

L₁ A₁ G₂ A₁ Z₁₀ E₁ T₁ T₁ E₁ D₂ E₁ S₁

B₃ O₁ N₁ N₁ E₁ S₁ N₁ O₁ U₁ V₄ E₁ L₁ L₁ E₁ S₁

Numéro 121
Février 2018



EDITO

La citation du mois :

« Dès l'instant
où vous aurez
foi en vous-
même, vous
saurez
comment
vivre. ».
(Goethe)

Comme beaucoup parmi vous, je connaissais déjà 2 produits naturels "miracles", utilisés dans de nombreux domaines : l'aloès et le bicarbonate de soude.

A l'occasion de quelques jours de vacances passés sur l'île de Chios (Grèce), je viens d'en découvrir un troisième : le mastic, ou plus exactement le mastiha.

Il s'agit d'une gomme résineuse secrétée par le tronc du pistachier lentisque, arbuste qui ne pousse qu'au sud de cette petite île, à quelques kilomètres au large de la Turquie.

Depuis le 1er siècle en effet, ses étonnantes propriétés ont été constatées :

- action anti-inflammatoire,
- apaisement des brûlures d'estomac,
- propriété cicatrisante,
- prévention des caries dentaires.

Et plus récemment :

- antimicrobien,
- fixateur de couleurs pour les tissus, notamment la soie,
- base des fils chirurgicaux qui se résorbent dans le corps humain,
- antioxydant,
- effets bénéfiques pour les soins de la peau,
- ...

Pour donner toutes ces vertus, l'arbuste en question est en plus d'une étonnante "sobriété" : il pousse tout seul dans des sols pauvres, secs et pierreux, se reproduit simplement par bouture ou par marquetage, vit facilement centenaire, et ses branches acceptent les nombreuses entailles (jusqu'à 100 chaque année) pour faire couler la précieuse sève, goutte par goutte.

La récolte annuelle (environ 150 tonnes) mobilise les 4 500 personnes des 24 villages qui en vivent.

Et elles travaillent dur !

Un arbre ne produit en effet en moyenne que 150 grammes pour la saison (fin de l'été).

Il faut d'abord racler les troncs pour récolter les sécrétions de gomme, mélangées à de nombreux morceaux d'écorce.

Les enfants, les adultes et les anciens passent ensuite les mois d'hiver à trier, cribler, tamiser, laver et sécher les précieux grains, qui sont ensuite revérifiés un par un par des mains agiles et expertes, armées d'une lame tranchante, pour retirer les dernières impuretés.

Je termine mon cours de Sciences Naturelles en précisant que vraiment, cette découverte renforce mon émerveillement face à cette nature généreuse qui nous entoure, et qui nous offre les meilleurs produits pour nous nourrir, mais aussi nous soigner, comme cet étrange et merveilleux mastic de Chios..

Jean-Yves

*Un film gratuit
A voir sur
youtube*



*Un bien
bon moment
passé
entre amies...*

Un bon film !

Le superbe film " En quête de sens" (sous-titré en anglais, espagnol, et aussi en espéranto !), peut être vu gratuitement sur internet jusqu'à jeudi 31 janvier. Je crois utile d'en informer un maximum d'internautes.

Résumé du film : pour comprendre ce qui a conduit aux crises actuelles et d'où pourrait venir le changement, deux jeunes gens sont partis interroger des activistes, des biologistes, des philosophes, des gardiens de traditions anciennes (Pierre Rabhi, Vandana Shiva, Hervé Kempf, etc).

Un voyage initiatique qui redonne confiance dans notre capacité à porter le changement en nous-mêmes et dans la société.

Pour voir le film gratuitement sur un moteur de recherche, écrire : youtube « En quête de sens, le film »

Cliquer sur le 3ème rectangle qui apparaît (avec comme titre "En quête de sens" Une fenêtre apparaît, qui présente les dialogues après projection.

Descendre sur cette page puis cliquer sur le rectangle "en quête de sens 1:27:53"

Emile M.

Pour les nostalgiques de la radio.

