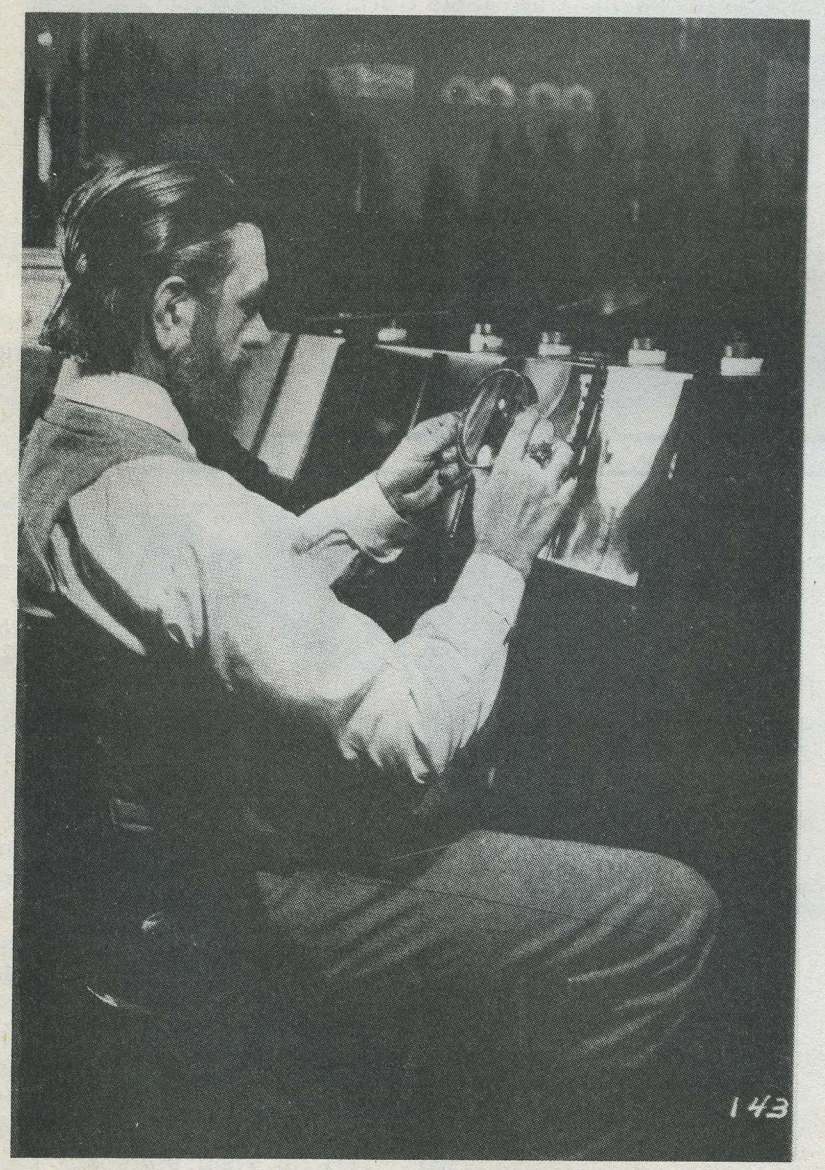
Les responsabilités gravitent autour
des personnes qui peuvent en prendre;
et le pouvoir revient à celui
qui sait comment les prendre!

— Dr B.J. Palmer

6.jpg

Dans le musée du campus Palmer, on peut encore voir un antique appareil de radiologie que B.J. avait mis six ans à dénicher et qu'il avait payé à fort prix. Il s'était rendu à une exposition présentant les premiers appareils à "rayons Roentgen" en 1904 à Chicago pour constater que, malheureusement, ils étaient trop faibles pour faire voir la colonne vertébrale. Il entreprit donc d'encourager les chercheurs et constructeurs à perfectionner cette technique et, en 1909, on lui présenta enfin un appareil qui rencontrait ses exigences.

Palmer a été la première école au monde à inclure l'étude des rayons "X" et de leur utilisation dans son programme d'enseignement.



Pendant plus d'un demi-siècle, B.J. Palmer fut la figure dominante du monde chiropratique, initiant un vaste programme de recherches pour asseoir la chiropratique sur des bases réellement scientifiques.

La radiologie de ce temps-là n'était pas celle d'aujourd'hui. Les premières images étaient faites sur des plaques de verre de grande dimension qui, il va sans dire, étaient extrêmement fragiles à manipuler. Plus tard on utilisa des films souples, mais de dimensions réduites, de sorte qu'il en fallait deux ou trois pour montrer la colonne vertébrale toute entière.

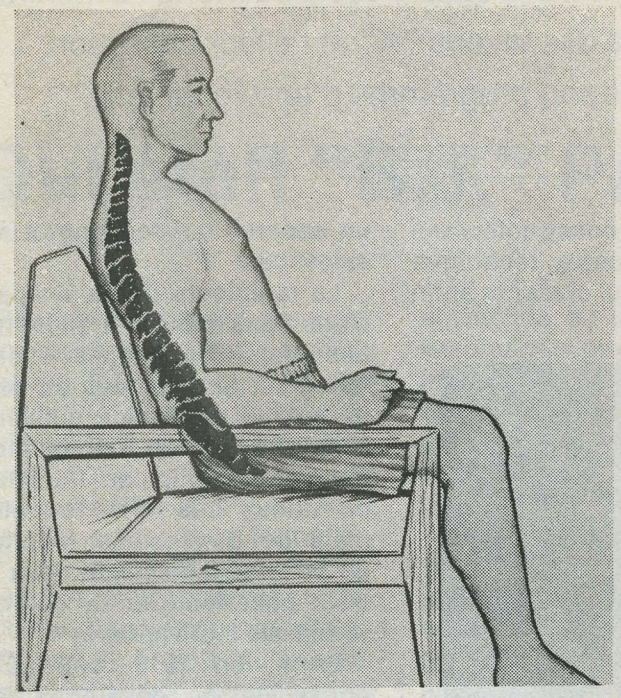
Enfin, en 1918, une autre phase de ce développement dans l'usage de la radiographie augmenta grandement son utilité en chiropratique; on pouvait désormais radiographier le patient debout.

Ainsi, Palmer a été la première école au monde à inclure l'étude des rayons "X" et de leur utilisation dans son programme d'enseignement. L'application spécifique de cette technique aux besoins de la chiropratique avait été baptisée "spinographie" par B.J. et Mabel Palmer, du fait qu'elle prenait directement la colonne vertébrale ("spine" en anglais).

Infatigables

Mabel Heath-Palmer, qu'on avait surnommée la "First Lady" de la chiropratique, est décédée le 30 mars 1949 et son mari, l'infatigable Bartlett Joshua Palmer, poursuivit ses efforts et maintint le rôle de "Grand Maître" de la chiropratique jusqu'à son décès le 27 mai 1961, à l'âge de 80 ans.

7.jpg



Demandez à un ami qui n'est pas en forme, mais qui pense n'avoir aucune subluxation vertébrale (...), s'il a l'habitude de relaxer chez lui en s'affaissant mal-assis dans son fauteuil?

Les mauvaises postures peuvent affecter l'alignement de la colonne vertébrale d'un adulte aussi!

Clinique de jeûne

RENAISSANCE

santé

VOUS PROPOSE LES AVANTAGES SUIVANTS:

- *site exceptionnel perché en bordure du St-Laurent*
- *cadre naturel idéal pour la réflexion et le plein air*
- *examen général à l'accueil*
- *deux conférences libres par jour*
- *bain sauna*
- *surveillance continue et attentive*
- *de vraies vacances pour le corps et l'esprit*
- *cure de relaxation*
- *cure d'amaigrissement*
- *deux formules pratiques*

Pour plus de renseignements, adressez-vous au:

1241, rte Trans-Canada
Lauzon, Québec
G6V 7M5
(418) 833-4248
(418) 837-6702

Micheline Lévesque

Drs Johanne et Jean Couture, devant leur clinique à Lauzon.

Le jeûne est un repos: des vacances physiologiques. Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence. C'est une mesure de nettoyage qui mérite d'être mieux connue et plus largement employée.

Herbert M. SHELTON

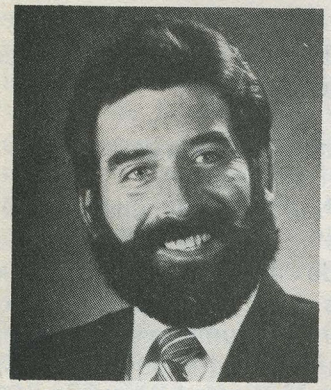
SESSION DE 10 JOURS ET MOINS
SESSION DE LONGUE DURÉE

8.jpg

Dès la naissance,

Vous possédez une force

par Richard Verreault, d.c.



Au moment même de votre naissance, vous avez hérité d'une sagesse interne complète, soit l'intelligence innée, responsable du maintien de votre fonctionnement.

Dès le début, votre corps savait déjà comment digérer et assimiler les aliments, réparer les os brisés, guérir les coupures et les brûlures, se réchauffer et se rafraîchir, sécréter et excréter, faire circuler son sang, etc. Tout ceci et plus encore s'accomplissait déjà à votre naissance, tout comme maintenant. Chez tous, d'une façon égale, peu importe la couleur ou la croyance, il existe donc une force, une sagesse, une intelligence inhérente qui guérit, répare et soigne. Lorsque vous étiez un petit enfant, vous avez trébuché un certain jour et vous vous êtes écorché un genou, ou vous vous êtes meurtri un coude. Lorsque cette blessure s'est produite, vous étiez probablement effrayé. Vous avez couru voir votre mère et avez peut-être versé des larmes. Elle a nettoyé la région meurtrie et a probablement dit quelque chose comme: "Ne t'inquiète pas, mon trésor, le bon génie en-dedans va te guérir ça", ou peut-être: "La nature va guérir ta blessure" ou encore: "Ça va guérir tout seul".

On nomme ce mécanisme interne de guérison "la nature", "la force de guérison interne", "le facteur du dedans", etc. La profession chiropratique emploie souvent l'expression "Intelligence Innée". Elle y décrit ce principe de Vie, ce mécanisme de guérison et de coordonnateur de la santé. Innée parce que de naissance; intelligence, parce qu'un certain pouvoir en chacun de nous tous **sait** tout ce que les hommes instruits de la terre ont encore à apprendre...

"Ne t'inquiète pas, la nature va guérir ta blessure."

9.jpg

La pratique de la germination...

Un jardin intérieur

par Claude Gélineau*

Les techniques à utiliser pour faire pousser les germinations varient selon les quantités que l'on veut obtenir. Tout dépend si vous voulez utiliser les germinations pour agrémenter à l'occasion vos salades, si vous désirez en faire la base de votre alimentation ou si vous vous situez quelque part entre ces deux pôles. Ici je me bornerai à donner les principes généraux quant aux conditions favorisant la germination et aussi quelques trucs de nature à vous éviter des erreurs et des pertes de temps.

Quels grains faire germer?

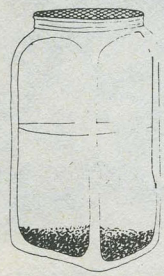
Théoriquement on peut faire germer presque n'importe quel grain. Mises à part les graines de tomates, patates, pétunia et quelques autres, tous les grains peuvent servir de nourriture quand ils sont germés. Il y a cependant des grains qui ont une valeur nutritive plus grande, une saveur plus intéressante et qui sont faciles à faire germer. Ce sont ces grains qu'il convient d'utiliser en premier, afin de s'assurer la réussite.

Pour les gens qui veulent se limiter aux cultures en pot, sans terre, on peut commencer avec la variété suivante: luzerne, fèves mung, lentilles, fenugreek (assaisonnement), soya et pois chiches. Le plus important c'est d'obtenir des grains de *qualité biologique.* Le taux de germination des grains ne devrait pas être inférieur à 90%. Il vaut mieux se limiter à une ou deux sortes de germination qui sont de qualité que d'essayer de faire germer une grande variété de grains qui pourrissent dans le pot. Des grains qui pourrissent avant de devenir germination, c'est pas bien drôle et ça décourage les gens.

Conditions de la germination

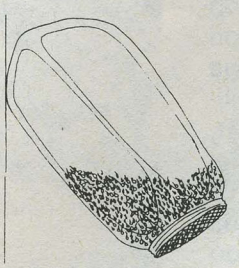
Pour germer, une graine a besoin de deux choses: de l'eau et de l'air. Elle germera mieux si elle n'est pas exposée directement à la lumière et si la température est suffisante (20-25 C). Il faut donc voir à ce que la graine ait:

1 - Suffisamment d'eau, surtout quand elle est jeune.
2 - De l'air; s'il manque d'air, parce qu'il y a trop d'humidité ou si le contenant est fermé hermétiquement trop longtemps la graine pourrit.
3 - Plus il fait chaud, plus la graine germe et se développe rapidement (celles qui ne germent pas, pourrissent plus vite aussi). Certaines graines ont besoin de plus de chaleur



Tremper les graines: Luzerne: 3-4 heures Fèves et grains: 12-15 heures

Enlever l'eau de trempage



Laisser le pot renversé et incliné

Rincer 2 fois par jour. Elles sont prêtes entre 4 et 8 jours plus tard

* Auteur du livre "La germination dans l'alimentation".

que d'autres pour bien germer. Sarrasin et fèves mung répondent bien à la chaleur. La luzerne va bien à la fraîcheur.

4 - Dans la nature les graines germent dans la terre, c'est-à-dire à la noirceur. On choisira un endroit sombre où on fera écran à la lumière directe. Les grains germent même s'il y a de la lumière, mais c'est moins bon. La fève mung est particulièrement sensible à la lumière. Les racines noircissent et elles commencent à pourrir plus rapidement.

