

Lettre d'information n°2

Lettre d'information de l'Amandier avril 2010

Hygiène de vie

Avec l'énergie du printemps c'est le moment d'adopter une alimentation saine et variée, avec une grande part de cru et des supers aliments comme les graines germées, les jus de légumes, de la spiruline.

Ces aliments vous aideront à détoxifier en douceur, à drainer, à digérer et assimiler.

N'oubliez pas de faire de l'exercice physique, excellent moyen de garder la forme sans les formes, et respirez profondément après le repas pour vous détendre et relâcher votre corps.

En résumé **3 clés essentielles** : pour gérer votre santé :

- Faire de l'exercice physique doux : vélo, natation, jardinage, marche ...
- Etre bien dans sa tête et dans son cœur et surtout relaxé
- Etre bien dans son assiette en mangeant sain et le plus vivant possible

Si vous voulez des conseils plus personnalisés n'hésitez pas à aller consulter un **naturopathe** en appelant l'association professionnelle OMNES au 01.46.60.18.10

<http://www.naturopathe.net/> et contact@omnes.fr ou en allant sur le site

http://cenatho.free.fr/naturo_diplomes.htm

Et si vous vous sentez encrassé(e) ou fatigué(e) venez vous détoxiner et vous revitaliser à l'Amandier, car

Avec l'Amandier vous repartez du bon pied !!

Il nous reste encore de la place pour toutes nos cures à partir de juin et aussi pour la rando itinérante avec les ânes du 22 au 29 mai.

Le coin cuisine de Dominique

C'est le printemps et avec lui le besoin de nettoyer son foie. Voici deux recettes faciles à réaliser avec du radis noir excellent dépuratif de printemps.

Radis noir en carpaccio : il faut 1 radis noir, 1 citron, de l'huile d'olive, du paprika ...

Salade à préparer la veille.

Couper le radis noir en fines lamelles les plus régulières possible, arrosez de jus de citron et laisser mariner environ 12 heures. Au moment de servir rajouter huile d'olive et paprika...

Mon astuce : rajoutez quelques noix de cajou au dernier moment pour un petit effet croquant sous la dent (la noix de cajou est une des noix les plus digestes et les plus riche en protéine)... c'est délicieux !

Salade radis noir à la pomme : Epluchez pomme et radis puis râpez la pomme et le radis noir, arrosez de vinaigrette ou juste d'huile d'olive...

Mes astuces pour cette salade : râpez le plus fin possible car la pomme donne ainsi plus de jus et atténue mieux le goût du radis. Rajoutez des graines germées style luzerne (alfalfa) et assaisonnez à votre convenance...

Bon appétit et faites le plein de vitamines et de bonne humeur ...

Nous avons testé pour vous et nous avons aimé :

Un site de médecine naturelle pour avoir des conseils et des infos : <http://soignez-vous.com>

Le film : « Nos enfants nous accuseront » à diffuser sans modération !

Dominique et Pierre