Un poste, une station datant du début du XXème siècle, vous savez, cette transmission de sons par le biais d'ondes électriques hertziennes, par un petit appareil branché, qu'on peut mettre dans une poche avec des boutons (et non, je ne parle pas de jeans) ?

Juste pour rebondir sur le dernier article du mois de janvier envoyé par un lecteur "PAM", traitant d'un thème parmi tant d'autres, tiré de l'émission " Carnets de Campagne" sur France Inter chaque jour à 12h30.

S'il est une émission radiophonique porteuse de projets positifs, d'une "Gazette de Bonnes Nouvelles" version audio, sans stress et sans prise de tête avec un animateur Philippe Bertrand très charismatique, c'est celle-là.

En 15 minutes, Philippe interview des témoins qui parlent de votre région et des gens particulièrement doués qui apportent des idées et des solutions d'avenir à toutes les questions de vie, de consommation, de formation, de santé, de production, de culture, d'habitat toutes catégories confondues, coups de gueules aussi, en un mot "Ceux qui font bouger la France" !

Grâce à ce joyeux rayon de soleil du déjeuner, c'est tous les jours, en direct, le clin d'œil de la "Gazette des Bonnes Nouvelles", version radiodiffusion. Ceci dit, vous pouvez l'écouter en voiture, en ligne, internet, en podcasting, bref sur tous supports !

Cécile F.

Tisane conviviale

Ce soir, -3°C, un vent polaire.

Je termine mon périple déchetterie, courses alimentaires et enfin magasin bio pour deux bricoles.

Passée la caisse, j'aperçois deux amies papotant à l'entrée du magasin. Je m'approche et les salue sur le même mode, plaisantant : «on s'installe, on sort la thermos, on se prend une petite eau chaude ? »

Bon, quelques mots s'échangent, je m'éloigne et vais sortir du magasin, et... je tombe sur une grande thermos, des gobelets, des tisanes à 2 mètres de l'entrée, à disposition !

Du coup, je fais quelques pas en arrière : la plaisanterie devient réalité... nous fait sourire et nous réchauffe.

Merci pour cette belle initiative : délicate, efficace et source d'émerveillement, avec Laurence et Aurélie !

Cécile L..

Rêves de bonnes nouvelles

*Un rêve
à partager...*

Une idée. ..

Créer une rubrique : "Rêves de bonnes nouvelles"

Si cette idée vous convient, en voici un premier qui ferait des lecteurs des acteurs:

Aujourd'hui le prix d'un paquet de cigarettes atteint 10 €.

Beaucoup de fumeurs fument un paquet par jour, soit une dépense de 300 € par mois.

Avec ce montant, un migrant peut se nourrir.

Allons plus loin : si une association de 10 adhérents à la GBN décidait la même chose, on pourrait alors, non seulement nourrir, mais loger et former toute une famille.

Chouette projet !

Et il y a sûrement des dizaines d'autres rêves...

Imaginons que seulement quelques uns réussissent.

Quelle bonne nouvelle...

Michel B.

Le café des bonnes nouvelles

*Une initiative
à Reims*

Le groupe des Colibris (www.colibris-lemouvement.org) à Reims a lancé l'idée d'inspirer les citoyens à partir des actualités positives.

Le "café des bonnes nouvelles" était né !

Comment ça marche ?

«Chacun vient avec une info positive qu'il a glanée, un livre, un film ou un reportage inspirant qui lui plaît et dont il a envie de parler, qu'il souhaite partager. On peut aussi venir juste pour écouter, sans avoir rien à proposer... »

Est-ce que des lecteurs de la gazette veulent lancer cela ?

Perrine L.

Nous accueillons ce mois-ci 3 nouveaux lecteurs :

Célestine M.

Kouassi M.

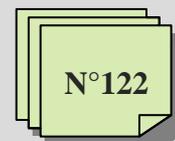
Monique L.

2 articles (2 500 caractères au maximum) par lecteur.

Du vécu de préférence !

Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à éviter, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité.

**Prochain numéro le :
Dimanche 25 Mars 2018**



Diffusion de ce numéro par courriel : 511 personnes

Courriel : gazette.dbn@free.fr

Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/