

La lettre d'information

Lettre d'information de l'Amandier automne 2011 - Centre de remise en forme naturopathique en Drôme

Sommaire

- 1. Pourquoi tant de gens sont sensibles au **gluten**?
- 2. La **cohérence cardiaque** outil de **détente facile** !
- 3. Les conseils **jardinage** de Pierre
- 4. Les **recettes de Dominique**
- 5. Nos cures de **l'automne**
- 6. Nous vous recommandons les **stages de nos intervenants**
- 7. Pour télécharger nos **précédentes Newsletters**

Newsletter Automne 2011

1. Pourquoi tant de gens sont sensibles au gluten



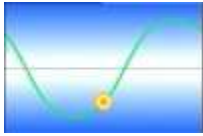
Les céréales qui contiennent du gluten ont leurs initiales qui forment le mot **sabo** : **seigle, avoine, blé et orge**. Il faut savoir que depuis 1850 le blé a été beaucoup modifié et que le nombre de ses gènes a été multiplié par trois, notre biologie a donc du mal à métaboliser ce nouvel aliment !

Le petit épeautre contient un peu de gluten mais il est en général mieux digéré par les villosités intestinales. Le millet et le maïs doivent être testés même s'ils ne contiennent pas de gluten. Les galettes wasa au seigle, qui n'a pas été modifié, sont souvent bien acceptées, idem pour l'orge et l'avoine. C'est donc en fin de compte **surtout le blé qui pose des problèmes du fait de sa profonde transformation génétique**. Environ 40% de la population française n'a pas l'équipement enzymatique pour digérer le blé tendre.

Très souvent l'intestin est devenu hyper poreux du fait des purifications intestinales qui provoquent des inflammations de la muqueuse, ou alors d'une acidité gastrique résiduelle. Il peut alors malgré lui absorber des toxiques et des microorganismes endommagés qui vont déclencher le système immunitaire en excès.

Il est alors important de faire une cure de pro-biotiques pour régulariser la flore intestinale, stimuler la détoxification du foie et consommer des acides gras Oméga3 pour donner une bonne perméabilité à l'intestin (huile de noix, soja, colza ou des sardines)

2. La cohérence cardiaque outil de détente facile !



Le stress sollicite en excès notre système nerveux dit orthosympathique qui dilate nos pupilles, accélère notre cœur, refroidit nos extrémités, coupe la digestion et la libido. A l'opposé notre système parasympathique apporte la détente, le sommeil, et le ralentissement de notre métabolisme.

Pour stimuler cette détente les chercheurs ont trouvé une respiration lente (6 fois par minute, avec une petite pause à l'inspir et à l'expir) et profonde pratiquée deux ou trois fois, trois à cinq minutes par jour.

Si vous vous sentez speed, avec des **difficultés à dormir**, alors essayer simplement de respirer selon ce rythme qui est donné sur ce site, soit en visuel, soit en sonore : <http://coherencecardiaque.org/> (cliquez sur l'image, puis sur l'onglet cohérence cardiaque, puis sur guide respiratoire visuel ou auditif)

Cette méthode s'appelle cohérence cardiaque car elle permet de réguler le cœur à partir de la respiration, et apporte une **sensation de détente et de relaxation**. Ses effets durent de **trois à six heures après la séance** ! Elle rejoint bien sûr la pratique de la respiration complète en yoga.

3. Les conseils jardinage de Pierre

Voici quelques modestes conseils que je pratique dans mon jardin, à partir de mes lectures de la revue « Les 4 saisons du jardin bio » :



Le premier conseil le plus important est le **paillage** du sol, en effet comme dans la forêt la terre ne doit jamais rester nue. Il faut donc mettre au sol de la paille, écorces, copeaux et autres couvertures végétales pour limiter fortement la pousse des herbes indésirables, supprimant de ce fait les corvées de **désherbage**, éviter **l'évaporation** et le dessèchement du sol (un paillage vaut cinq arrosages !), **limiter l'échauffement** du sol en été et son **gel** en

hiver, préservant l'activité des micro-organismes du sol, protéger la surface de la terre des fortes pluies, se transformer en humus.

Pour le bêchage utiliser une **grelinette** qui aère la terre sans la retourner. C'est moins fatigant, plus rapide et évite la destruction des petites bêtes si importantes à la vie du sol.

Pensez à **retourner sens dessus dessous votre compost** en arrosant chaque couche

Butez vos poireaux pour que la partie blanche enterrée soit plus longue

Mettez vos courges ou **potimarrons sur des tuiles** ou de la paille pour éviter l'humidité et renforcer la chaleur

Coupez tout ce qui est **sec et fané**

Si vous voulez garder des **graines de vos tomates** pour l'an prochain, vous pouvez juste laisser pourrir des tomates sur la terre dans des barquettes. Les graines enterrées germeront au printemps prochain !

4. Recettes de Dominique sans gluten



Voici trois recettes sans gluten gouteuses à souhait... On trouve encore en ce moment au jardin ou sur le marché des tomates bien mûres aussi je vous propose

Un crumble à la tomate ... mais avec de la farine de sarrasin (blé noir)

Le sarrasin est une céréale réputée pour re-minéraliser les personnes fatiguées ou arthritiques.

