



Été 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 : <http://www.amandier.info/blog/contact/>

Sommaire

- 1. La **mono diète d'abricots** par Pierre
- 2. Le **conseil conjugal et sexo** de Dominique
- 3. **Les recettes** de Dominique
- 4. La saison de l'été en **médecine chinoise** par Antoine
- 5. Nos **séjours 2013** à l'Amandier
- 6. Nous avons **aimé**
- 7. Pour télécharger nos précédentes newsletters



1. **La mono diète d'abricot** par Pierre



(À partir du livre Les cures végétales de Daniel Kieffer)

L'abricotier appartient à la grande famille des rosacées, comme beaucoup de nos fruitiers.

Je vous propose cette petite mono diète intéressante sur une durée de **3 jours entiers maximum**, en mono diète intégrale, ou, plus simplement, un jour par semaine. Cela peut aussi se faire en cure supplétive, comme petit déjeuner, et à 11 heures et 18 heures, sur une à trois semaines, en saison.

L'abricot est un fruit **revitalisant**, apéritif et **rafraîchissant**, et **anti-diarrhéique** lorsqu'il est frais, et plutôt laxatif lorsqu'il est séché.

Le Dr Jean Valnet le conseille aussi aux **dépressifs**, **convalescents**, **anémiques** ou **insomniaques**. Les abricots séchés des Hounzas sont entrés dans la légende comme l'un des éléments à l'origine de leur prodigieuse longévité.

Il toutefois mieux ne pas suivre cette cure en cas de terrains colitiques, et attention à ne pas consommer l'amande toxique que contient le noyau (dérivé cyanuré).

Il est préférable de ne consommer que des abricots mûris à point, et d'origine biologique, voire biodynamique (méthode spécifique de l'anthroposophie appliquée à la culture), car sinon des fruits ordinaires, ayant subi de 40 à 70 traitements chimiques, comme c'est le cas de presque tous les fruits du marché courant, et a fortiori cueillis immatures, seront assurément indigestes ou perturbateurs du transit intestinal !

En hiver, les fruits séchés seront préalablement trempés et gonflés suffisamment à l'avance dans de l'eau de source ou une infusion de menthe, d'anis, de verveine, ou de thé vert par exemple.

Déroulement de la cure:

Avant d'entrer en mono diète, toujours pratiquer un à trois repas d'une simple soupe de légumes verts bien cuits et aromatisés, servant de **balayage intestinal**. De même, la reprise alimentaire sera progressive, et exclura toute source de farineux, pain, amidon durant 48 heures pour éviter de fâcheuses sources de fermentations intestinales.

Idées gourmandes:

Oser agrémenter la cure de quelques **feuilles de menthe** ou de **mélisse** fraîche.

Composition moyenne pour 100 grammes:

Eau: 85g Protides: 0,5 à 1g Lipides : 0,1 à 0,3g Glucides: 7 à 15g à raison d'1/3 glucose, 1/3 fructose et 1/3 saccharose.

Calcium: 44 à 125g (sec: 270 à 300). Vitamine C : 5mg bêta-carotène 3000 V.I.

Minéraux: magnésium, cuivre, calcium, fer, phosphore, potassium, sodium, manganèse, fluor, cobalt, brome.

2. **Le conseil conjugal et sexo** de Dominique



Le développement sexuel commence par des réflexes déjà in utéro (vaso-congestion des organes génitaux, succion, clignement des yeux...) puis avec le développement mental on parle d'apprentissages.

Voici comment nos 5 sens sont sollicités dans la sexualité :

Le toucher va solliciter la peau et les muscles.

La vue fait appel à une visualisation directe comme des images, des personnes que l'on voit ou encore à une visualisation indirecte comme l'imaginaire, les fantasmes...

L'ouïe, l'odorat et le goût sont influencés fortement par notre culture.

Beaucoup de composantes vont interagir sur notre sexualité comme la perception que l'on a de notre identité, ou encore les jugements, les croyances que l'on peut avoir sur la sexualité, ou la notion de désir et de plaisir sexuel qui diffèrent d'une personne à l'autre...

