



Été 2012 - Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

Vous pouvez cliquer sur les textes soulignés.

Si vous voulez [télécharger cette newsletter en pdf](#)

Pour lire notre [Livre d'or](#)

Sommaire

- 0. Edito
- 1. Le coin **jardin** de Pierre
- 2. Le **conseil conjugal et sexo** de Dominique
- 3. Les conseils de Laetitia naturopathe pour **garder la forme cet été**
- 4. Conseils de **diététique chinoise** par Antoine
- 5. Les **recettes** de Laure
- 6. **Les stages 2012 à l'Amandier**
- 7. Nous avons aimé
- 8. Pour télécharger nos précédentes newsletters

0. Edito

Cette année 2012 arrive déjà à mi-parcours. Nos séjours suscitent beaucoup d'engouement et sont complets plus d'un mois à l'avance. Ils nous ont amené de nombreux clients en quête d'un mieux-être physique ou psychique.

Nous ressentons particulièrement cette année un **besoin de retour à l'essentiel, de renforcer la confiance en soi et en son corps**. Quand la mer et la société toute entière tanguent, il est rassurant de jeter les chaînes vers le fond, pour **s'ancrer sur le rocher**.

Le rocher dans nos cures c'est la **convivialité dans le groupe**, le **professionnalisme et la passion de toute notre équipe**, la **beauté et la force de la nature** de la Drôme, et c'est aussi un moment de **grande simplicité et sincérité** où chacun se découvre face à lui même, peut partager avec quelqu'un

d'autre qu'il ne rencontrerait pas dans son monde de tous les jours, où les masques tombent... c'est juste le courage de **s'avouer vulnérable et simplement humain !**

Alors à bientôt de vous rencontrer à l'Amandier !

Dominique et Pierre



1. Le coin jardin de Pierre

Je ne suis vraiment qu'un modeste jardinier du dimanche, mais j'ai eu la chance, ce printemps, de pouvoir suivre un [stage d'initiation à la permaculture](#) au centre Terre et Humanisme de Pierre Rabhi ; et pour moi ce fut une vraie révélation !

J'y ai entendu parler de systémie, de biodiversité, d'un sol qui se travaille tout seul, d'un sol qui ne demande plus d'apport de fertilisant, ni de traitement, et d'un sol aéré recouvert d'un épais paillage.

C'est une vraie philosophie de vie que cette agriculture permanente inventée il y a déjà de nombreuses années. Si ce thème vous intéresse vous pouvez voir de [nombreuses vidéos](#).

2. Le conseil conjugal et sexo de Dominique



J'ouvre une nouvelle rubrique dans notre newsletter sur la sexualité, la contraception et l'accompagnement des couples... J'exerce comme conseillère conjugale (CCF) au Planning familial de Valence, et comme Sexothérapeute et thérapeute de couple, formée par Alain Héril, Yvon Dallaire et Yv Psalti...

80 % des couples qui viennent consulter un sexothérapeute viennent pour une absence de désir...

Comprenons ce qu'il se passe : le couple fonctionne sur une succession de cycles. Cette absence de désir arrive lors de la fin d'un cycle. **Il s'agit souvent de la fin de la fusion, de la passion, ou encore de la lune de miel c'est-à-dire lorsque l'autre était un être idéal répondant au nom de prince charmant ou de princesse.** La dé-fusion arrive lorsque chacun a de nouveau besoin d'autonomie. Commence alors la lutte de pouvoir dans le couple, qui peut aussi se transformer en une adaptation à l'autre ou à une résignation.

Pour comprendre son couple il est bon de **trouver le lien qui unit les personnes**, pourquoi on est ensemble et par la même chercher où est la libido c'est-à-dire cette énergie qui circule dans le couple mais qui n'est pas forcément à l'endroit de la sexualité.

Tout couple doit faire le deuil du couple primitif celui où l'autre va tout nous apporter y compris sexuellement. Un petit rappel, la sexualité dans le couple permet de confirmer le lien, et de dire qu'il y a engagement de l'un, vers l'autre.

Lorsque la lutte prend fin dans le couple, s'installe alors le partage du pouvoir, qui donne lieu à un **engagement vrai et à un amour fort**. Mais hélas trop souvent la crise qui précède fait peur et amène à la séparation même si elle a aussi un aspect salubre et normal, car elle permet au couple de grandir de se renforcer.

Voici neufs moments critiques qui peuvent mettre en danger un couple : la dé fusion, l'arrivée d'un enfant, les déménagements, les changements professionnels, les aventures extraconjugales, la crise du milieu de vie, le départ des enfants (syndrome du nid vide), la maladie ou le décès d'un être cher, et enfin la mise à la retraite.

Si vous avez des questions perso voici mon mail domijuv@yahoo.fr

3. Les conseils de la naturopathe pour garder la forme cet été



Voici venus l'été et la saison du soleil, des vacances, des promenades dans notre Mère Nature....