À partir de ces considérations, chacun peut trouver sa façon de faire germer les graines par rapport aux ressources dont il dispose et aux besoins qu'il a. Voici tout de même à peu près ce à quoi vous arriverez si vous suivez les indications que nous venons de donner.

Méthode pratique de germination en pot

N.B. Au lieu de prendre un pot, on peut se servir d'un germoir, i.e. un contenant spécialement conçu pour la germination, et habituellement vendu dans les magasins d'aliments naturels.

1 - Lavez vos grains.

2 - Placez dans un pot assez de graines pour couvrir le fond de trois épaisseurs de graines (plus ou moins selon la grosseur du pot). La luzerne prend beaucoup de place une fois germée.

3 - Ajoutez de l'eau: au moins 3 fois le volume des graines; plus si vous voulez.

4 - Placez le pot dans un endroit sombre et chaud — 15 à 25 C — pendant un certain temps, qui est déterminé par la sorte de graine que vous faites germer et la température de l'endroit où vous déposez votre pot. Plus la graine est grosse, plus vous pouvez la faire tremper longtemps. À titre d'indication, on pourra penser à 3 h pour la luzerne et le fenugreek; 12 à 15 h pour les lentilles et les fèves mung et les fèves soya. La luzerne peut être trempée jusqu'à 12 h sans dommage.

5 - Après avoir fait tremper vos grains, vous videz l'eau de trempage et vous rincez à l'eau tiède. Bien égoutter l'eau de rinçage; il ne doit pas rester d'eau dans le fond. On peut laisser le pot retourné, l'ouverture en bas, ce qui permet à l'eau qui s'égoutte de sortir du pot à mesure. Pour faciliter le rinçage, vous pouvez placer à l'embouchure de votre pot un coton fromage, bas de nylon ou moustiquaire en fibre de verre retenu par un élastique.

6 - Placez votre pot dans un endroit sombre et chaud; le couvrir afin que les graines ne sèchent pas, s'il n'est pas retourné.

7 - Rincez vos graines deux fois par jour pendant les 2 ou 3 premiers jours; ensuite vous pouvez les rincer une fois par jour. Quelques jours plus tard vos germinations sont prêtes. Si vous voulez qu'elles prennent de la chlorophyle, placez le pot dans un endroit indirectement éclairé. Le soleil direct fait sécher les racines. Si on place le pot directement au soleil il faut le laisser quelques heures tout au plus.

8 - Il est préférable d'enlever les écorces (l'enveloppe du grain) qui se sont détachées des grains germés. Ces écorces servent à protéger le grain et à faire la sélection des premières substances nutritives au début de la germination. Elles sont inutiles par la suite parce que mortes et riches en cellulose. Pour les fèves mung et la luzerne on peut en enlever beaucoup parce qu'elles flottent à la surface de l'eau. On peut immerger les germinations et enlever facilement les écor-

Festin de germinations:
luzerne, tournesol, sarrazin, lentilles, mung.

ces qui flottent. Pour les autres c'est plus difficile.

9 - Vos germinations, verdies et vitalisées par le soleil, sont maintenant prêtes à manger. On peut les conserver quelque temps au "frigo" environ une semaine quand elles sont parvenues au stade désiré. Elles continuent à pousser mais moins rapidement; les rincer moins souvent aussi.

Voilà pour la germination en pot. Pour les plantations en terre nous y reviendrons. Même si ça paraît compliqué à première vue, la pratique simplifie beaucoup de problèmes.

Quelques conseils supplémentaires

Quand les germinations sont-elles prêtes? On peut dire qu'une germination est prête dès la 3e journée. Plus elle est jeune, plus elle est tendre, mais plus elle est concentrée aussi (contient un moins grand pourcentage d'eau). Quand les germinations sont jeunes, elles contiennent très peu de chlorophyle. Par contre elles contiennent en plus grande quantité ce facteur de régénération cellulaire propre aux jeunes plantes. Cependant, plus elles vieillissent, plus elles sont ligneuses et les risques de pourriture s'accroissent. Après 4 à 5 jours les fèves mung, lentilles, fenugreek et soya sont à point. Pas trop ligneuses, avec un petit goût sucré — surtout la mung. La luzerne demande au moins une semaine; il est intéressant de la faire pousser pour la chlorophyle, parce que ses feuilles prennent une teinte vert foncé rapidement quand elles sont sorties de l'écorce et qu'elles ne contient pas encore beaucoup de cellulose. Ce n'est pas dans la mung ou la lentille que l'on recherche le vert.

Avant de les faire tremper, il est préférable d'enlever les graines qui sont brisées, trouées et qui manifestement ne germeront pas. Pour la luzerne, on peut laisser faire!!! On peut aussi attendre qu'elles aient trempées avant d'enlever les mauvaises graines. C'est peut-être plus facile à ce moment de voir celles qui ne germeront pas. Plus la qualité des grains est bonne, moins ce travail est long.

On peut rincer la mung jusqu'à 4 fois par jour. Elle pousse alors plus vite et a un goût plus sucré. Il est aussi conseillé de rincer très souvent les fèves soya et les pois chiches.

Après 3 ou 4 jours, il faut diminuer la fréquence de rinçage pour la luzerne. Les rincer une fois par jour est alors suffisant.

Si les luzernes ont trop d'eau elles ne seront pas croquantes et auront tendance à pourrir plus vite.

On peut mélanger plusieurs sortes de grains dans le même pot. On obtient ainsi une salade toute faite. Par exemple, lentilles, mung & fenugreek.

On peut faire germer du blé dans un pot. Après 3-4 jours il est prêt. Il est préférable dans ce cas d'extraire le jus sucré et de rejeter la pulpe. Il faut du blé de très bonne qualité pour obtenir de bons résultats. C'est alors un aliment très spécial. Essayez... sucré et très soutenant.

Si vous avez des problèmes de pourriture, cela peut dépendre de:

1 - Graines vieilles ou de mauvaise qualité. Le taux de germination est trop bas.

2 - Manque d'air; terrain propice pour la pourriture.

3 - Trop d'eau; une trop grande humidité favorise la prolifération des bactéries et champignons.

4 - Les germinations ne sont pas rincées assez souvent. La sécheresse en tue quelques-unes et quand l'eau est ajoutée elles commencent à pourrir.

5 - Autres facteurs: j'ai remarqué que parfois, sans raisons apparentes les pousses n'allaient pas bien: influences astrales, mauvaises vibrations de moi aux germinations, eau trop polluée, pots déjà porteurs de germes de pourriture, trop de chaleur, etc. Plus vous aimez vos germinations, plus vous avez de chances qu'elles soient belles. Elles seront belles pour vous plaire!

Salade jaune-vert

1/2 tasse de jus de carotte
1 petite courge jaune
1 tasse de luzerne germée
1 tasse de mung germées
1/2 tasse de laitue.

Mettre au mélangeur courge et jus de carotte. Servir sur les autres ingrédients et assaisonner avec la limette, du citron ou du varech.

Amour vert

1/2 tasse de zucchini cru (courge)
1 poignée de laitue de sarrazin
3/4 tasse de luzerne germée
1/4 tasse fèves mung germées
1/2 tasse de rejuvelac ou d'eau
1/4 avocat ou 1/4 tasse de sésame ou tournesol moulu (ou beurre de sésame ou tournesol)

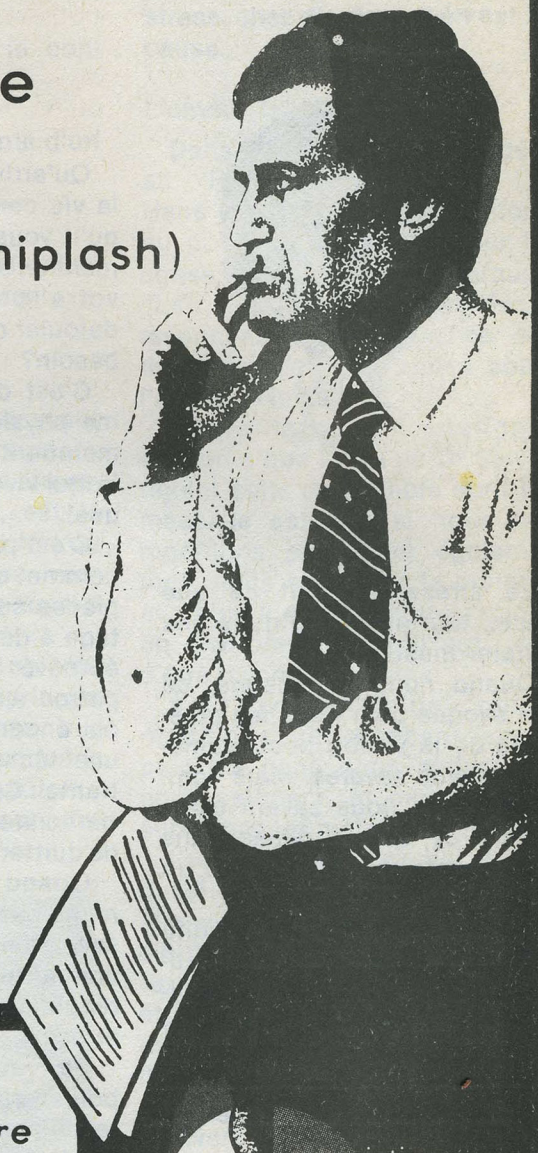
Mettre au mélangeur les graines moulues ou avocat avec le rejuvelac. Incorporer petit à petit les autres ingrédients.

Voici comment le chiropraticien traite

Le syndrôme du coup de fouet (Whiplash)

Le "syndrôme du coup de fouet" ou "whiplash" ne constitue pas en lui-même une blessure spécifique ou une maladie. Il s'agit plutôt d'une condition qui provient d'un choc soudain à la suite duquel le corps est projeté avec force. Il s'ensuit une grande variété de désordres au cou et à la colonne cervicale.

Le chiropraticien a reçu une formation unique dans l'art de traiter les problèmes de la colonne vertébrale et du système nerveux. Les techniques d'ajustement chiropratique ont pour objectif spécifique d'éliminer les causes des désordres et de la douleur. Le dépistage et la correction précoce d'un problème de "coup de fouet" auront pour effet probable d'éliminer les symptômes et les effets associés.



Pour information, vous pouvez:

Consulter un chiropraticien membre de l'Association des Chiropraticiens du Québec.

association des chiropraticiens du québec

Présenté dans l'intérêt de la santé publique par l'Association des Chiropraticiens du Québec.

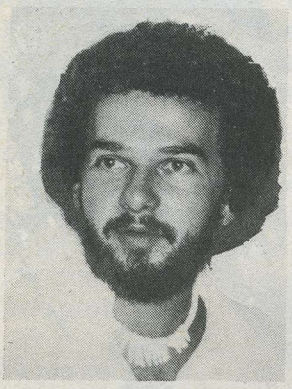
Droits réservés 1982 Association des Chiropraticiens du Québec

13.jpg

Nature, symptômes, réactions...

Qu'est-ce que le stress?

par Robin Arguin*



Le stress, on sait ce que c'est... tout au moins dans une certaine mesure.

Quand nous y pensons, ce mot évoque pour nous les pressions de la vie ou des traumatismes plus sévères. Mais combien d'entre nous savent exactement ce qui se passe dans notre organisme lors d'un stress?

De quelle façon les modifications organiques consécutives à ce traumatisme peuvent-elles avoir des répercussions sur notre santé?

La revue "Réveillez-vous" se penchait sur la question dernièrement.

Nature du stress

On indique que le mot "stress" recouvre différentes notions d'une personne à une autre. Chez la plupart des gens il évoque une idée de tension ou de pressions. Mais ce n'est là qu'un aspect du tableau.

Qu'arrive-t-il si les tensions de la vie courante se prolongent, qu'il vous faut rester constamment en alerte, éveillé, sans que votre organisme puisse se défouler comme il en éprouve le besoin?

C'est donc lorsqu'un problème physique ou psychologique maintient l'esprit et le corps sur le qui-vive permanent (ou presque).

C'est par exemple le cas d'un homme qui doit inspecter les pièces sur une chaîne de montage à défilement rapide ou qui éprouve le sentiment que son patron a de l'aversion pour lui, ou encore qu'il doit effectuer une tâche fastidieuse ou frustrante. Ce peut être aussi une personne que son conjoint vient de quitter.

Quand on est continuellement dans une telle situation, sans trouver de soulagement ni connaître la bonne manière de réagir, on voit alors apparaître le stress.

La revue indique que ce bouleversement constant et intense menace l'équilibre normal de l'organisme. Entre autres choses, il peut être responsable d'une accumulation de cholestérol dans les artères et du durcissement des vaisseaux sanguins.

Les répercussions s'étendent également au système lymphatique et aux globules blancs, ce qui joue sur les facultés de réaction de l'organisme face à une agression toxique ou infectueuse.

Un signe

L'un des symptômes principaux du stress est la tension que l'on ressent comme une boule au creux de l'estomac, plus précisément au niveau du plexus solaire, l'un des centres vitaux du corps humain, siège des émotions.

Il y a aussi une irritabilité inhabituelle... des troubles du sommeil... des troubles respiratoires... des raideurs musculaires... des troubles ou douleurs digestifs... l'excitation...

Évidemment il ne faut pas croire que l'un ou l'autre de ces symptômes prouve à lui seul que l'on est victime d'un stress aigu et pathologique.

Réactions de l'organisme

Les réactions de l'organisme devant le stress sont aussi nombreuses que déplorables. Entre autres, la peur comme la colère déclenchent une réaction de combat ou de fuite.

