



Printemps 2013 - 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](#)

Et notre nouveau blog : www.amandier.info/blog



Sommaire

- 1. Conseils pour **voyager en santé** par Pierre
- 2. Le **conseil conjugal et sexo** de Dominique
- 3. **Les recettes** de Dominique
- 4. Nos **séjours 2013** à l'Amandier
- 5. Nous avons **aimé**
- 6. Pour télécharger nos précédentes newsletters



1. Conseils pour **voyager en santé** par Pierre



Vous prévoyez peut-être un voyage dans les mois à venir aussi ces quelques conseils pourront vous être utiles j'espère.

Tout d'abord il est bon de se rappeler que l'état d'esprit dans lequel nous abordons un pays visité préparera aussi notre biologie. Suis-je heureux et confiant dans cette découverte ? alors tout ira pour le mieux. Si je suis anxieux et sur un mode de peur ou de défense face à ce que je vois ou face aux personnes que je rencontre, alors il se peut que mon intestin déclenche une « dis arrê ». Mais à quoi je dis arrê exactement ?

Bien sûr les règles d'hygiène sont très importantes et toujours simples, comme **se laver les mains avec du savon** aussi souvent que nécessaire.

Afin de prévoir une mini trousse de santé, emportez selon le contexte de votre voyage et votre sensibilité :

- Huile Essentielle de **ravintsara** (Cinnamomum camphora) pour les états grippaux, et attention au sucre, à l'alcool et aux excès divers
- HE de **mélaleuque à feuilles alternes** (dit aussi **tea-tree**, l'arbre à thé), excellent antiseptique doux.
- HE de **menthe poivrée** : mal de tête, des transports, stimulant...
- HE régénérant de la peau : **géranium rosat**, **lavande fine** ou **lavandin** pour tous les "bobos".
- HE d'**eucalyptus radiata** : infections respiratoires

Toutes ces huiles essentielles s'utilisent diluées (quelques gouttes dans une huile végétale), en application aux endroits où la peau est fine : poignets, ou dessous de pied, poitrine pour les bronches.

- Pour renforcer votre immunité située à 75 % dans vos intestins prenez un **probiotique** régénérant la flore intestinale à acheter en boutique bio
- Selon le besoin un protecteur hépatique comme le **desmodium ascendens**
- Pour purifier l'eau de boisson : extrait de **pépins de pamplemousse** : 20 à 30 gouttes par litre d'eau
- Pour se désintoxiquer ou se nettoyer l'intestin (excellent antipoison, ou en cas de ballonnements) : le **charbon végétal activé** : 1 à 3 cuillères à soupe par jour = 6 à 18 gélules/jour
- Pour booster encore votre immunité, pensez à la **vitamine C acérola** et du **chlorure de magnésium** (1 sachet de 20g dilué dans 1,5 l d'eau en bouteille et boire 1 verre par jour), utile aussi en cas de constipation.

En avion, boire de l'eau plate car les bulles des boissons gazeuses se dilatent plus (ballonnements), pratiquer un peu de gymnastique assise pour la circulation veineuse, et prendre un repas léger sans alcool. En cas de mal de l'air :

- Huile essentielle de Menthe poivrée : une goutte sur les tempes ou une lichette sur la langue
- Mâcher du gingembre
- En homéo : Cocculine 9CH
- Fleurs de Bach : Scleranthus ou Walnut ou Rock Rose en cas de peur panique.



A l'arrivée, vite rentrer dans le rythme du pays, prendre une douche pour se décharger et se connecter à la terre, et se mettre au soleil pour recadrer

son horloge interne sur le soleil.

Contre les moustiques, utiliser une moustiquaire, le sang sucré et les personnes coléreuses les attirent plus.

Utiliser un mélange de 20 gouttes Huile Essentielle de *Géranium Rosa* + 20 gouttes HE de *Citronnelle* dilué dans 30 ml d'une huile végétale type Amande douce ou Sésame, ou bien 100 gouttes du mélange dans 100g de gel d'Aloes pour vous enduire les zones exposées.

Vous pouvez aussi porter un tube de granules *Ledum palustre 5 CH* au contact de la peau pour éloigner les moustiques et autres, insectes piqueurs. Le mieux sera de confectionner une petite bourse en tissu et de la porter autour du cou, avec le tube de granules à l'intérieur.

Contre le paludisme, une des maladies les plus mortelles au monde, surtout pour les gens mal nourris. Il est transporté par la femelle du moustique.