Nos états émotionnels influencent grandement notre sexualité, soit en l'inhibant soit en l'augmentant. Et vice versa nos réactions sexuelles influencent aussi nos états émotionnels !

Tout ce que l'on vit dans notre corps a d'abord été ressenti par le cerveau : on parle alors de **corps miroir**. Aussi, si votre sexualité ne vous satisfait pas vous pouvez la faire évoluer en augmentant le champ de conscience de vos perceptions.

Pour parvenir à influencer l'intensité et la qualité de l'excitation, nous devons connaître les lois du corps à savoir le rythme, l'intensité musculaire et l'espace. Il est important de comprendre comment ça marche.

Les rythmes : agir dans la lenteur augmente le champ de conscience, il y a changement dans la qualité de la perception. Lorsque l'on agit de façon mécanique il y a peu de conscience.

L'intensité musculaire : lorsque le corps est trop tendu il est difficile de dissocier les fessiers des abdos du plancher pelvien, de plus la respiration est bloquée cela peut avoir pour conséquence l'éjaculation précoce pour l'homme et pour la femme une perte du senti...

Trop mou, hypotonique ce n'est pas mieux car il y a peu d'excitation sexuelle car trop d'inertie... il faut donc être à la fois tonique et souple pour plus de fluidité dans le corps et surtout pour arriver à lâcher prise au niveau de la musculature souvent la clé des problèmes d'éjaculation rapide.

L'espace quant à lui, au plus il est réduit au plus il sera difficile d'exprimer la joie, et avoir une respiration fluide que ce soit au niveau du thorax, du diaphragme et du ventre. Avec des mouvements amples tout augmente

En jouant avec ces lois du corps on passe de pas de conscience (uniquement des réflexes) à celui de l'apprentissage et de la conscience. Au plus il y a de conscience au plus il est possible de canaliser l'excitation, de contrôler l'éjaculation pour l'homme, d'avoir davantage de repérage au niveau des sensations génitale et vaginale pour la femme, au plus il y a plaisir sexuel pour les deux. Dans un autre article je vous parlerai de différents modes d'excitation pour obtenir une décharge orgasmique afin de vous aider à repérer ce qu'il se passe pour vous.

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

3. Les recettes de Dominique

Voici la recette tant demandée des **Crackers de Hélène** (qui se reconnaîtra)... délicieux petits salés très facile à réaliser et à utiliser en toast pour l'apéritif ou tout simplement lorsque la faim est là... Merci Hélène...

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 125 gr de farine d'épeautre • 1 c à soupe de graines de lin • 1 c à s de graines de sésame • 1 c à s de graines de pavot | <ul style="list-style-type: none"> • 1 pincée de sel • 1 pincée de poudre à lever • 60 gr de chèvre frais |
|---|--|

Mélanger le tout et ajouter 3 ou 4 c à s d'eau tiède...

Faire une boule puis étaler finement 1 ou 2 minutes cette préparation sur du papier sulfurisé.

Couper en petits carrés et mettre au four à 180° pendant 10 mn environ...

Quant à moi j'y rajoute aussi des herbes de Provence et il m'est aussi arrivé d'y mettre de la feta car je manquais de fromage frais.

Pour accompagner ces crackers pensez au **Raïta de concombres à la menthe**... avec cette pluie la menthe pousse bien !!!

Râper 1 concombre, le mettre dans une passoire, le laisser égoutter 10 min et le presser pour bien l'essorer, afin de la rendre plus digeste. Pendant ce temps mélanger 1 yaourt ou 2 yaourt brassés, ajouter 1 bouquet de menthe hachée bien fin, 1 gousse d'ail pressée, de l'huile d'olive, du sel, quelques gouttes de citron. Mélanger le tout au concombre et pour la déco mettre un peu de curcuma dessus...c'est prêt...

Si vous aimez les saveurs d'orient vous pouvez mettre de la poudre de cumin.

Avec l'été vous avez peut être des envies de douceur et de fraîcheur voici une autre façon de manger des fruits :

1 barquette de fraises ou 1 ananas ou des pêches ou tout autre fruit à votre convenance... 1 barquette de tofu soyeux, 2 ou 3 c à s de sucre.... Mettre le tout dans le robot, mixer et mettre au frais quelques heures après avoir mis dans des ramequins... Très frais c'est délicieux. On peut jouer avec les couleurs par exemple une moitié fraise et l'autre ananas dans ce cas mettre 2 barquettes de tofu soyeux 1 pour les fraises et 1 pour l'ananas... C'est beau et bien bon.