Voici les principales réactions de l'organisme devant le stress. **Le coeur:** accélération des battements. **Les poumons:** accélération de la respiration. **Le foie:** libération de sucre et de graisse dans le sang. **L'estomac:** ralentissement de la digestion. **Les yeux:** dilatation des pupilles. **Les muscles:** tension en vue d'une action immédiate. **Les glandes surrénales:** forte libération d'hormones.

Si l'on n'est pas conscient des bouleversements qui sur-

* Journaliste

14.jpg

viennent lors du stress, on risque de ne pas savoir coopérer avec les efforts que fournit le corps pour maintenir son équilibre.

Que faire?

En sachant que le stress est un fléau à l'origine de graves problèmes de santé, que peut-on faire pour en minimiser les effets?

Les études indiquent que l'une des étapes les plus importantes consiste à identifier la cause ou la source des traumas qui nous affligent.

L'idée est donc que si on parvient à bien cerner en nous le stress, nos réactions seront moins aiguës, quand bien même les causes subsisteraient.

Situations les plus stressantes

Voici donc un tableau relevant quelques-unes des situations les plus stressantes de la vie, telles que les chercheurs les ont classées. Elles sont:

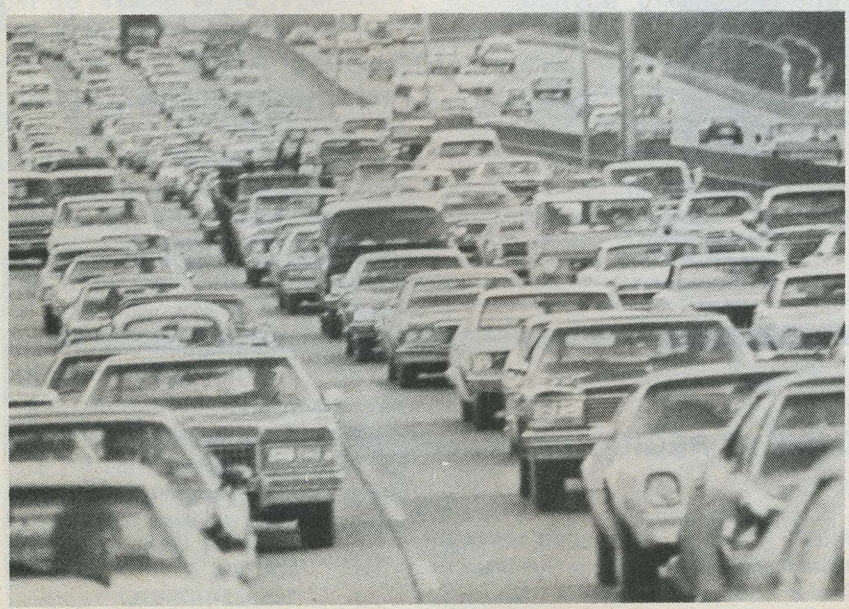
1-Mort du conjoint
2-Divorce
3-Séparation de corps
4-Incarcération
5-Mort d'un proche
6-Accident ou maladie
7-Mariage
8-Licenciement
9-Réconciliation avec le conjoint
10-Mise à la retraite
11-Modification de la santé d'un parent
12-Grossesse
13-Problèmes sexuels
14-Agrandissement de la famille
15-Recyclage professionnel.

Autres causes

Beaucoup de gens trouvent leur environnement traumatisant. Un autre facteur de stress, ajoute "Réveillez-vous", est le bruit continuel, qu'il soit fort ou agressif. Une mauvaise ventilation contribuerait elle aussi à aggraver le stress.

Pour beaucoup le problème est accentué par l'esprit de compétition, qui repose sur l'arrivisme ou le désir d'acquérir les mêmes biens que les autres.

Des chercheurs ouest-allemands attribuent à la "société de rendement" la majeure partie du stress dont souffre la population. Par ailleurs, si le manque de sommeil apparaît chez certains comme un symptôme du stress, chez d'autres, il en est la cause...



Des chercheurs attribuent à la "société de rendement" la majeure partie du stress dont souffre la population.

L'amour, la haine et le stress

Dans une interview accordée au "Reader's Digest", le Dr Hans Selye mondialement connu pour ses recherches sur le stress, a fait cette remarque: **"Les deux grandes émotions responsables de l'absence ou de la présence du stress sont l'amour et la haine".**

"Réveillez-vous" souligne d'ailleurs que l'idée du Dr Selye rejoint celle de la Bible dont le message est que si nous ne modifions pas notre égoïsme inné, nous suscitons la crainte et l'hostilité chez autrui, donc un environnement qui est loin d'être favorable.

À l'inverse, plus nous modifions cet égocentrisme, plus les gens nous aiment et nous estiment, et moins nous subissons les méfaits du stress.

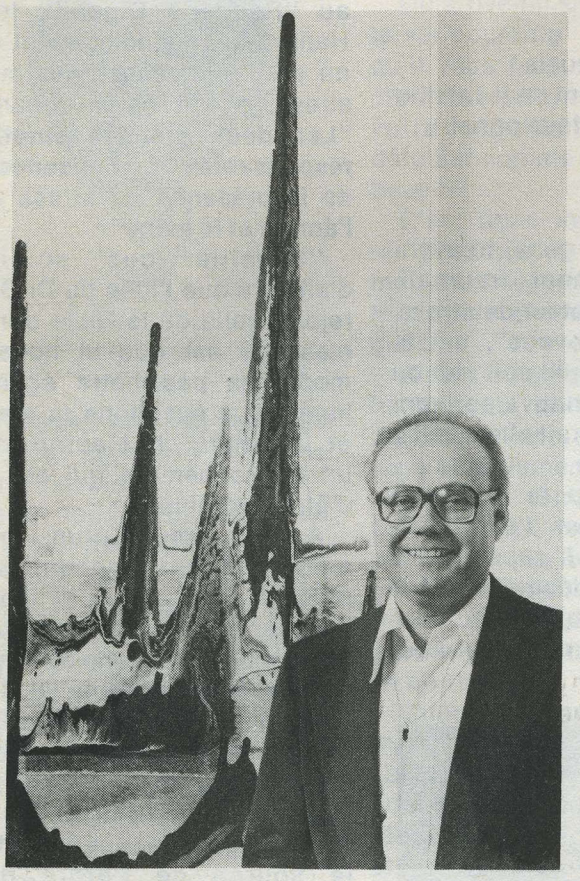
Le spécialiste mondial de la question a déjà écrit que "Nul être sensé ne peut regarder le ciel par une nuit claire sans s'interroger sur l'origine des étoiles et leur destination, et sur la source de l'ordre dans l'univers. Ces mêmes questions se posent lorsqu'on examine l'univers intérieur de l'organisme humain".

Le Dr Selye ajoutait: "L'observation d'un objet infiniment plus grand que soi rend insignifiante, par comparaison, nos difficultés quotidiennes. Il y a une forme de sérénité, de paix de l'esprit, qui ne s'acquiert qu'à travers le contact avec le sublime..."

Le Dr Selye livrait ainsi ce qui est probablement la meilleure clef pour échapper ou minimiser les effets du stress.

NISKA

Âge pour âge, à 42 ans, Niska est probablement l'artiste peintre le plus célèbre au monde



Le dépassement de soi!

La philosophie ou le thème principal des oeuvres de Niska est que face à ses tableaux, l'homme peut en quelque sorte se retrouver lui-même. L'artiste cherche à apporter du réconfort, de l'encouragement, de la motivation à continuer vers l'idéal entrepris, du bonheur et de l'enthousiasme. Le message du dépassement de soi est le thème principal de l'artiste; et avec toutes ces formes ascendantes, tous ces thèmes explosifs, il réussit à nous faire partager sa foi et sa confiance dans l'amour et la vie.

Pourquoi Niska?

1. **Canadien**
2. 43 prix internationaux dont 5 médailles d'or et un doctorat honorifique
3. Créateur d'une technique mondialement reconnue
4. L'artiste vous garantit, par écrit, que chaque oeuvre qu'il signe est unique au monde
5. A participé à plus de 120 expositions présentées dans 14 pays différents
6. Des centaines de documents parlent avantageusement de ses oeuvres et 2 livres ont été écrits et publiés à son sujet
7. Ses tableaux sont exposés en permanence au Canada, en Europe, aux États-Unis et en Australie
8. Durant les 15 dernières années, les tableaux de l'artiste NISKA ont augmenté de plus de 7,500%

Une valeur sûre
Faites un bon investissement

NISKA

INVITATION AUX MARCHANDS D'ART
Niska est maintenant disponible aux Galeries d'Art. Veuillez vous informer des conditions d'éligibilité ainsi que des nombreux services offerts. Écrivez à Musée Forget, 447 rue Charbonneau. St-Jovite, Qué. J0T 2H0. Tél.: (819) 425-5646.

MAINTENANT DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL:

GALLERY ALPHA
24 Ocean street,
Maroochydore,
Queensland,
Australia.
Tél.: 43 2693

MUSÉE FORGET
447, rue Charbonneau,
St-Jovite, Qué. J0T 2H0.
Tél.: (819) 425-5646

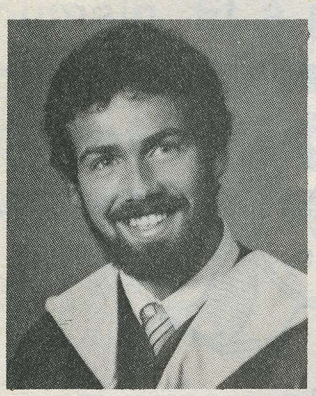
GALERIE NISKA,
Mont-Tremblant,
Qué. J0T 1Z0.
Tél.: (819) 425-5646

GALERIE D'ART FABREVILLE,
Place Fabreville,
3557 boul Dagenais O.,
Fabreville, Laval,
J7P 1V8.
Tél.: (514) 625-2787
625-arts

Pendant que la médecine combat les symptômes

La chiropratique corrige la cause

par Luc Roy, d.c.*



Le chiropraticien peut appliquer les mêmes thérapies à des affections différentes; ceci tient du fait que ce spécialiste, contrairement à ce que pratiquent les médecins, s'attaque toujours aux causes profondes des troubles et non pas à leurs symptômes superficiels. Son but ultime, à titre de guérisseur, est de rétablir et de régulariser les grandes fonctions de l'organisme.

L'ajustement vertébral préconisé par le chiropraticien ne soulage pas seulement les articulations douloureuses; plus encore, en débloquant l'articulation, il rétablit la distribution maximale de l'influx nerveux et de l'énergie. C'est là le grand secret des guérisons du praticien de l'avenir.

La médecine chimique est une médecine symptômatique. Elle ne tient pas compte de la personnalité de l'individu mais seulement de sa maladie, de ses **symptômes.** La chiropratique, comme tout autre mode naturel de guérison, considère l'homme dans sa globalité et tient compte de sa place dans l'univers. Regardons ensemble comment se définit réellement cette science naturelle.

Les désordres structuraux les plus importants et les plus fréquents se produisent au niveau des articulations de la colonne vertébrale; on les appelle "subluxations". Les chiropraticiens, c'est-à-dire les thérapeutes spécialisés en manipulations articulaires vertébrales, ont approfondi l'étude de l'"arbre de vie", la colonne vertébrale, tant au point de vue anatomique, physiologique, pathologique que thérapeutique.

De plus, nous apprenons par le truchement des grands guérisseurs chinois que "chaque articulation est une boîte à nerf", assertion qu'ils défendent depuis des millénaires. Ils nous enseignent aussi qu'une seule articulation bloquée peut perturber tout l'équilibre énergétique d'un individu et être cause de malaises communément appelés "maladies".

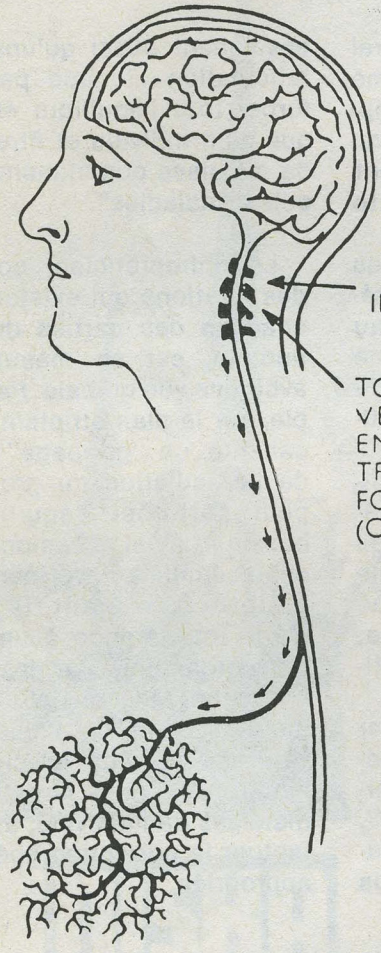
Le chiropraticien, conscient des relations qui existent entre chacune des parties du corps humain, est en mesure d'en avoir une vue globale. Par exemple, sur le plan strictement mécanique, un "grippage" (saisie) de l'articulation du gros orteil peut perturber l'équilibre du bassin et ainsi occasionner des déplacements de vertèbres lombaires... devenant la cause d'une interférence à une fonction organique. Le travail du chiropraticien consiste donc à maîtriser l'art de l'ajustement vital, et à posséder la science de l'interprétation de la nature des malaises de l'individu, afin d'effectuer la correction spécifique appropriée.

La maladie est un nom qu'un médecin donne
à la condition d'une personne,
après avoir noté les différents symptômes
qui l'affligent.
Ensuite, il traite ce nom;
mais ne soigne pas toujours la personne.

