

Comptines

Y'a pas que moi qui range bien

(Air : Y'a un rat sous mon toit)

Y'a pas qu'moi, qui range bien

J'vois des enfants qui rangent

Y'a pas qu'moi, qui range bien

J'vois des enfants ranger .

Je vois, je vois

Je vois (nom d'un enfant) qui range

Je vois, je vois

Je vois (nom d'un enfant) ranger.



y'a pas que moi qui range bien [Télécharger](#)

Dans cette catégorie, je mets à votre disposition des fiches de comptines, chants et chansons à gestes que vous pouvez imprimer librement.

Fiches à imprimer Gratuites –

Recettes pour activités manuelles, comptines, jeux de doigts, activités maternelle

Dans la catégorie « Contenu gratuit à imprimer » je mets à votre disposition des fiches de recettes de base pour activités manuelles, des fiches de comptines, activités de maternelle, jeux de doigts et chansons à gestes que vous pouvez imprimer librement. J'espère que cela vous plaira et sera utile !!!

Remède Naturel à tous les maux : l'extrait de pépin de pamplemousse

L'extrait de pépin de pamplemousse, aussi appelé EPP est doté de nombreux bienfaits. Les adultes ainsi que les enfants peuvent l'utiliser, c'est un antibiotique naturel puissant et il dispose de nombreux bienfaits dermatologiques. Il est antimicrobien, antibactérien et antifongique et soutient le système immunitaire en période de maladie.

On l'obtient par broyage et mise en solution (hydro-glycérinée ou hydroalcoolique) des pépins séchés du pamplemousse Pomelo (*Citrus paradisi*), mais aussi aujourd'hui d'autres espèces comme *Citrus grandis* ou *Citrus maxima*). Connue depuis une

quarantaine d'années, l'extrait de pépins de pamplemousse ou EPP ne doit pas être confondu avec l'extrait de pamplemousse. Il est important de le consommer issu de l'agriculture biologique et bien sûr exempts de conservateurs ou additifs de synthèses. Découvert grâce aux travaux du Dr. Jacob Harich, il a en effet montré à lui seul ses pouvoirs thérapeutiques !

L'extrait de pépins de pamplemousse est efficace contre 800 virus et bactéries et plus d'une centaine de parasites et champignons.

Son action stimule en plus le système immunitaire. Il peut ainsi lutter contre des agents pathogènes sans toucher à la flore intestinale, ce qui n'est pas toujours le cas des antibiotiques.



L'extrait de pépin de Pamplemousse est un antibiotique naturel

Il est utilisable en usage interne, toujours dilué, il est recommandé majoritairement comme anti-infectieux généraliste ainsi que dans de nombreux troubles tels que :

- Les infections bactériennes ou virales des voies digestives (intoxication, turista, parasitose, ulcère

- gastrique à *Helicobacter pylori*...), respiratoires (pharyngites, angines, bronchites, ..) ou génito-urinaires (infection vaginale, cystite infectieuse, ...).
- Les mycoses digestives (Candidose à *Candida albicans*) et gynécologiques
 - Les allergies, par son effet régulateur du système immunitaire et son action sélective sur la flore bactérienne intestinale
 - La fatigue, dont il réduit les symptômes
 - L'obésité : il favorise la perte de poids et réduit la résistance à l'insuline, de même qu'il régule le taux de cholestérol



Il est également utilisable en usage externe : il traite les infections buccales (aphtes, muguet, herpès, gingivite,...) et cutanées (acné, piqûre d'insecte, verrues, irritations du cuir chevelu, coupure ou d'irritation)... L'EPP peut aussi apaiser

votre peau aussi bien qu'un baume hydratant !

Il est conseillé de le prendre sur une durée moyenne et ne pas arrêter trop vite la prise en cas d'usage anti-infectieux (au moins deux mois de prise). Il peut être associé à des médicaments antipyrétiques en cas de fièvre élevée. Cependant il doit être utilisé avec prudence en parallèle de certains traitements médicamenteux et de troubles cardiaques. Un professionnel de santé est le plus à même de vous conseiller quant à cet usage spécifique.

L'extrait de pépin de pamplemousse existe en plusieurs dosages, je vous conseille de l'acheter bio, en 1200 mg, ce qui est un dosage hautement élevé, que vous adapterez en fonction de votre poids et du trouble à traiter (même les enfants peuvent utiliser ce dosage avec quelques gouttes). C'est plus intéressant au niveau rapport qualité/prix. Ce qui est important, c'est de l'utiliser dès les premiers symptômes, et ce, 3 fois par jour si possible, c'est le plus efficace.

Je vous ai mis des liens en bas de l'article si vous souhaitez utiliser ce super produit naturel. En version 1200 mg, 50 ou 100 ml, vous en avez pour un moment et le prix est très intéressant. J'ai mis un lien d'un livre récent qui explique bien les différents usages de l'EPP. N'hésitez pas à poster vos commentaires et dites moi si vous l'utilisez ! Personnellement je l'utilise sur moi même, mon conjoint et mes enfants, et nous avons des résultats très intéressants !

Il existe beaucoup d'autres remèdes naturels efficaces, aux nombreuses vertus santé, dont l'ail, dont je parlerai dans un prochain article.

