

## Lettre d'information de l'Amandier juillet 2010

### Conseils naturopathiques

> Voici quelques conseils naturopathiques de l'Amandier pour entrer dans l'été le plus sereinement possible. Votre peau va être mise à rude épreuve avec le soleil, le vent chaud et l'eau. Il est donc important de la nourrir car c'est un véritable organe vivant assurant la protection contre les rayonnements solaires, la fonction de thermorégulateur, et la fabrication de la vitamine D. De plus c'est aussi un organe d'élimination qui fonctionne comme un 3e rein. Il va donc être important de lui faciliter la tâche en lui apportant une alimentation évitant les sels en excès, les acides, les toxiques, et les glucides (sucre, pain, pâtisseries, céréales...) souvent difficile à digérer, ainsi que le trop de lipides contenus dans les plats préparés, ou les produits laitiers favorisant la fabrication de mucosités.

> Si votre corps est déjà trop « encrassé » et a besoin de se nettoyer pour pouvoir vous sentir au top, pourquoi ne pas oser mettre tout votre corps au repos en venant faire une [cure de jeûne à l'Amandier ?](#)

> Il reste encore quelques places pour cet été : pour la [cure détox du 3 au 6 juillet](#), et le jeûne du 17 au 23 juillet. Pour septembre il y a de la place pour toutes les cures : détox du 3 au 6 et jeûne du 11 au 17 ou du 25 au 1er oct.

> Ainsi vous pourrez mettre en pratique avec plus de résultats les conseils de cette Newsletter.

> Quoi qu'il en soit n'hésitez pas à vous faire des tisanes de fleurs de mauves, de prendre du pollen frais, à manger des fruits et légumes pour la sphère hépatobiliaire, boire des jus de poireau et croquer du chou cru pour les reins.

> Ayez une alimentation variée. Si vous aimez manger du millet osez le cuisiner car il est riche en silice, présente dans les tissus de la peau.



> N'oubliez pas les oméga 3 pour garder souplesse et éclat de votre peau : poissons gras cuits à la vapeur douce, ainsi que dans l'huile de noix, soja, colza (la rime avec Oméga-3 !) ou de cameline. Pour les Oméga-6 prenez de l'huile de tournesol et pour les Oméga-9 l'huile d'olive ou l'avocat. Pour la vitamine E qui protège contre l'oxydation cellulaire on la trouve dans l'huile de germe de blé.

> Pour favoriser le renouvellement des cellules de votre peau, prendre de la vitamine A (poisson gras, œufs, carotte, potimaron, persil, cresson...). Vous trouverez aussi les antioxydants qui favorisent la protection de la vitamine C dans les fruits rouges, mûres, framboises, tomates (surtout avec de l'huile d'olive pour une meilleure assimilation du fameux lycopène), des oignons à la peau rouge, gorgés de soleil. Ne pas oublier de consommer du zinc, pour maintenir la santé de votre peau, on en trouve dans les noix, les graines de courges, les jaunes d'œufs, les huitres...

> Enfin pensez à la vitamine B qui assure l'équilibre de vos cellules nerveuses et aide à la cicatrisation de votre peau : levure de bière, germe de blé, amandes, pomme de terre, carottes, oignons.

> Le soleil sur la peau attention danger : 4 minutes de soleil pour un enfant équivalent à une heure pour un adulte. Alors ne pas oublier de protéger vos enfants avec des chapeaux, lunettes de soleil, tee shirt, short...

> En cas de coup de soleil n'hésitez pas à y mettre dessus : du gel d'Aloe Véra, de la pulpe de tomate, ou de la pomme de terre crue en cataplasme, de l'huile de millepertuis, de l'huile essentielle de lavande fine (angustifolia) ... suivant l'importance du coup de soleil appliquer une crème apaisante et anti-inflammatoire, les jours qui suivent. Par contre en cas de coups de soleil forts avec cloques, maux de têtes, nausées allez sans hésitation aux urgences.

> Ne pas s'exposer au soleil entre 11 heures et 16 heures, bien vous hydrater et utiliser une crème protectrice.

> **Et pour vous donner bonne mine et la pêche voici les**

## **Recettes de saison de Dominique**

> Avec l'été les envies de fraîcheur sont là. Pensez à faire :

> - **Des soupes de fruits** (recette de Léa dans Satoriz info n°98)

> Il suffit de mixer les fruits de votre choix, d'y rajouter un jus de citron, un peu de sucre selon le degré de maturité des fruits, des feuilles de menthe et c'est prêt.

> L'astuce de Dominique : rajouter un peu de pralin de noisette, ou d'amandes c'est craquant, croquant et tout simplement délicieux. A servir bien frais. On trouve du pralin tout prêt en boutique bio, évitez alors de trop sucrer votre soupe. Vous pouvez à la place ajouter une cuillère à soupe de purée d'amande, cela va très bien avec l'abricot et le melon. Si vous décidez de faire une soupe de fraises, ajouter 2 c à café de vinaigre balsamique, c'est bien meilleur.

> Voici des recettes de purée qui vont très bien avec des crudités ou sur des galettes de céréales, et faciles à réaliser :



> - **Purée de petits pois** (livre de Garance Leureux « Ma cuisine végétarienne »)

> Faites cuire un bol de petit pois frais écosés dans une tasse d'eau. Lorsqu'ils sont tendres, les passer au robot, en ajoutant un peu de sauce soja liquide, et quelques feuilles de menthe, saler, c'est prêt et bien bon. A la place des feuilles de menthe on peut aussi mettre quelques gouttes d'huile essentielle de menthe. Les petits pois sont riches en fibre et font partie des légumineuses.