* Avec la collaboration d'Hélène Abat.

17.jpg

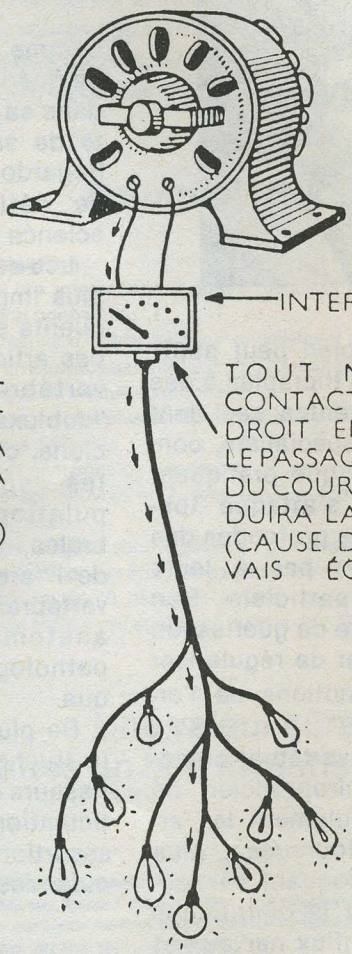
CERVEAU
GÉNÉRATEUR DE LA FORCE NERVEUSE



INTERRUPTION

TOUT DÉPLACEMENT VERTÉBRAL A CET ENDROIT RÉDUIRA LA TRANSMISSION DE LA FORCE NERVEUSE. (CAUSE DES MALADIES)

DYNAMO
GÉNÉRATEUR DE L'ÉLECTRICITÉ



INTERRUPTEUR

TOUT MAUVAIS CONTACT À CET ENDROIT EMPÊCHERA LE PASSAGE NORMAL DU COURANT ET RÉDUIRA LA LUMIÈRE. (CAUSE D'UN MAUVAIS ÉCLAIRAGE).

SIMPLES COMPARAISONS

La chiropratique libère les puissances internes!

Le cerveau constitue la source d'énergie du corps humain. Et à partir du cerveau voyagent des trillions de nerfs qui transmettent "une énergie vivante" à toutes les parties du corps, en tout temps; pourvu que les fibres nerveuses ne soient pas bloquées.

• • •

La moëlle épinière, protégée par la colonne vertébrale, représente la ligne de communications qui transporte la vie. Elle contrôle votre santé et votre vitalité!

• • •

Si vous bénéficiez d'une bonne distribution d'énergie nerveuse, vos chances d'avoir une bonne santé et une vie plus rayonnante sont bien meilleures que si l'énergie naturelle est mal répartie.

• • •

Le docteur en chiropratique reconnaît la nécessité de dégager les nerfs. Par conséquence, il localise et corrige la cause de problèmes de santé par des ajustements chiropratiques spécifiques.

ANNUAIRE CHIROPRATIQUE

ACTON VALE
Centre Chiropratique
d'Acton Vale
565 boul. Roxton

ALMA
Dr Louis Paillé
205 Collard ouest

ANCIENNE-LORETTE
Dr Nicole St-Laurent
Dr Denis Guillemette
2035, St-Jean-Baptiste

ARVIDA
Dr J.G. Girard
422 Mellon

AYLMER
Dr Denis Paris
102 rue Principale

BAIE-COMEAU
Dr Benoist Boisvert
108 rue Lasalle

BEAUPORT
Dr Ghislain Côté
Dr Marc Dufresne
1050 Ave Larue

BELOEIL
Dr Alain Gérard
775 boul. Laurier

BERTHIERVILLE
Dr Réal Cloutier
30 Place du Marché

BOISBRIAND
Dr Gilles Brisson
400 Grande-Côte

CABANO
Dr Paul Beaulieu
186 Commerciale

CAP-SANTÉ
Dr Henri Pelletier
54 Parc Gagné

CHARLESBOURG
Dr Roger St-Denis
6590 ave Isaac Bédard

Dr Denis Jacob
525, 80e Rue est

Dr Marcel Perron
5285, 3e Avenue ouest

Dr Jacques Verreault
120, 45e Rue est

CHARNY
Dr Charles Allyson
1320, 9e Avenue

CHÂTEAUGUAY
Dr Daniel Chèvrefils
Dr Pierre Lemieux
19 Vanier

CHICOUTIMI
Clinique Chiropratique Lebel
477 Plamondon

Dr Raymond Garant
Dr Richard Bilodeau
940 Mgr Racine

Dr Marcellin Thibault
513 est Jacques-Cartier

Dr Roger Trudeau
44 rue Rhainds

DORVAL
Dr Edward Gates
267 ave Dorval

DRUMMONDVILLE
Dr Pierre Trudel
310 Marchand

DUBERGER
Dr Jacques Auger
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Daniel Charland
2415 boul. Père Lelièvre

Dr Michel Nolet
2525 boul. Père Lelièvre

FARNHAM
Dr Jean Girard
446 Hôtel de Ville

GASPÉ
Dr Louiselle Henry
Rue Adams

GRANBY
Carrefour Chiropratique familial
232 Deragon

Dr Paul Dumas
380 Principale

Dr Claude Girard
45 rue Centre, Suite 1

Dr Russel O'Neill
358 boul. Boivin

Place Chiropratique
12 rue Court

GRAND'MÈRE
Dr J.C. Bellerive
1197, 6e Avenue

Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
859, 6e Avenue

GREENFIELD PARK
Dr René Guertin
121 boul. Churchill

HULL
Dr Christine Bourque
Dr Pierre Bernier
673 boul. St-Joseph

Dr Pierre Couture
24 rue St-Raymond

Dr P.M. Delorme
137 Notre-Dame

JOLIETTE
Dr Richard Verreault
400 Ste-Anne

JONQUIÈRE
Dr Jacques Laroche
200 St-Dominique

LA BAIE (VILLE DE)
Dr Ghislain Dufour
520 boul. Grande-Baie

LACHUTE
Dr Ghislain Bérubé
456 Principale

Dr Jean Chèvrefils
244 ave Georges

LAC MÉGANTIC
Dr Yvan Plamondon
5005 Champlain

LAPRAIRIE
Dr Charles Bienvenue
907 Ste-Elisabeth

LASARRE
Dr Mario Bélanger
651, 2e Rue est

LA TUQUE
Dr Gérald Gaudreau
456 rue Tessier

Dr Diane Sirois
283 St-Joseph

LAVAL
Dr Gilbert Caron
3860 Notre-Dame
Chomedey

Clinique Chiropratique
de Nutrition d'Acupuncture
Dr Pierre Des Lauriers
1401 boul. Labelle
Chomedey

Dr Raymond Messier
101G ouest, boul. de la Concorde
Laval-des-Rapides

Dr Claude Philippon
255, 4e Rue
Laval des Rapides

Dr Jacques St-Louis
Dr Serge Gagnon
4415 boul. Notre-Dame
Suite 103
Chomedey

LÉVIS
Dr Johanne Couture
Dr Jean Couture
36 ave Bégin

LONGUEUIL
Dr Léo-Paul Caron
775 De Normandie

Chiro-Centre Desormeaux
3029 Chambly

Chiro-Clinique Rive-Sud
425 Saint-Charles ouest

Dr Gontran Lemieux
1128 St-Laurent ouest

Dr Jean Raymond
1203 rue Emma

LORETTEVILLE
Dr Gabriel Lebel
110 rue Morissette

McMASTERVILLE
Dr Jean-Claude Marcoux
785 Tétreault

MAGOG
Dr Benoit Pagé
52 rue Laurier

MARIEVILLE
Dr Daniel Fortin
426, rue Ste-Marie

MONTRÉAL
Dr Claude Beaudoin
10304 St-Hubert

Dr Christian Beaudry
1080 boul. Rosemont

Dr Jacques Beaulieu
1790 est, Henri Bourassa

Dr Ernest Bilodeau
5465 boul. Rosemont

Clinique BC
Dr Laurent Boisvert
Dr Antonio Cardoso
Dr André Dumaraix
Dr Sylvain Jolicoeur
4146 est, Bélanger

Dr Voltaire Charles
3300 Henri Bourassa est

Dr Paul-Emile Chèvrefils
7960 St-Denis

Clinique Chiropratique Montréal
1260 est, Jarry

Clinique Chiropratique GEM Inc.
Dr E.M. Galbrun
Dr Louis Tassé
7454 St-Denis

Dr Danièle Couture
5960 est, Jean-Talon
Suite 210
St-Léonard

Dr Nicole Desrosiers
Dr Normand Danis
5900 boul. Léger

Dr Pierre Des Ruisseaux
461 est, boul. St-Joseph

Dr Pierre Gravel
1804 est, rue Rachel

Dr Luc Guénette
831 boul. Décarie

Dr Jules Joly
10849 boul. Pie IX

Dr J.P. Laberge
624 est, Fleury

Dr Thérèse Laframboise
8311 St-Denis

Dr Yves Lalonde
7082 boul. Pie IX

Dr Jacques Langevin
430 est, Laurier

Dr Marcel A. Lapointe
1430 est, Bélanger

20.jpg

N.D.L.R. Les chiropraticiens figurant dans cet annuaire représentent ceux qui participent à la diffusion de l'information chiropratique par la distribution de ce magazine.

MONTRÉAL (suite)
Dr Jean-Pierre Morisset
2260 boul. Pie IX

Dr Raoul Picard
2823 boul. Rosemont

Dr Gabriel Tassé
2033 Salaberry
Suite 11

Dr Henri Therrien
6060 boul. Maurice Duplessis

MASCOUCHE HEIGHTS
Dr Yves Bellavance
210 chemin des Anglais

NEUFCHATEL
Dr Charles Labrecque
332 boul. L'Ormière

NICOLET
Dr Marie-Claude Wibaut
85 Notre-Dame

ORSAINVILLE
Dr Maurice Morissette
5014 boul. du Jardin

OTTAWA
Dr Jacques Laquerre
1690 Bank St.

Dr Barry Norton
19 Wilton Crescent

PINCOURT
Dr Raynald Cardinal
116 Cardinal Léger

POCATIÈRE (LA)
Centre Chiropratique La Pocatière
Dr Marcel Bernier
Dr Jean-Pierre Raymond
803, 4e Avenue

POINTE-AUX-TREMBLES
Dr Claude Paillé
13997 est, Notre-Dame

Dr Guy Ricard
12085 est, Dorchester
Suite 103

POINTE-CLAIRE
Dr Guy Théoret
48 Bord-du-Lac

POINTE-GATINEAU
Dr Antoine Mosca
151 St-Antoine sud

QUÉBEC
Dr J.-Alphonse Charland
487 boul. Charest est

Centre Chiro des Érables
Dr Guy Pouliot
Dr Pierre Lavoie
1044 Des Érables

Dr Alain Corps
432 St-Cyrille ouest

Dr J.A. Gagné
1160 Des Érables

Dr Marie-Andrée Hamel
126 ouest, Des Chênes

Dr Lucien Pelletier
360 est, boul. Charest
Suite 104

REPENTIGNY
Centre Chiropratique Le Gardeur
45 boul. Industriel
Suite 212
Dr Denis A. Carignan

Dr Diane Meunier
1069 Notre-Dame

RIMOUSKI
Clinique Chiropratique St-Pierre
143 St-Germain

Dr Georges Morissette
59 Évêché ouest

RIVIÈRE-DU-LOUP
Dr Gilles Martin
594 Lafontaine

ROSEMÈRE
Dr André Leclerc
236 boul. Labelle

ROXBORO
Dr Michel G. Aucoin
10400 boul. Gouin ouest

SHAWINIGAN-SUD
Dr Suzanne Boisclair
2200, 5e Avenue

SHERBROOKE
Dr René Bureau
359 est, King

Dr Camille Hébert
31 King ouest

La Place Chiropratique
Dr Denise St-Pierre
Dr Alan Wallis
Dr Richard Argall
1871 Galt ouest

Dr Yvan Duguay
825 Belvédère sud

Dr Marcel Lafleur
166 ouest, King

Dr Richard Lemieux
1655 Galt ouest

SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE
Dr Robert Harvey
17-A St-Paul

SAINTE-AGATHE
Chiro Centre
Dr Gaston Arguin
Dr Louise Charland
199 St-Vincent

SAINT-BRUNO
Dr Adrien Labarre
1403 Montarville

SAINT-CHARLES
Dr J.G. Laflamme
Avenue Royale

SAINTE-CROIX
Dr Marcel O. Hamel
Dr Louise Bérubé-Hamel
6201 Principale

SAINT-DAMIEN BELLECHASSE
Dr André Bellerive
26 Guillemette

SAINT-ÉTIENNE
Dr Yves Laflamme
53-A Principale

SAINT-EUSTACHE
Clinique Chiropratique St-Eustache
Dr Denis Rose
187 boul. Arthur Sauvé

Dr Marc Chèvrefils
197 Hémond

SAINTE-FOY
Dr Yves Lacoursière
3730 Chemin St-Louis

Dr Pierre Paillé
955 De Bourgogne

Dr Pierre Tranchemontagne
3291 Chemin Ste-Foy

SAINT-GABRIEL-DE-BRANDON
Dr Angèle Fisette
118 St-Georges

SAINT-GEORGES, BEAUCE
Dr Georges Plamondon
2660, 6e Avenue ouest

Clinique Guy Rodrigue
5-11925, 1ère Avenue est

SAINT-HYACINTHE
Dr Gilles Roux
2965 boul. Laframboise

SAINT-JEAN
Dr Roch Deslauriers
27 PLace du Marché

Dr Raoul Lafleur
234 Champlain

Dr Jocelyn Ouimet
659 Dorchester

SAINT-JÉRÔME
Dr Pierre Rousse
140 ouest, De Martigny

Dr Joseph Trudel
681 rue St-Georges

SAINT-JOVITE
Dr Pierre Moreau
682 Ouimet

SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC
Dr Jean-Charles Richer
3022 Chemin Oka