C'est le moment de: - consommer beaucoup de crudités, des salades de saison, des fruits riches en antioxydants qui permettent de régénérer l'organisme et favorisent une belle peau, - cueillir des fleurs pour agrémenter vos salades, vos tisanes ou sirops de plantes, vos sorbets ou confitures inventives...Les feuilles des plantes sont cueillies pour la plupart d'entre elles en été, pour être séchées et

utilisées pour les tisanes hivernales.

Pour votre peau, vous pouvez la préparer au soleil en buvant des **jus de carotte ou en mangeant des fruits et légumes de couleur orangée** (potimarron, melon, abricot, poivron rouge...) quelques semaines avant votre départ au soleil.

En effet ces aliments contiennent de la provitamine A, précurseur du béta-carotène, donnant à notre peau une belle couleur orangée, mais pour transformer la provitamine A en béta-carotène, notre organisme a besoin d'huile (ou d'alcool), vous pouvez donc additionner avec un peu **d'huile contenant des omégas 3** par exemple (lin, noix, chanvre, colza...) votre jus ou votre plat...

Le soleil est important pour notre organisme: permettant de se recharger en vitamine D, en bon cholestérol...trouvez donc la bonne dose en évitant de vous exposer entre 11h et 16h !

Si vous avez pris des **coups de soleil**, vous pouvez mettre du jus d'aloé véra ou de l'huile de millepertuis (attention de ne pas vous remettre au soleil avec l'huile de millepertuis, elle est photo sensibilisante !).

Pour les problèmes de circulation, pensez à la **vigne rouge**, en complément alimentaire.

Pensez également à adapter une alimentation hypo toxique avec des aliments frais de saison et **bio de préférence**, vous permettant de libérer les surplus des mois d'hiver et de libérer des toxines. S'en suivent souvent une perte de poids et une récupération des émonctoires (foie, reins, peau, intestin...), pensez à bien boire entre les repas, de l'eau pas trop glacée ! (2 l par jour), c'est le moment de pratiquer une mono-diète ou un jeûne afin de libérer les toxines accumulées.

" La terre est le plus bel endroit du ciel" Tich Nath Hahn

Alors pensez à la préserver pendant vos vacances ! En vous souhaitant un bel été et en espérant vous revoir bientôt! Laetitia

4. Conseils de diététique chinoise par Antoine



La saison de l'été correspond au feu en médecine chinoise. Il engendre notre compréhension du monde, et donne la joie, le plaisir, l'optimisme, la facilité d'expression, l'ardeur ainsi que la serviabilité. C'est le monde des émotions et de la passion.

L'élément feu comprend le méridien du **cœur, de l'intestin grêle et du péricarde**. Le cœur est considéré par les taoïstes comme l'empereur des organes et du psychisme. Il est la résidence de l'esprit, la source de lumière qui éclaire le cerveau pour engendrer la réflexion comme le soleil éclaire la lune. Les émotions prennent leurs origines dans le cœur, qui régit plus exactement le monde des sentiments profonds. Son méridien aide à adapter les stimulations externes à la condition interne du corps, ce qui le lie au cerveau, aux cinq sens, et à l'émotivité.

Il contrôle la circulation du sang et régit le système vasculaire.

Le péricarde protège le cœur et l'assiste en faisant circuler l'énergie et en la diffusant dans le corps et le psychisme. L'intestin grêle assure l'assimilation en triant ce qui est exploitable de ce qui doit être rejeté.

La **chicorée** rafraichit le sang et aide à uriner. Le **blé** nourrit le sang/yin du cœur et calme l'esprit; La seule manière de consommer le blé aujourd'hui est en pain complet au levain naturel et bio pour ne pas concentrer les pesticides dans le son.

Le **topinambour** clarifie la chaleur des intestins en cas d'inflammation. Le **haricot mungo** clarifie la chaleur et élimine la toxicité du sang. Le **haricot azuki** dissipe la chaleur toxique en cas d'appendicite.

Le **melon** disperse la chaleur-canicule de l'été qui se manifeste par les coups de chaleur ou des inflammations. La **pastèque** aussi disperse la chaleur-canicule et le feu du cœur que l'on retrouve dans certains troubles émotionnels. Le litchi tonifie le cœur et calme l'esprit. Les **huîtres et les jaunes d'œuf** nourrissent le sang/yin du cœur lors d'agitation ou d'insomnie.

Le **sel** clarifie la chaleur du sang et favorise la rétention d'eau en cas de diarrhée profuse. L'alcool désobstrue les vaisseaux et méridiens par stase de sang du cœur, c'est un tonique cardiaque. **L'origan** disperse la chaleur-humidité des intestins. La **cannelle** active le sang et débloque les vaisseaux.

Le **safran** brise les stases, active et rafraichit le sang, il élimine la toxicité du sang dans les éruptions cutanées par exemple. Le **thé** clarifie la chaleur, élimine l'agitation et désobstrue les orifices du cœur en cas d'hypersomnie et confusion mentale, les thés de Ceylan noirs sont à proscrire, préférez le thé vert ou des thés noirs de montagnes (Darjeeling). Le café réveille le cerveau et stimule l'esprit lors de confusion ou fatigue mentale et d'hypersomnie, c'est un excitant créant une dépendance qui ne devrait pas être consommé au quotidien de par ses nombreux effets secondaires.