> - **Sauce amande pour crudités** : pour 6 personnes environ Faire revenir 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, et un oignon haché, ajouter 2 gousses d'ails écrasées, des épices (1/2 c à café de piment doux, 1 c à café de cumin, 1 c à café de coriandre moulu), et tournez pendant une minute. Ajouter au moins 6 c à soupe de crème d'amande, avec 10 cl d'eau que l'on incorpore peu à peu. Ajouter pour saler une c à café de shoyu (sauce de soja fermenté), et une de citron... Si vous n'avez pas de shoyu c'est bon aussi, mais à ce moment là mettre une pincée de sel. Tremper chou fleur, poivrons, carottes, céleri, crus dans cette sauce...

> Pensez aussi au pois chiche germé, en purée. Le pois chiche aide à diminuer le mauvais cholestérol, il aide à lutter contre la constipation. Pour 6 à 8 personnes.

> - **Recette de l'houmous** (Bio contact juin 2010)

> Mettre au robot mixeur, 500 g de pois chiches germés, un jus de citron, 4 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame), 2 gousses d'ail, du sel et 1/2 verre d'eau environ. Mixer. La texture doit être crémeuse mais ferme. Verser dans un plat et décorer avec du cumin et du piment doux, ajouter un filet d'huile d'olive... C'est prêt.

> L'astuce de Dominique : afin que ce soit plus gouteux on peut mettre aussi du cumin et du paprika avec les pois chiches dans le robot.

> - **Salade d'aubergines en tabulé avec des graines germées** (recette de Léa dans Satoriz info n°98)

> Éplucher et couper 2 aubergines en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile et du cumin, couvrir et laisser fondre quelques instants. Dans un saladier mettre une botte de persil haché, un oignon épluché et tranché fin, ajouter des graines germées (du blé) puis y rajouter les aubergines cuites et tièdes. Saler si besoin, mélanger. Servir froid.

> L'astuce de Dominique, y ajouter quelques tomates séchées ou fraîches coupées en dés et saupoudrez votre plat de quelques graines de tournesols.

> Vous pouvez venir tester ces recettes et d'autres encore avec des produits de saison, en venant faire une cure détox de 4 jours à l'Amandier. Il nous reste encore quelques places du 3 au 6 juillet et du 3 au 6 septembre.



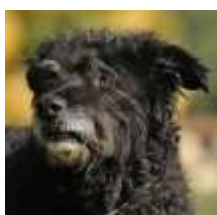
### **NOUVEAU du 16 au 22 octobre: cure détox itinérante**

> 6 jours de cure détox itinérante dans le massif de Saoû avec Pierre et Gérard (les sacs seront véhiculés d'un gîte à l'autre). Cette fois ci ce sera sans les ânes.

>

### **NOUVEAU formation d'accompagnement au jeûne et à la randonnée du 6 au 10 décembre animée par Pierre**

> Dans le cadre de la fédération jeûne et randonnée Pierre animera une semaine de formation pour apprendre le métier accompagnateur de séjours de jeûne et randonnée, elle est ouverte à tous ceux qui voudraient en faire leur métier.



>

### **Tristesse**

> Vous ne verrez plus notre fidèle chien Tango, compagnon de 10 ans, infatigable ramasseur de bâtons et grand ami des jeûneurs ...Il est mort début juin d'un arrêt cardiaque.

## **Livres à vous conseiller**

- > - **Toxic** de William Raymond qui traite des origines cachées de la pandémie d'obésité.
- > - **La Société Toxique** de Priska Ducoeurjoly journaliste et pratiquante du jeûne.

## **Vidéos sur internet à vous conseiller**

- > - [Du poison dans l'eau du robinet \(FR3\)](#)
- > - [La disparition des abeilles](#)
- > - [La gélatine de peau de porc pour les produits alimentaires \(6 mn\)](#)

## **Proposition d'action**

> Si vous aspirez à la création d'un Observatoire des minorités spirituelles, thérapeutiques et éducatives, indépendant et compétent (en remplacement de la Miviludes) vous pouvez signer la [déclaration de soutien](#).

## **Proposition de séjour nature jeunes de 7 à 17 ans à Gisors**

> [gratt buisson et rêve d'images](#)

## **Nous vous conseillons aussi ces stages organisés par nos intervenants**

> - [Stage de Yoga avec Didier dans la Drôme du 24 au 29 juillet](#)  
> contact : Didier Mangou : [kdhama@free.fr](mailto:kdhama@free.fr)

> - [Randonnée d'été avec Gérard au Spitzberg du 14 au 23 août](#), et navigation sur un vieux gréement espagnol (huit personnes maxi).  
> Contact : [gegeman@wanadoo.fr](mailto:gegeman@wanadoo.fr)

> - [Randonnées à pied avec Lydie et ses ânes dans le Parc Naturel Régional du Vercors](#).  
> contacter Lydie au 06 80 45 06 67 ou [afleurdane@laposte.net](mailto:afleurdane@laposte.net) !

> Alors à bientôt et bel été à vous  
> Dominique et Pierre

---

Editeur : [Jeûne et randonnée à l'Amandier, jeûner et marcher dans la Drôme](#)  
<http://www.amandier.info>

---

[Pour modifier votre abonnement, veuillez vous rendre à l'adresse suivante](#)