SAINT-PASCAL
Dr Laszlo Szoke
563 boul. Hébert

SAINT-PIERRE-LES-BECQUETS
Dr Louise Bérubé-Hamel
Dr Marcel O. Hamel
352 Marie-Victorin

SAINT-RÉDEMPTEUR
Dr Luc Roy
104 Bellerive

SAINT-ROMUALD
Dr Mario Paquet
56 Principale

SAINTE-THÉRÈSE
Dr Jean Brisson
17 St-Charles

Dr Guy Labelle
33 ouest, Blainville

SAINT-TITE
Dr Daniel Boisvert
Dr Lise Boisvert
490 Frigon

SILLERY
Clinique Chiropratique Sillery
Dr Louis-Philippe Morin
2255 boul. Laurier

TERREBONNE
Dr Luc Gagnon
761 Lachapelle

THETFORD-MINES
Dr Raymond Hamel
236 Notre-Dame sud

TROIS-PISTOLES
Dr Pierre Beaulieu
145 ouest, Notre-Dame

TROIS-RIVIÈRES
Dr Jacques Daigle
310 Bureau

Dr Lynda Paquette
1628 Royale

Dr Roch Parent
869 De Foix

Dr Jean-Guy Parr
875 Des Récollets

Dr Michel Vézina
4870 boul. Des Forges

VAL-BÉLAIR
Dr Yves Lacoursière
1018 boul. Pie XI

VAL-D'OR
Clinique Chiropratique
Roger Roy
153 Perreault

Dr Ronald A. Diotte
240, 4e Avenue

VALLEYFIELD
Clinique Chiropratique Poitras
Dr J.P. Poitras
55 Du Marché

VAUDREUIL
Dr Jean-Pierre Sirois
412 boul. Roche

VICTORIAVILLE
Dr Yvon Grondin
554 boul. Bois-Francs sud

Dr Louis Massé
2 St-Dominique

(suite à la page 23)

Le soleil et la santé

Le soleil et les couleurs

L'influence des couleurs sur notre organisme et sur notre comportement est immense et de plus en plus étudiée et utilisée; chaque couleur correspondant à des vibrations déterminées possède des propriétés spécifiques utilisables en thérapie: c'est la chromothérapie.

Le soleil et notre alimentation

Le soleil et notre alimentation: c'est du soleil que nous mangeons. L'opposition fondamentale entre les nourritures carnivore et végétarienne réside dans la quantité de rayonnement solaire qu'elles contiennent. Les fruits, les légumes, sont tellement imprégnés de cette lumière solaire qu'ils ne sont qu'une condensation de lumière, qui, une fois absorbée, ne laisse aucune trace, aucun déchet. Dans les plantes la formation des molécules compliquées d'hydrates de carbone, des graisses, des albumines, correspond à la fixation d'une certaine quantité d'énergie solaire. Il en résulte que l'être herbivore ou phytophage a son énergie de première main, tandis que le carnivore, dont les tissus se constituent aux dépens de molécules déjà existantes, ne la reçoit que de seconde main.

Par une alimentation végétarienne équilibrée l'homme apporte à son organisme la nourriture la moins toxique, la moins nocive, et la plus adaptée à ses besoins.

Les bains de soleil

Les effets biologiques de la lumière naturelle sont conditionnés essentiellement par leur absorption au niveau de la peau. Ces effets sont des conséquences de réactions photochimiques locales qui, par leur propagation humorale, leur stimulation sensorielle, ou leur impact endocrinien, se répercutent sur l'ensemble de l'organisme.

L'abus de l'exposition au soleil est responsable de perturbations parfois graves (phototraumatismes). Certaines règles peuvent être dégagées.

Il convient de s'exposer au soleil:

- par temps beau et suffisamment chaud
- jamais après midi, la meilleure heure étant vers 10 h
- dans un lieu aéré, abrité du vent
- l'exposition doit être progressive, directe, locale.

La formation des pigments mélaniques (bronzage) liée à tout notre système neuro-endocrinien n'est pas la seule conséquence de notre exposition au soleil. Il en est d'autres plus importantes encore et en particulier la formation de la vitamine D (anti-rachitique), véritable hormone synthétisée par la peau sous l'action des ultraviolets et dont le rôle est d'assurer le transport cellulaire du calcium.

Le soleil et la respiration

De même que la peau, les poumons constituent pour l'organisme une surface d'échange avec le milieu extérieur. C'est par l'inspiration que nous emmagasinons les "énergies" contenues dans l'atmosphère sous forme de particules ionisées (dues à l'action des ultraviolets solaires). Mais cette activité fondamentale pour notre organisme, nous l'ignorons complètement. La respiration? C'est automatique!

Les forces et les existences lumineuses de la nature sont particulièrement bénéfiques au lever du soleil.

22.jpg

Oui, et c'est pour cela, entre autres, que l'on devient malade, inconsciemment!

Dans la respiration normale ce n'est qu'une infime partie du volume d'air inspiré qui vient frôler la zone olfactive en étroite relation avec nos systèmes neurovégétatif et hormonal. Mais par la pratique de certains exercices respiratoires on peut consciemment diriger un courant d'air plus important vers les zones olfactives sensibles. Par la pratique régulière de ces "exercices" nous favorisons l'accroissement des échanges cellulaires, nous parvenons de plus en plus à purifier notre organisme et à améliorer notre santé et notre vitalité.

Les effets biologiques de la lumière naturelle se répercutent sur l'ensemble de l'organisme.

Le lever du soleil

Pendant le bain de soleil les fonctions organiques sont stimulées, régularisées, mais ces efforts concernent essentiellement le corps physique. Or, la maladie étant l'extériorisation d'un déséquilibre profond, elle ne peut être définitivement vaincue que si l'homme lui-même participe à sa guérison en remédiant à son déséquilibre intérieur.

L'homme se définit comme un être pensant, sentant et agissant, et la maladie — comme la santé — touche les trois mondes de l'action, du sentiment et de la pensée. Il ne peut y avoir de santé tant qu'il n'y a pas harmonie entre ces trois mondes. On peut donc dire que la santé est conditionnée par l'état de conscience. C'est dans cette perspective qu'apparaît l'utilité d'assister au lever du soleil: par des exercices et des méthodes appropriées (méditation, concentration, respiration...) l'homme parvient à produire dans sa conscience des transformations qui se refléteront ensuite sur la totalité de son être.

La meilleure thérapeutique, c'est de penser, de sentir et d'agir en harmonie avec les forces et les existences lumineuses de la nature, et ces forces et ces existences sont particulièrement actives et bénéfiques le matin au lever du soleil.

André Masson*

La maladie ne peut être vaincue
que si l'homme lui-même participe à sa guérison
en remédiant à son déséquilibre intérieur.

* pour la Fraternité Blanche Universelle.

ANNUAIRE (SUITE)

WINDSOR
Dr Yvan Duguay
21 St-Georges

NOUVEAU-BRUNSWICK
Dr J. Hermile Gagnon
Dr Marie-France Racine
10 Water
Campbellton

ONTARIO
Dr Edward Burge
335 William
Hawkesbury

Dr François Charbonneau
2555 boul. St-Joseph
Suite 401
Orléans

Dr Marjolaine Marcil
540 McGill
Hawkesbury

FLORIDE
Legault Chiropractic Health Center
Dr. Virginia Legault
Dr. Gérard Legault
5745 Hollywood Blvd
Hollywood

Pour les adeptes de plein air

Des projets de vacances?

En pensant à des vacances, plusieurs sports peuvent nous venir à l'esprit: marche, camping, voile, escalade, cyclotourisme, canot, etc.

Cette année, pourquoi ne pas joindre "le bienfaisant à l'agréable" c'est-à-dire partir à la découverte du Québec non pas d'une manière conventionnelle ex. par automobile, mais d'une façon qui vous demandera des efforts physiques et qui en même temps vous permettra de connaître à fond une région; des vacances sportives quoi!

Plusieurs d'entre vous ont déjà pratiqué des sports, ou les pratiquent encore, mais n'avez jamais osé, par peur ou manque d'informations, partir pour un séjour prolongé en y consacrant tout votre temps.

Bien implanté et largement développé au Québec, le camping est intimement lié au tourisme et... aux vacances. Il est pour plusieurs un moyen de résoudre le problème du logement lors d'un voyage; il constitue un moyen d'hébergement économique. Pour d'autres, il est un moyen de revenir aux sources. On l'appelle alors le "camping sauvage". Cette forme de camping reste avant tout,

Des activités accessibles à tout le monde!

24.jpg

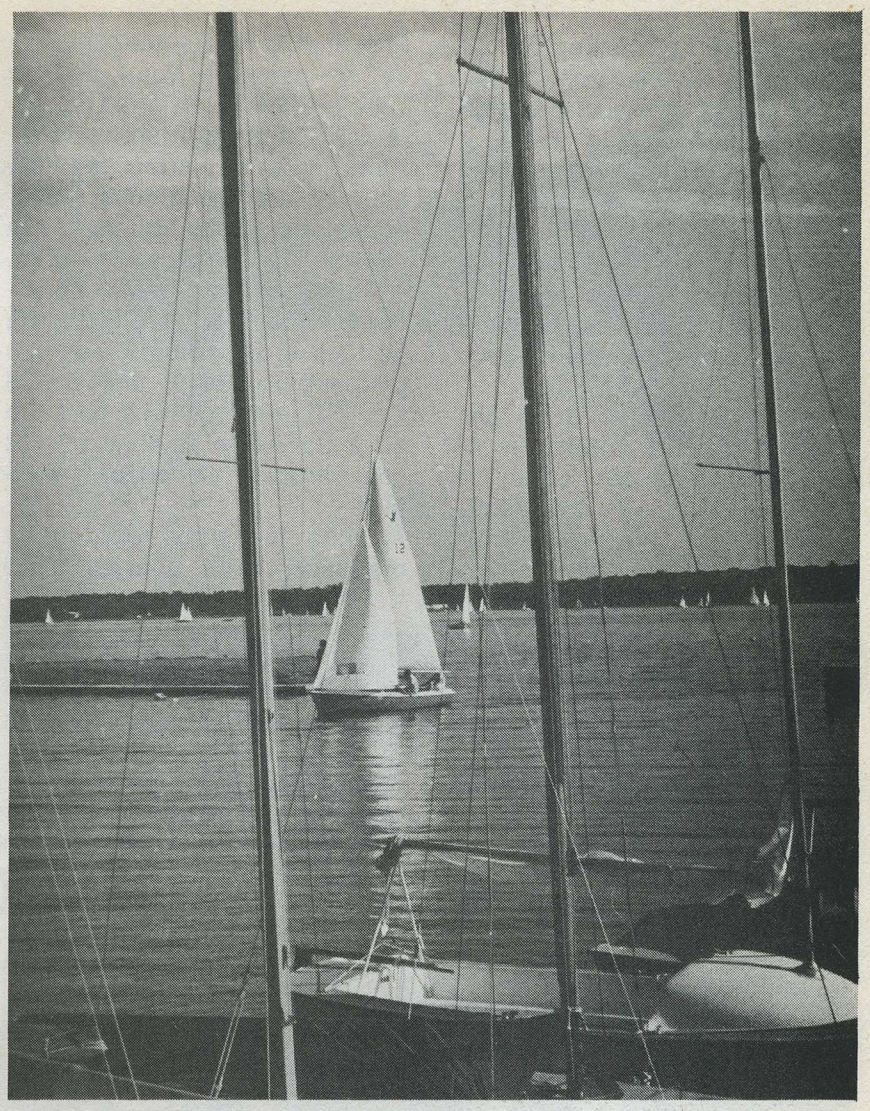
même pour les adeptes des activités de plein air, un moyen de se loger qui leur permette de pratiquer certaines activités (canot-kayak, spéléologie, alpinisme, cyclotourisme, etc.) et d'être en contact étroit avec la nature.

Canot-camping

Au Québec, il y a plus de six millions de rivières. Même si elles ne sont pas toutes canotables, on peut dire qu'au moins un millier le sont. Ajoutez à ces rivières le nombre impressionnant de lacs, et l'amateur de sports nautiques devient une personne très choyée!

Le Québec est donc très propice à la pratique du canot-camping, activité qui demande une bonne connaissance et maîtrise de la technique du canotage et des rudiments du camping rustique.

Dans les parcs et réserves du gouvernement, on compte 1,325 km de circuits balisés. La réserve Mistassini en compte 160 km, Papineau-Labelle 85 km, Portneuf 65 km, Port-Cartier-Septlles 55 km, parc du Mont-Tremblant 50 km, des Laurentides 105 km. Des emplacements de pique-nique et de camping jalonnent les parcours, et des circuits sont cartographiés sur des dépliants remis gratuitement à la base.



Cyclotourisme

Le cyclotourisme se gagne à chaque année de plus en plus d'adeptes. Mode de transport peu coûteux, non polluant et extrêmement bénéfique pour l'organisme, la bicyclette vous permettra de voyager à votre propre rythme, de prendre le temps d'examiner et de vivre en harmonie avec la nature.