Prendre 5 granules de *CHINA RUBRA 5 CH* une à deux fois par jour selon la gravité du risque localement, après un repas de préférence. Cette prise se poursuivra tout au long de votre séjour. Il est par contre inutile d'en prolonger la cure après le séjour comme avec les produits traditionnels, ni d'en prendre avant le séjour... *CHINA* a aussi l'avantage d'éviter les diarrhées par surconsommation de crudités et de fruits en particulier...

Si vous utilisez les produits allopathiques, pendant 3 semaines avant et 1 mois après, soutenez votre foie avec du Chardon Marie-Desmodium à bonne dose (3x3 gel/jour).

2. Le conseil conjugal et sexo de Dominique



C'est le printemps qui arrive et avec lui la nature et les corps qui s'éveillent...

Cette fois ci j'ai envie de vous parler de sexualité. Comment faire en sorte que chacun s'y retrouve et vive **une sexualité plus épanouie** ?

Jean Yves Desjardins (sexologue canadien) disait « toute sexualité bien ordonnée commence par soi même »... se connaître soi et ne pas compter que sur l'autre pour avoir du plaisir.

La sexualité aujourd'hui sous entend encore beaucoup la pénétration, l'éjaculation, l'orgasme à tout prix, la performance ... Or c'est un peu réducteur. La sexualité commence par **le désir**, c'est important de se questionner sur « son désir » ? Et sur le plaisir d'être ensemble...

La sexualité a une dimension sacrée, elle est un hymne à la vie, et il est bon de préparer cette rencontre avec soin et qualité. Vivre ce moment comme un rituel, en y consacrant du temps.

La tendresse (en geste ou en mots) a toute sa place dans la sexualité. Soyez assuré de vous faire du bien et d'en faire à l'autre, de recevoir le plaisir et d'en donner.... Le tout avec amour.

Sachez repérer la communication non verbale entre vous comme des clins d'œil, des gestes attentionnés ou des projets en commun afin d'augmenter la complicité. Le langage verbal est souvent plus facile pour la femme alors que celui de l'homme peut passer davantage par le corps.

Prenez aussi le temps d'accueillir les peurs, et les besoins de chacun par un moment de parole ... Il n'y a pas de norme en matière de sexualité, chaque couple peut inventer ce qui est bon pour lui. Ce lieu qu'est l'intimité peut être source de difficultés alors pourquoi ne pas le transformer en

exploration où chacun peut dire ses peurs à l'autre. Ces peurs étant souvent en lien avec notre histoire personnelle.

Quand il y a suffisamment de complicité, de confiance, d'amour et de conscience, **jouer avec son désir et celui de l'autre**, en imaginant des scénarii, en inventant des jeux de pouvoir, dominant/dominé... Ne pas oublier d'entretenir la boîte à fantômes (rappel : un fantôme n'est pas fait pour être réalisé, mais il sert à mettre une dynamique et à nourrir la sexualité)...

Lorsque l'énergie n'est pas là, faites la venir en bougeant votre corps, en dansant, afin de **mobiliser votre bassin**, et votre respiration. Le bassin est important dans la rencontre sexuelle. Pour améliorer la relation sachez l'un et l'autre le rendre mobile et pour cela pratiquer la bascule d'avant en arrière, sur les côtés tout en utilisant **la respiration** qui aide à la détente... **Ralentissez** vos gestes et mouvements pour encore plus de ressenti.

Je ne peux aussi que vous inviter à **explorer une autre façon de vous toucher**, de vous caresser, de vous mettre en contact, changez de pressions, élargissez le champ des possibles avec de nouvelles positions, en mettant de la variété, en explorant ensemble dans le jeu et la complicité encore plus de **sensualité et d'érotisme**. **Cherchez, explorez ensemble** ce qui est bon, ce que vous aimez ou pas, tout cela dans la légèreté et l'humour.

Oser vous donner le droit de sortir du connu en vous mettant d'accord sur ce que chacun souhaite, permettra de nourrir votre relation et votre vie affective. Et rappelez vous que si ce n'est pas parfait, ce n'est pas grave, le plus important c'est le lien que vous avez avec votre partenaire !!!

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



3. Les recettes de Domi

Je vous donne (car on me l'a demandé) quelques recettes de sauce pour varier les plaisirs et pour accompagner vos légumes, salades, céréales ou riz...

Sauce au persil et à l'ail de Dominique

Mettre dans un mixeur, 1 bouquet de persil, 4 c à s de noisettes, 1 gousse d'ail, 6 c à s d'huile d'olive, le jus ½ citron, sel, poivre, ... mixer c'est prêt...