Antoine organise des voyages bien être et randonnée, dans des lieux préservés, pour se régénérer :
Corse (sept), Maroc (fév 2013), Himachal (oct)

Contact : antoine@naturasana.fr ou www.naturasana.fr

5. Les recettes de Laure



Laure a écrit plusieurs livres de [cuisine japonaise](#) et en voici une pour vous. C'est elle qui donne le cours et prépare le repas de reprise en fin de cure, et anime deux cours de cuisine japonaise dans les cures détox de cinq jours.

Recette de la SOBA d'été

Les soba sont des nouilles japonaises faites à base de sarrasin. On peut les préparer chaudes, dans un bouillon, ou froides en salade ou trempées dans une sauce. Cette recette de soba, parfaite pour l'été, est préparée avec un assaisonnement à base de vinaigre de Uméboshi (prune saumurée, en vente dans tous les magasins bio), de sauce soja et d'huile de sésame toasté. La garniture peut être adaptée en fonction de ses goûts ou tout simplement de ce qu'il nous reste dans le frigo.

Ingrédients pour 4 personnes - 400 g de soba - 4 œufs - 1 filet d'huile de cuisson - 1 poignée de roquette - 1 avocat pelé, dénoyauté et coupé en fines lamelles - 2 tomates coupées en fine julienne - 6 cuillères à soupe d'huile de sésame toasté - 3 cuillères à soupe de sauce soja - 3 cuillères à soupe de vinaigre de Uméboshi (en vente dans les magasins bio) - 1 feuille d'algue nori ciselée en fines lamelles

Battre les œufs dans un bol. Chauffer un filet d'huile dans une poêle, verser un peu d'œuf pour former une crêpe, laisser cuire et la retourner avant de la mettre sur une planche. Recommencer avec le reste des œufs battus.

Superposer toutes les crêpes et couper de très fines lamelles.
Cuire les soba dans un grand volume d'eau bouillante selon les indications du paquet (environ 5 minutes). Les égoutter, les rincer à l'eau froide et les égoutter à nouveau.

Dans un bol, mélanger l'huile de sésame, le vinaigre de Uméboshi et la sauce soja. Dans des assiettes, répartir les nouilles et la garniture, assaisonner et décorer de lamelles de nori.



6. Les stages 2012 à l'Amandier

Calendrier et tarifs des séjours 2012

Le **bilan nutritionnel individuel inclus** gratuitement plaît bien et permet de faire un état des lieux de nos carences et excès pour optimiser notre santé.

Les séances de **Qi gong** le matin en alternance avec le **yoga** et la **gym douce** sont une douce et bénéfique transition avant la **randonnée** qui peut-être de **6 ou de 12 km**.

Les nombreux ateliers à 18H sont l'occasion de se retrouver, d'apprendre et d'expérimenter avant le bouillon de 19H. Nous pouvons citer les **conseils cuisine naturopathique**, la **méditation dynamique**, le **zazen**.

Les soirées comme celle de Lydie sur la **faune et la flore locale** ravissent les yeux et les oreilles, les **infos santé** de Pierre sont l'occasion d'une prise de conscience salutaire.

7. Nous avons aimé

- Le projet de notre fille [Perrine et de ses 2 amies](#) . Durant 7 mois de décembre 2012 à juin 2013, elles partiront en Asie du Sud-est, étudier et référencer des structures de tourisme responsable dont les retombées économiques permettent le financement direct de projets de développement au niveau local (reforestation, scolarisation, construction d'infrastructures sanitaires, etc.). Si vous avez envie de les aider voyiez [leur site](#) , ou envoyez un email à contact@vesta-project.com
- Le film [la vieillesse dans notre société, par une jeune lycéenne](#).
- Connaissez-vous Étienne Chouard ? Professeur d'économie qui donne des conférences où il dénonce le fait que nous ne sommes pas en démocratie et où il propose une solution pour que nous reprenions le pouvoir. Voici [un montage de 19 minutes pour résumer son propos](#).
- Stage de [tantra et spiritualité](#) cet été fin juillet et août avec Philippe Wyckmans dans le château de Christiane Singer, au cœur d'une forêt magique, dans un haut lieu énergétique.
- Vous ou vos enfants avez un projet et vous cherchez un sponsor alors inscrivez vous sur : www.babeldoor.fr
- La newsletter du centre Terre vivante sur le [jardinage et l'écologie](#)

8. Pour télécharger nos précédentes Newsletters

N'hésitez pas à nous appeler au 04 75 76 40 89 ou par email à amandier@orange.fr et visiter notre site www.amandier.info

Bien amicalement
Dominique et Pierre



Pour vous désabonner de cette newsletter, répondez simplement à ce mail avec « désabonnement » ou "stop" en objet.