Certains circuits sont particulièrement agréables à parcourir. Mentionnons le tour de l'île d'Orléans, le tour de la Gaspésie, le tour du Lac St-Jean, le tour de l'Abitibi, la balade sur la route des pionniers, la balade des Laurentides, de la Mauricie, une excursion dans la Beauce. Chaque année, un grand nombre de jeunes, moins jeunes, en groupe ou en solitaire emprun-

Il existe peu d'activités capables
de mieux façonner le corps et l'esprit
et aussi directement liées à la nature
que celles pratiquées en camping.

25.jpg

tent les routes de ces régions.

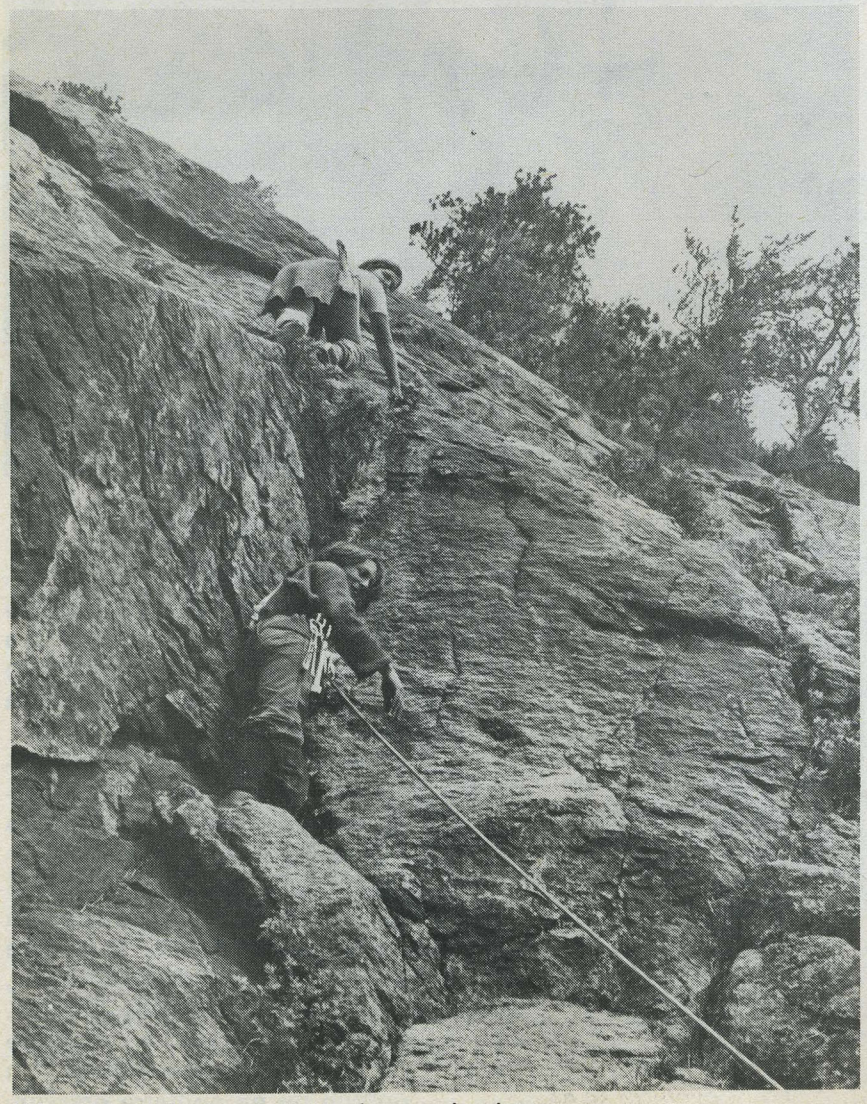
De plus, plusieurs parcs nationaux et provinciaux offrent des pistes cyclables. C'est le cas du parc de la Gatineau avec ses 48 km de pistes courant le long de l'Outaouais dans un décor tout à fait superbe. Le parc national Forillon, en Gaspésie, se prête aussi magnifiquement à la randonnée à bicyclette.

Sur la Côte Sud, deux parcours cyclables totalisant 48 km ont été tracés sous les auspices du Musée d'archéologie de l'Est du Québec, dans les rangs de Kamouraska, Saint-Pascal et Saint-Germain; le long de ce parcours vous pourrez vous arrêter pour visiter les différents points d'intérêt tels attraits naturels, sites géologiques et archéologiques, panoramas, etc. En Abitibi, depuis la base de plein air du Lac Mourier, à Malartic, on organise des randonnées de 3 à 4 jours le long de lacs et de rivières, sur une distance totalisant 112 à 128 km. Différents centres de plein air à travers le Québec offrent ces parcours de pistes cyclables.

Selon le temps dont vous disposez, vous pourrez vous organiser des vacances très peu dispendieuses et qui vous en apprendront beaucoup sur la façon de vivre des québécois. Que vous optiez pour l'auberge, l'hôtel, la pension ou le camping, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin le long des routes.

Une chose est importante à retenir. Lorsqu'on entreprend un tel voyage, il faut apprendre à faire un schéma de randonnée c'est-à-dire de préparer un guide détaillé des étapes et lieux désignés sur le parcours, et de calculer les distances pour se rendre d'un point à un autre. Puisqu'en moyenne, vous voyagez à une vitesse de 15 m/h, vous devrez déterminer avant de partir où vous vous arrêterez pour manger, ou dormir, afin de ne pas être pris sur une route déserte alors que vous êtes épuisé et qu'il n'y a rien à des milles à la ronde.

Que vous partiez seul ou en groupe, il est fortement recommandé de vous informer et bien planifier votre séjour afin d'éviter des contretemps ennuyeux.



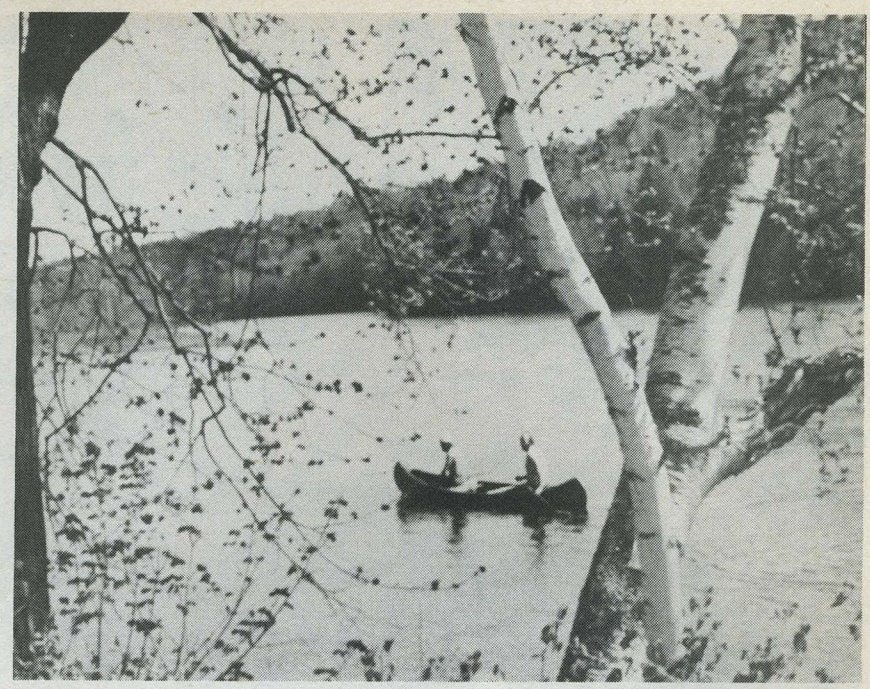
Il faut bien sûr une certaine forme physique...

Sous la tente

Le camping d'été se fait sous la tente ou dans une roulotte dont les formes, l'espace, l'aménagement varient beaucoup... avec le prix. L'équipement nécessaire varie aussi énormément, suivant les besoins de chacun. Il existe peu d'activités capables de mieux façonner le corps et l'esprit et aussi directement liées à la nature que celles pratiquées en camping: excursion, études de la flore et de la faune, promenade en forêt, natation, canotage, etc.

Pendant plusieurs heures ou plusieurs jours, le citadin, privé d'air pur et confiné dans un univers de béton et de bruit, reprend contact avec une nature

riche et généreuse; il respire profondément l'air vivifiant des forêts et des montagnes, il admire les splendides paysages qu'offrent les lacs, les cours d'eau, les plages et il s'adonne à des activités de plein air. Le territoire québécois constitue l'un des plus grands espaces susceptibles de satisfaire les besoins du campeur. En effet, le Québec renferme quelque 20% de toute l'eau douce du monde entier et l'on y a dénombré près d'un million de lacs! Sur le plan géographique, les Québécois sont avantagés par une nature variée.



Le Québec est l'endroit par excellence pour la pratique du canotage.

Importance sociohistorique

Si le camping est avant tout le fait de vivre un certain temps sous une tente, on peut constater qu'il n'est pas un phénomène nouveau. Il suffit de penser aux populations entières qui vivent ou ont vécu sous la tente! Les Touaregs du Sahara habitent des tentes de peaux de chèvre ou de mouflons, parfaitement adaptées au climat. Les Gitans sillonnent, depuis près de 1,000 ans, toutes les routes d'Europe et d'autres continents. Le camping est pour eux l'habitat naturel. Il faut se rappeler également que les Indiens construisaient, en guise d'abri temporaire, des cabanes recouvertes d'écorce de bouleau, (certains leur donnaient la forme d'un cône). C'était un camping avant la lettre et les premiers colons français adoptèrent ce genre d'habitat et de mode de vie qui, sous bien des aspects, est celui du campeur d'aujourd'hui.

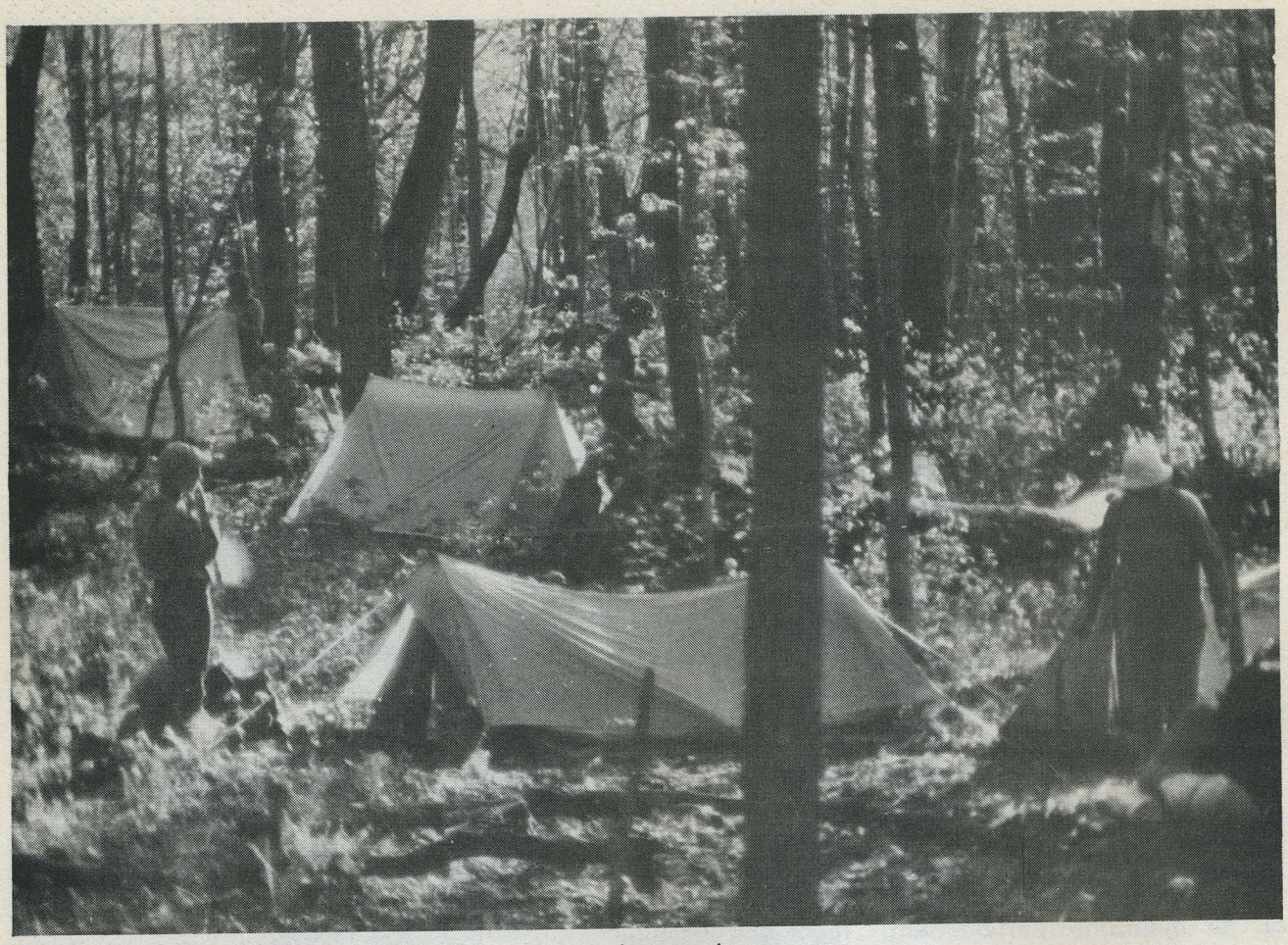
Extrêmement bénéfique pour l'organisme, la bicyclette se gagne de plus en plus d'adeptes.

Les accessoires: ils peuvent être nombreux et ils varient suivant le genre de camping envisagé.

Sac à dos: tout déplacement à pied, en canot, à bicyclette, en voiture, implique un transport d'équipement. Le campeur prendra soin de se munir d'un sac solide et imperméable afin d'y remiser tout l'équipement nécessaire à son confort.