Vous pouvez aussi mettre de la coriandre, du cerfeuil, du basilic, de la roquette... c'est un pesto délicieux qui accompagne tous vos légumes.

Les recettes de **Garance Leureux** « ma cuisine végétarienne »

Sauce au tahin

Diluer 2 c à s de tahin (purée de sésame), le jus d'1/2 citron, et de l'eau pour obtenir soit une consistance plus mayonnaise ou plus vinaigrette. Rajouter du sel et du poivre...

C'est bien bon avec les pommes de terre.

Peut se décliner avec la crème d'amandes,

Sauce au sésame

Diluez une bonne c à s de tahin (purée de sésame), ajouter ½ tasse de crème de soja, une c à s de tamari.

Verser cette sauce sur les légumes encore chauds.

Sauce curry

Ultra rapide et à utiliser pour de nombreux plats.

2 yaourts battus, 1 c à soupe rase de curry en poudre, sel et poivre.

Sauce minceur

A préparer à l'avance :

- 2 c à s d'huile de tournesol, ou d'olive
- le jus d'1 citron
- 2 c à s de tamari
- 6 c à s de jus d'orange
- 6 c à s de lait de soja
- 1 c à s de moutarde

Secouer avant de servir

Vous pouvez décliner cette sauce à l'infini en fonction de ce que vous avez dans votre frigo et en épices, le principe étant de réduire la quantité l'huile.



D'après le livre « Je cuisine les herbes aromatiques » de **A Geers et O Degorce**

Pâte à tartiner aux herbes

Mettre au robot l'équivalent d'un saladier de persil, coriandre, feuilles de céleri, ciboulette, menthe, 1 bloc de tofu nature, 1 petit oignon, 1 belle gousse d'ail, 4 c à s d'huile d'olive, sel poivre et un peu de crème de soja. Mixer le tout, allonger avec un peu d'eau si trop épais... idéal à tartiner pour l'apéritif.

Sauce noix de cajou ou amande

3 c à s de purée de noix de cajou, ou d'amande, a délayer dans une peu d'eau, ajouter sel, et une gousse d'ail, quelques gouttes de citron, de la ciboulette, de la coriandre de l'aneth...

Sauce au pistou

Mixer 1 bouquet de basilic, avec 2 gousses d'ail, 3 c à s de parmesan, huile d'olive et sel...

Avec le printemps pensez à cuisiner les jeunes feuilles d'ortie, qui contiennent beaucoup de chlorophylle, de calcium, potassium, fer, phosphore, magnésium... l'ortie se cuisine comme l'épinard et perd son piquant au séchage ou à la cuisson.

Soupe à l'ortie d'après « Les classiques de la cuisine sauvage » de A et B Bertrand

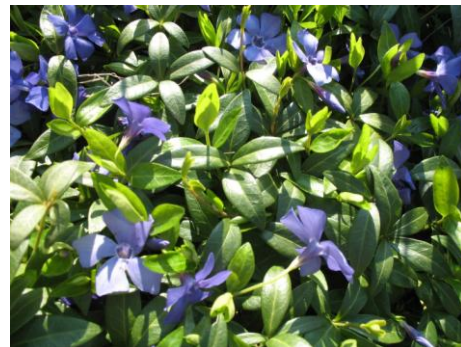
150 g de jeunes pousses d'ortie hachées, faire revenir 2 gousses d'ail et 1 oignon, y ajouter les orties, ajouter 2 verres de lait ½ écrémé, laisser mijoter 10 mn.



5. Les séjours 2013 à l'Amandier !

Voici en ligne sur notre site le [calendrier des séjours 2013](#)

Nous avons de la place dans nos cures **à partir du 15 juin** sauf désistement dans une semaine précédente, n'hésitez pas à nous appeler.



6. Nous avons aimé

- Le lancement de la (R)évolution des **Colibris** : www.colibris-lemouvement.org/revolution/revivez-le-lancement-de-la-revolution-des-colibris#video
- La pétition « **I field good** » pour une **agriculture durable** : www.ifieldgood.org/
- Un film sur Irène Grosjean et l'**alimentation vivante** : www.youtube.com/watch?v=L7kk5sK_o3I
- Une pétition à l'initiative de la revue des consommateurs Que Choisir pour **libérer les données publiques de santé** : www.opendatasante.com/petition
- Et toujours notre blog : www.amandier.info/blog/contact/

7. Pour télécharger nos précédentes Newsletters : [cliquez ici](#)

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 ou notre page facebook : www.facebook.com/amandier.drome ou notre blog: www.amandier.info/blog/

Bien amicalement
Dominique et Pierre



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