Voici une recette qui nous vient de **Maria du Portugal**, je l'ai refaite plusieurs fois depuis , elle est délicieuse et peut se faire plusieurs jours à l'avance car le gâteau n'en est que meilleur...

GÂTEAU DE CAROTTES ET NOIX/AMANDES

Ingrédients:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de sucre jaune • 4 œufs • 1 tasse d'huile végétale (tournesol) • 2 tasses de farine | <ul style="list-style-type: none"> • 1 cuillère à soupe de cannelle • 3 tasses de carottes crues et râpées • 2 tasses de noix hachées • 2 cuillères à thé de levure en poudre |
|--|---|

Mélangez le sucre avec les jaunes d'œuf, l'huile, la farine et la cannelle. Ajoutez les carottes râpées, puis les noix et mélangez tous les ingrédients avec affection ! Ajoutez le bicarbonate de soude et la levure. Batre les blancs d'œuf et les ajouter lentement à la pâte. Versez la pâte dans un moule rond avec trou au milieu (préalablement graissé avec de la margarine et farine) et mettre au four (thermostat à 180°). Laissez cuire entre 45 et 60 min.

4. La diététique du cœur de l'été par Antoine



La saison de l'été correspond au feu en médecine chinoise. Le Feu 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'organe du feu est le cœur, il 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, mais plus exactement il régit 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.

En pratique, voici quelques aliments qui influencent les fonctions énergétiques du cœur. Comment se soigner tout en se délectant cet été !

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.

L'alcool désobstrue les vaisseaux et méridiens par stase de sang du cœur, c'est un tonique cardiaque. Le **safran** brise les stases, active et rafraîchit 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 sont à proscrire (Lipton), préférez le thé vert ou des thés noir 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 Epiphani, praticien médecine chinoise, enseignant Qi Gong & Tai Ji, accompagnateur montagne, organise des séjours Qi Gong de la marche en Vercors, Corse, Maroc, Himalaya. Prochains départs du **19 au 21 juillet** ou du **15 au 17 novembre** dans le **Vercors**, ou encore au **Maroc** du 1 au 10 février 2014. Contact : antoine@naturasana.fr ou 06.26.23.00.06

5. Les séjours 2013 à l'Amandier

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

Les cures de jeûne d'été sont déjà complètes, mais il reste encore de la place pour les 2 **séjours détox** (alimentation légère) et randonnée + yoga, méditations, baignades en rivière, et cours de cuisine saine du **6-10 juillet** et du **17-21 août**. Ces deux séjours sont animés par notre équipe, et en voici le [descriptif](#).

Il reste encore des places pour les séjours de septembre, octobre et novembre.

La 4^e édition de ma [formation](#) « **Accompagnateur de stages de jeûne et à la détox** » aura lieu du 18-21 octobre et du 25-29 novembre.

6. Nous avons aimé

- Pour rester heureux et en bonne santé [développons la compassion](#)
- Conférence de 16 mn de l'ingénieur agronome Claude Bourguignon : [Où va le monde ?](#)
- Un très [joli spot destiné aux filles et aux femmes](#) qui se laissent intimider et qui n'osent pas avancer, dénoncer, braver... Allez les filles osez, regardez ce petit film lorsque vous avez peur ! (source : la lettre de Danielle Semelle)
- Pour envoyer la [lumière sur la Terre](#) et à chacun :
- La [semence](#) dans tous ses états
- Une [jolie maison](#) à vendre en Ardèche
- **Tarifs réduits** au [festival d'Avignon](#) pour les clients de l'Amandier, au spectacle de Marie Ruggeri du 8 au 31 juillet 2013 à 16h, à l'Essaïon-Avignon, 33 rue de la Carreterie.
Réservation au 06 64 16 37 35 ou compagniemr@yahoo.fr
- 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

Bien amicalement
Dominique et Pierre



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