Équipement de cuisine: en dehors des ustensiles nécessaires à la cuisson et aux repas tels que cuisinière, récipients (casseroles, assiettes), il faut ajouter les objets complémentaires comme savon, laine d'acier, plat à vaisselle, récipients de polythène, réserve de carburant (pour le réchaud),

27.jpg



Pour certains, le camping représente un moyen de revenir aux sources. Il permet d'être en contact étroit avec la nature.

ouvre-boîtes, ouvre-bouteille; à cela peut s'ajouter une glacière portative. Certains chasseurs creusent une fosse de trois pieds de profondeur dans la terre pour y remiser leurs aliments; si vous utilisez ce moyen, prenez garde aux animaux maraudeurs.

Objets divers: le camping, quel qu'il soit, s'avérerait difficile, si le pratiquant n'emportait pas des objets tels que: allumettes, insecticide, seau, corde, chaufferette, trousse de premiers soins, couteau de chasse, hache, soufflet pour matelas pneumatique et aussi cartes et boussole.

Tout l'équipement doit être nettoyé et bien rangé, à l'abri des intempéries. La perte de certaines pièces peut obliger le pratiquant à écourter un séjour ou à le rendre difficile, voire pénible.

On n'ira pas jusqu'à dire que n'importe qui peut s'adonner à des vacances sportives; il faut une connaissance, si minime soit-elle, du mode de locomotion empruntée ou des techniques de base du sport choisi, et dans certains cas une certaine forme physique. Par exemple on ne décide pas de faire le tour du Québec en vélo si on n'a jamais pédalé de sa vie et si depuis deux ans, notre principal passe-temps est de regarder la télévision.

Vous devez savoir dans quoi vous vous embarquez afin d'être en mesure de vous déprendre si des difficultés surviennent et de ne pas aller au-dessus de vos capacités physiques car si ces précautions ne sont pas prises au départ, vous pourriez passer les pires vacances de votre vie.

Mais finalement ce n'est pas si compliqué puisque plusieurs personnes ont déjà adopté ce genre de vacances et recommencent l'expérience à tous les ans.

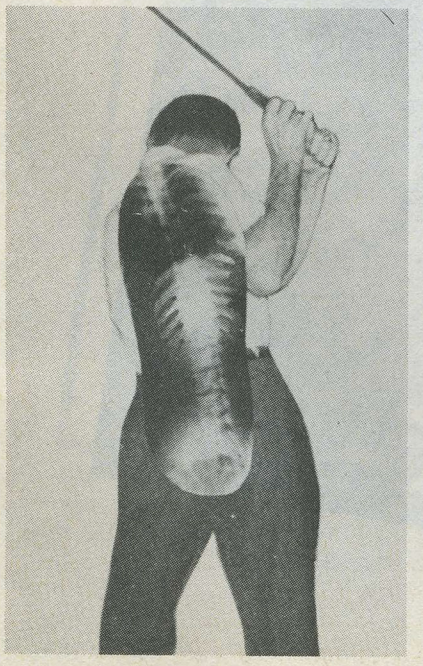
Ces activités attirent à chaque année de plus en plus de gens, et qui sont accessibles à pratiquement tout le monde, et certainement à toutes les bourses. En plus de passer des vacances inusitées, vous aurez la fierté d'avoir relevé un tel défi.

28.jpg

Êtes-vous un golfeur balancé?

par Louise Charland, d.c.

Les photos du bas de la page montrent deux positions dans lesquelles un joueur de golf se trouve très souvent: l'une est l'élan arrière, et l'autre le prolongement de l'élan.



L'élan de départ

Pour obtenir ces illustrations, on a photographié le joueur en mouvement. Ensuite, on l'a radiographié en lui demandant de prendre les mêmes positions, pour nous permettre ainsi d'étudier sa colonne vertébrale. En superposant les photos et les radiographies, on a alors obtenu ce que vous voyez.

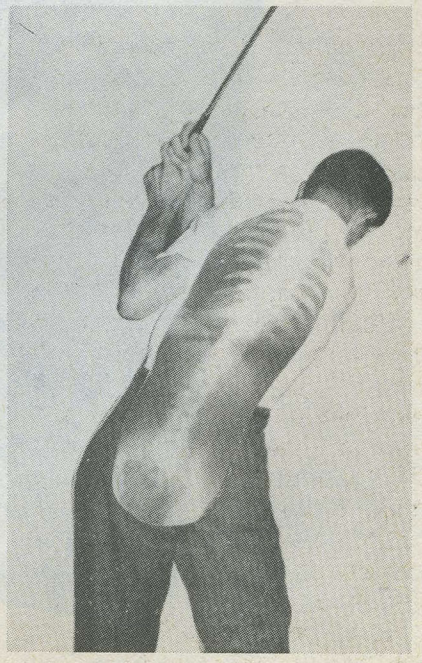
Tout ceci pour démontrer le fait que la colonne vertébrale doit être en pleine action dans toutes activités de chaque jour, autant au loisir que dans des efforts de travail. Notez comment la position du bassin et des vertèbres varie d'une photo à l'autre. Toute cette différence se produit très rapidement et très vigoureusement.

Durant le transfert, si toutes les conditions ne sont pas adéquates — par exemple si les muscles lombaires sont trop contractés ou sans un bon tonus — des vertèbres peuvent se désaligner (ce qu'on appelle des subluxations).

Vous n'avez pas à être golfeur ou à faire comme un athlète pour que des subluxations se produisent. La colonne vertébrale doit fournir des efforts à chaque moment de la journée, tout au long de la vie. Même dans les postures que vous prenez en voulant relaxer, vous pouvez malmener cette structure vitale.

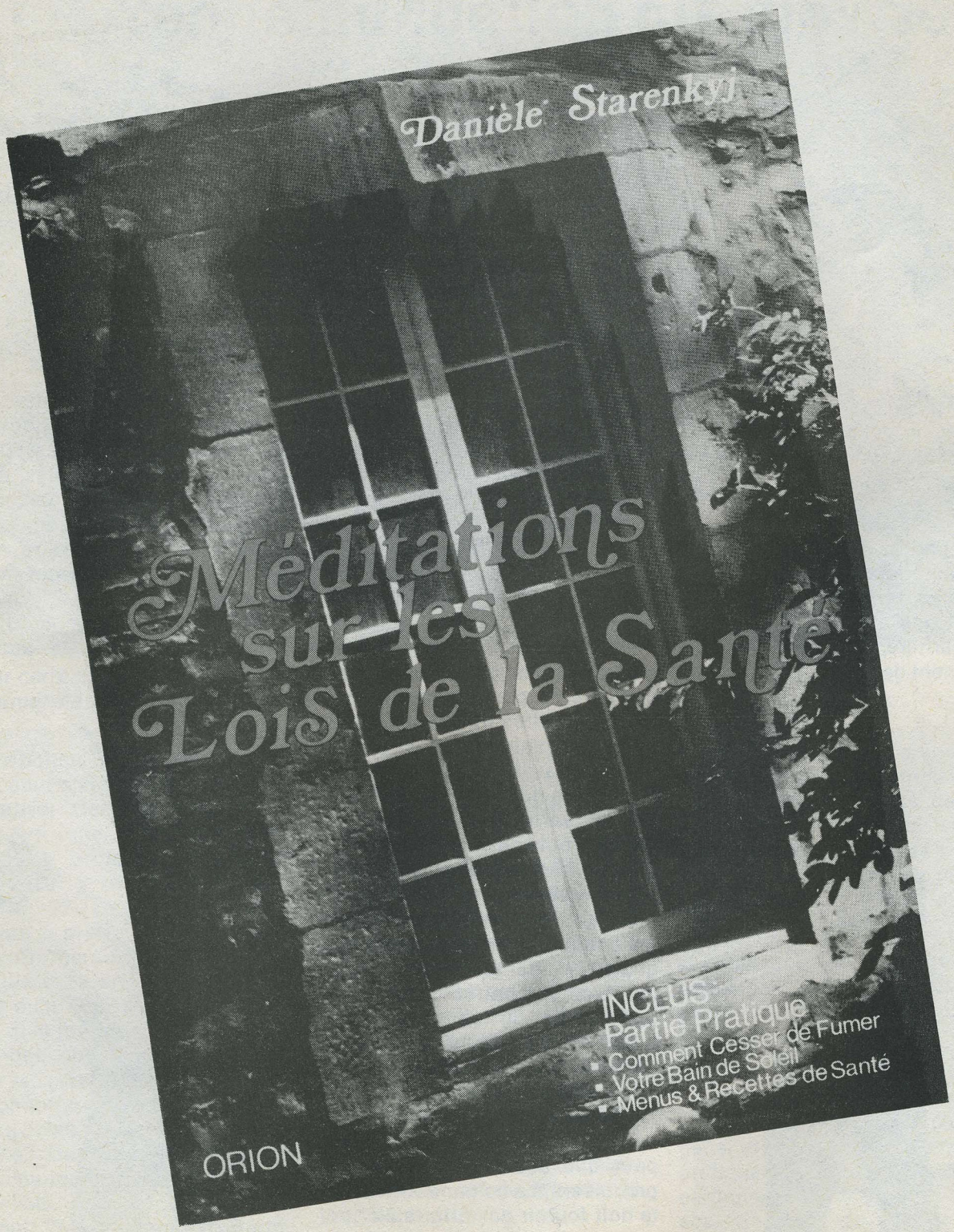
Pour compenser toutes ces occasions où l'on doit "ab-user" d'elle, il est donc normal de donner à sa colonne toute l'attention et l'entretien nécessaire pour la garder en ordre.

C'est le pré-requis pour viser le meilleur niveau de santé possible!



Un instant plus tard...

29.jpg


Danièle Starenkyj
Méditations sur les Lois de la Santé
INCLUS
Partie Pratique
• Comment Cesser de Fumer
• Votre Bain de Soleil
• Menus & Recettes de Santé
ORION

Conférencière et éducatrice Madame Danièle Starenkyj, est diplômée de l'Institut de Psychosomatique Naturelle de Lausanne, Suisse. Après avoir obtenu son baccalauréat—ès—arts de l'Université Laval à Québec, et alors qu'elle poursuivait une maîtrise en philosophie à l'Université Mc Gill de Montréal, elle décida de se consacrer à la diffusion des moyens naturels de santé.

Une transgression continuelle des lois naturelles équivaut à une transgression continuelle de la loi de Dieu. La somme actuelle de souffrance et d'angoisse, qui se constate partout; la laideur, la décrépitude, la maladie et la débilité physique, qui submergent le monde aujourd'hui, font de celui-ci un vrai lazaret, par opposition à ce qu'il pourrait être et à ce que Dieu avait voulu qu'il soit. La génération présente est affaiblie mentalement, moralement et physiquement. Toute cette misère s'est accumulée de génération en génération du fait que l'homme déchu a transgressé la loi de Dieu.

Ellen G. WHITE.

Les connaissez-vous, ces lois ? Les connaître pourrait changer votre vie; Maladie ou Santé; dépression ou joie de vivre; désespoir ou espérance . . .

Pour une vie meilleure, lisez ce livre qui, pas à pas, d'une façon claire et précise, vous dévoile les Lois de la Santé dans leurs dimensions physiques et spirituelles.

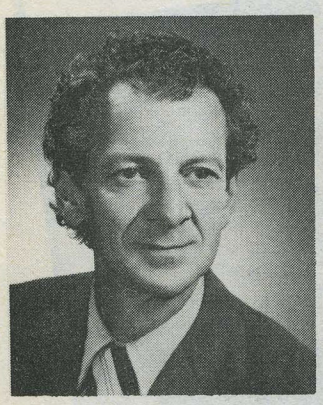
ISBN 2-89124-000-6

31.jpg

Intimement lié aux circuits nerveux...

Le système éliminatoire

par Robert L. Gagné, d.c.*



Le corps est composé de 6 systèmes dont chacun remplit un rôle essentiel. Ainsi: un système contrôle les glandes, un autre les fonctions éliminatoires, un troisième le système nerveux, un quatrième le système digestif, un cinquième l'ensemble de la musculature, et un sixième la circulation du sang et des fluides à travers tout l'organisme.

Cette fois-ci, nous incluons un abrégé de la description du Système Éliminatoire, dit zone 2. Tout comme les autres zones, il est vital que celle-ci demeure bien ajustée, subissant le moins d'interférence.

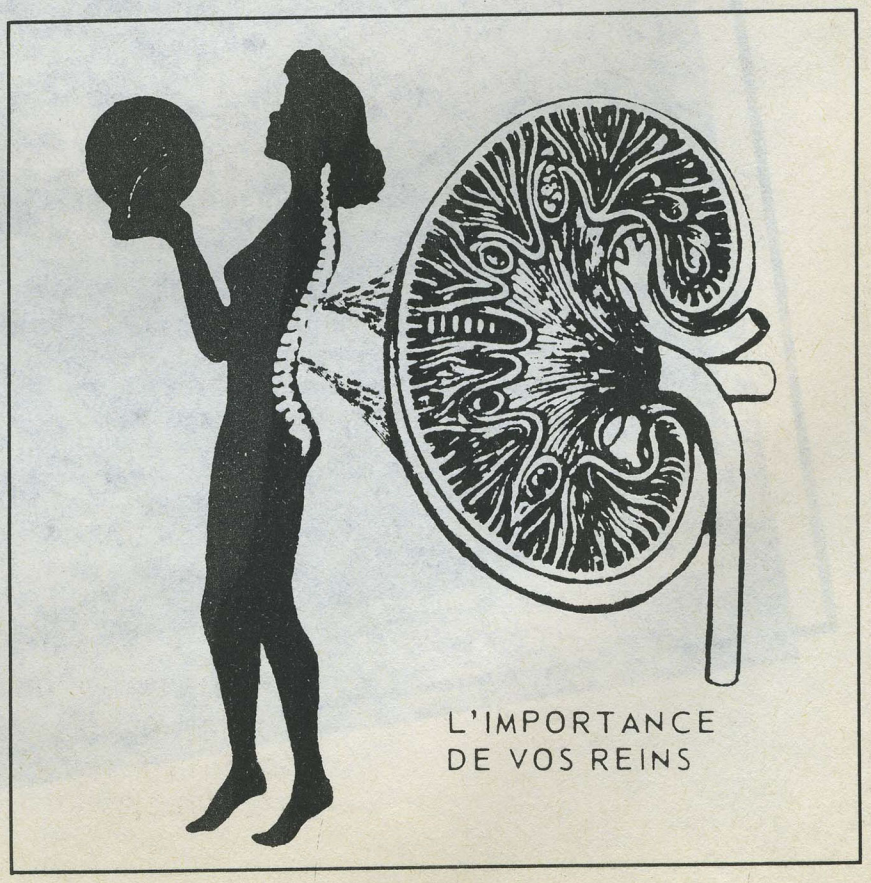
L'une des plus grandes merveilles de la nature est l'habileté qu'a le corps humain de se renouveler, de se réparer et se suffire à ses propres mécanismes de protection et de défense.

En construisant le corps humain, la nature y a donc placé le système éliminatoire, chargé de la responsabilité d'éliminer les déchets de l'organisme. Pour jouir d'une excellente santé, il faut que les organes inscrits dans cette zone soient en ordre.

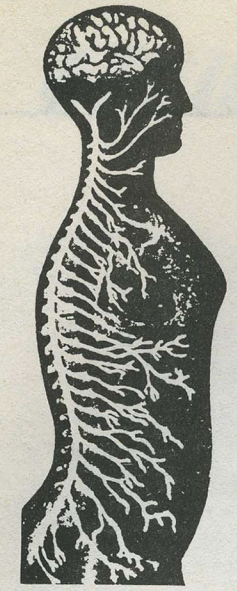
Ainsi, les sinus ont pour fonction de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que l'on respire. Ils se doivent de donner leur plein rendement.

D'autres nerfs conditionnent la fonction respiratoire. Une respiration profonde permet d'aérer le sang et de le régénérer.

Et c'est par l'énergie qui lui



* Auteur du livre "Le merveilleux pays".



Le chiropraticien travaille à libérer les nerfs qui commandent les fonctions de tous ces organes. C'est pourquoi les techniques chiropratiques peuvent apporter des résultats formidables.

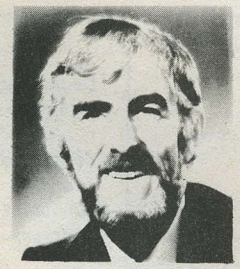
Responsables de tout fonctionnement, les nerfs se ramifient à travers tout le corps à partir de la colonne vertébrale.

vient du système nerveux que l'organisme se protège contre l'invasion des microbes, des virus ou des germes, s'immunise contre les rhumes et les grippes et s'adapte plus efficacement au froid, à l'humidité et aux changements de température.

Les reins sont de véritables petites usines de filtration infiniment perfectionnées. Ils ont pour fonction de purifier le sang. Le système nerveux préside à l'activité rénale. Quand les reins filtrent bien, vous bénéficiez d'un sang de bonne qualité qui donne du "PEP" et de l'énergie.

Nous devons aussi insister sur le fait que les intestins doivent fonctionner tous les jours. C'est une loi... parce que la santé l'exige. Et c'est encore l'action des nerfs qui donne à l'intestin son élan naturel. Une bonne élimination permet au sang et aux tissus de se nettoyer et rend à l'individu sa vitalité et son enthousiasme.

CLINIQUE DE JEÛNE de la Mauricie



Dr Yves Graveline, B.A., D.C.

Cure de 10 jours:
- Jeûne intégral de 7 jours
- Réalimentation de 3 jours
- Examen physique complet à l'entrée
- Surveillance quotidienne
- Conférence à tous les jours sur les aspects physique, intellectuel et psychique du jeûne
- Cours de cuisine végétarienne
- Repos physiologique
- Amaigrissement
- Amélioration de la santé
- Sauna

Lucile P. Graveline, B.A., spécialiste en alimentation

Pour plus d'informations, écrire ou téléphoner à:

Clinique de Jeûne de la Mauricie,
École de Santé,
2600 Route 153, Grand'Mère G9T 2L4
(819) 538-3738

33.jpg

PENSÉE

Les petits empêchements
ne devraient jamais
nous détourner d'un grand but!

Avez-vous changé d'adresse ?

Prévenez-nous immédiatement pour ne pas rater un seul numéro de votre magazine.

Nom : M. Mme Mlle _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

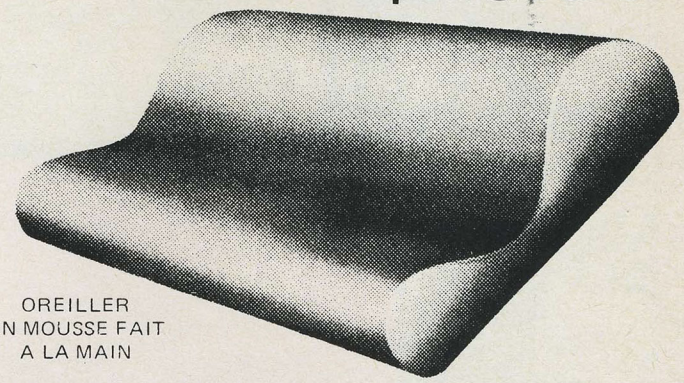
Découpez et collez ICI l'étiquette de votre ancienne adresse

REVEILLEZ-VOUS FRAIS ET DISPOS SUR CET OREILLER DE TAILLE REGULIERE

OREILLER THERAPEUTIQUE

$28.95*

CONFORTABLE:
SOUTIENT LA TETE ET LA ZONE CERVICALE EN POSITION 'NEUTRE' AIDE A RETABLIR ET A CONSERVER UNE BONNE COURBE CERVICALE; LES MUSCLES DU COU ET DES EPAULES PEUVENT SE DETENDRE CE QUI PERMET UN SOMMEIL PLUS RECUPERATEUR

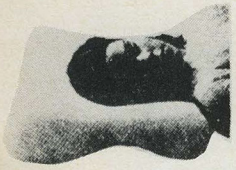


OREILLER
EN MOUSSE FAIT
A LA MAIN

UNE FORME BREVETÉE ET UN MATÉRIAU SOIGNEUSEMENT CHOISI EXERCENT UN ÉTIREMENT DOUX ET EFFICACE SUR LA ZONE CERVICALE, CE QUI DIMINUE LA PRESSION.

UN BON SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE BONNE ALIMENTATION POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE PLAISIR DE VIVRE.

D'UTILISATION MULTIPLE, LES DEUX GRANDEURS DE LOBES ET LES DEUX SURFACES (PLATE OU CAMBRÉE) OFFRENT QUATRE POSITIONS CONFORTABLES QUI SE PRÊTENT AUX HABITUDES PERSONNELLES DE SOMMEIL.



CET OREILLER EST VRAIMENT THÉRAPEUTIQUE, NON ALLERGIQUE, INODORE, IMPERMÉABLE À LA POUSSIÈRE, LÉGER ET PLUS FRAIS QUE LES OREILLERS ORDINAIRES.

L'OREILLER EST DE TAILLE NORMALE ET S'INTEGRE BIEN AUX FORMES DU LIT UNE FOIS QUE CELUI-CI EST FAIT.

MISE EN GARDE: N'utilisez pas cet oreiller comme dossier ou comme siège. Ne lavez pas la mousse. Utilisez une taie d'oreiller pour protéger la toile. La taie d'oreiller, la toile et fermeture-éclair peuvent être lavées. La mousse durera presque indéfiniment si elle fait l'objet d'un usage et de soins normaux. AVIS: La lumière décolore la mousse sans l'abîmer.

LE CONTOUR SOUTIENT
LE COU, EPOUSE LA FORME
DE LA TETE, SOULAGE LA
PRESSION ET LA TENSION

Quantité		Montant
	Oreiller(s) thérapeutique(s)	
	Résident du Québec, ajoutez 9% taxe de vente	
	Total	

*** Prix sujet à changement après juin 1983**

Nom .....

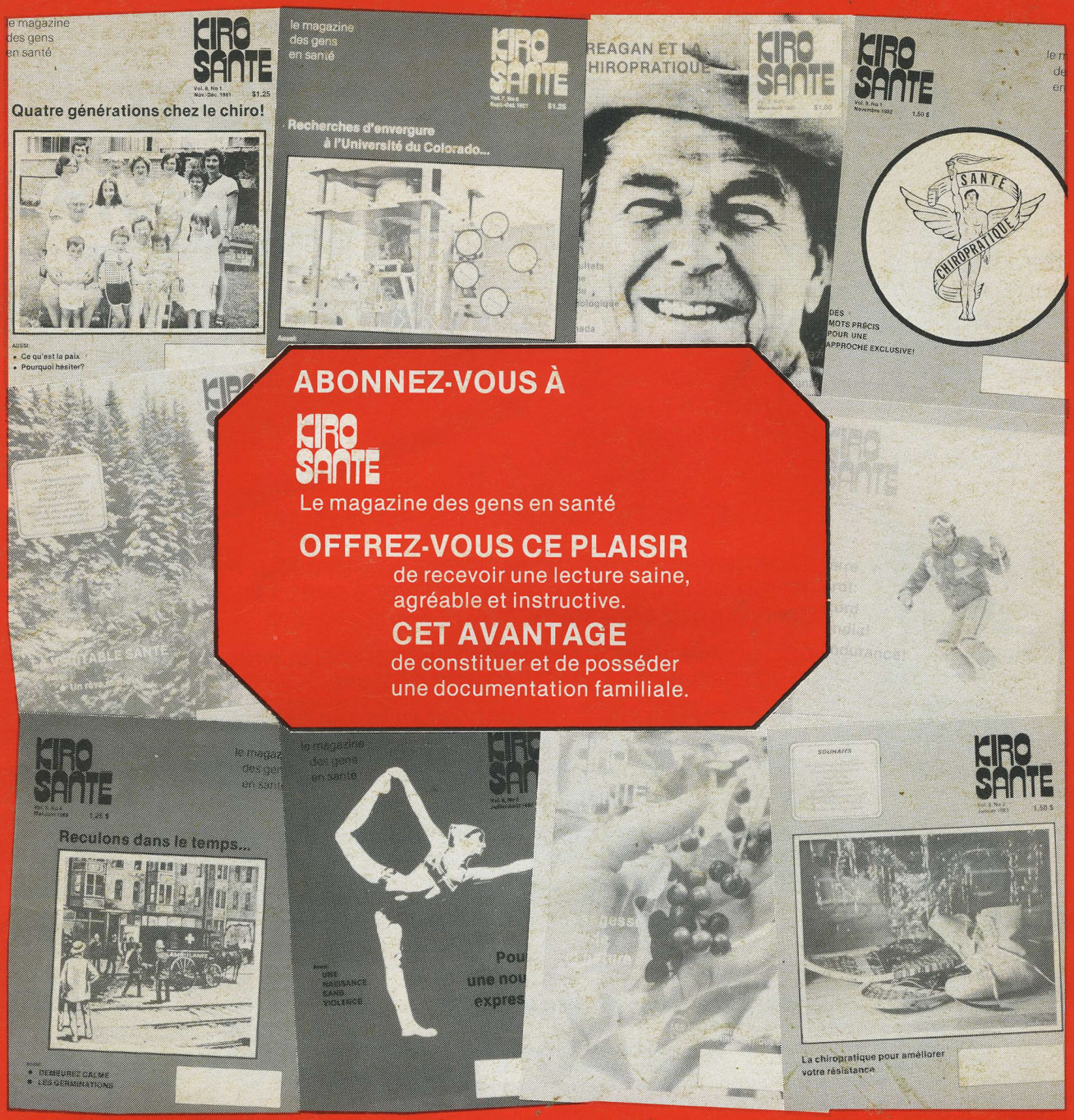
Adresse .....

Ville .....

Prov. ..... Code postal .....

Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.
199 St-Vincent,
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2B6
Tél.: (819) 326-0981

35.jpg



ABONNEZ-VOUS À

KIRO SANTÉ

Le magazine des gens en santé

OFFREZ-VOUS CE PLAISIR

de recevoir une lecture saine, agréable et instructive.

CET AVANTAGE

de constituer et de posséder une documentation familiale.

Complétez le bulletin d'abonnement maintenant.
Faire chèque à l'ordre de Publications D.C. Inc.

— — — — — — — — — — — — — — — — —

KIRO SANTÉ
199 St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts J8C 2B6
Tél.: (819) 326-0981

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

Prov. ..... Code postal .....

Chiropraticien .....

Canada:
1 an (6 num.) $ 6.00 ☐
3 ans (18 num.) $15.00 ☐

États-Unis/Autres pays:
1 an (6 num.) $ 8.00 ☐
3 ans (18 num.) $18.00 ☐

Commandez les premiers numéros au coût de $0.75 chacun.

VOL. 1	No 1 ☐	No 4 ☐	No 6 ☐			
VOL. 2	No 1 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐		
VOL. 3	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 4	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 5	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 6	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 7	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 8	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐	No 5 ☐	No 6 ☐
VOL. 9	No 1 ☐	No 2 ☐	No 3 ☐	No 4 ☐		