Pour 4 à 6 personnes

100 gr de farine de sarrasin, 50 gr de parmesan râpé (ou à défaut de gruyère), 50 gr de chapelure, 120 gr de beurre (ou margarine bio), 1 c à soupe de graines de cumin, sel 8 grosses tomates, 2 c à s d'huile d'olive, 1 c à s d'herbes de Provence, sel poivre.

On peut commencer par plonger les tomates dans l'eau bouillante pour les peler et les épépiner... mais si vous digérez bien la peau, vous pouvez juste couper les tomates en rondelles, les saler légèrement et les mettre dans une passoire pour les laisser rendre de l'eau. Graissez un plat à gratin, égouttez les tomates, les mettre dans le plat à gratin avec des herbes de Provence, puis mettre au four pendant 15 mn (th 180°).

Faire la pâte avec la farine, du sel, de la chapelure, du cumin, et du parmesan. Malaxer bien puis ajouter le beurre, malaxer de nouveau mais du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse. Sortir les tomates du four, y verser la pâte granuleuse dessus et remettre à cuire le tout pendant 30 mn environ. Mettre un papier dessus si cela se colore trop vite pendant la cuisson.

Quinoa aux champignons, aux herbes et aux noix

Pour 4 personnes et d'après le livre de Garance Leureux « Ma cuisine végétarienne) Le quinoa est une céréale (chénopodiacée exactement) qui contient beaucoup d'acides aminés bons pour la construction des tissus du corps humain, des minéraux comme en particulier du calcium. Elle est riche, digeste, et sans gluten.

1 verre ½ de quinoa, 1 tasse de noix, 2 c à s de sésame grillé, 300 gr de champignons de Paris coupés en 4, 2 poireaux émincés fins, 1 tasse de ciboulette hachée, thym ou romarin, tamari.

Faire cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau froide salée. Cuisson pendant 15 à 20 mn. En fin de cuisson, indispensable de couvrir et de laisser gonfler 1 à 2 mn. Faire suer dans une cocotte les poireaux émincés, avec les champignons (avec d'autres champignons c'est délicieux aussi). Ajouter une c. à soupe de thym ou de romarin et du poivre. Mélanger le tout avec le quinoa cuite, ajouter la ciboulette hachée (et pourquoi pas aussi du persil frais haché pour encore plus de goût), les noix hachées, et le sésame grillé. Y mettre du tamari dessus... C'est prêt... et c'est bon chaud ou froid. Ce plat se suffit à lui-même et peut se manger avec une salade.

Et voici une petite douceur toute facile à réaliser avec des fruits de saison :

Poires pochées au lait de coco

D'après une recette du livre « Kousmine gourmande » 3dl de lait de coco, 3 c à s de sucre roux, 1 bâton de cannelle et de la cannelle en poudre, 4 petites poires fondantes, et de la noix de coco râpée.

Faire chauffer doucement le lait de coco avec le sucre et le bâton de cannelle. Ne pas cuire ; Ajouter les poires épluchées coupées en deux, les pocher dans le lait 15 mn en les retournant une fois. Servir les poires chaudes dans des coupes avec le lait de coco, décorer de cannelle en poudre et d noix de coco râpée...

Le plus de Dominique, si comme moi vous aimez le chocolat, n'hésitez pas à faire fondre un peu de chocolat noir au bain marie avec un peu de lait de soja, et répartir ce chocolat fondu sur votre poire... C'est chocolament bon !

5. Nos cures de l'automne

Nous avons encore de la place pour toutes nos cures de l'automne: :



- 30 sept au 5 octobre : détox itinérante en monodiète de pommes ou cure de raisin bio

C'est une très belle rando qui nous emmènera jusqu'à l'Arche des trois becs. En monodiète c'est plus facile que le jeûne ! et les paysages sont grandioses !



- 15 - 21 octobre : à l'Amandier en jeûne ou cure de raisin

Une belle occasion pour se reposer, randonner, se nettoyer le corps et la tête, et perdre quelques kilos avant l'hiver !

- 27 oct - 2 novembre : jeûne, rando et spiritualité, avec du zazen



Durant cette semaine de Toussaint nous serons accompagnés par Cyril, praticien de zen shiatsu, pratiquant la méditation depuis une quinzaine d'années.

Totalement délaissée dans nos sociétés, la spiritualité est un sujet délicat à aborder. Le mot est lui-même porteur de beaucoup de préjugés qui ne provoquent souvent que des malentendus. Pour autant il serait dommage d'abandonner ce terme qui évoque toute la potentialité de l'être humain.

5 - 11 novembre à l'Amandier en jeûne ou monodiète de pommes

Une belle occasion pour se reposer, randonner, se nettoyer le corps et la tête, et perdre quelques kilos avant l'hiver !



- 21 - 25 novembre : détox alimentation légère avec randonnées et cours de cuisine japonaise

Elle est faite pour vous si vous avez envie de :

- Changer vos habitudes alimentaires en apprenant de nouvelles recettes simples
- Réviser la diététique pratique et théorique pour vous donner une nouvelle impulsion
- Manger un peu de façon saine et légère
- Apprendre la cuisine japonaise avec Laure
- Vous reposer à la campagne, et aussi faire des randonnées chaque jour
- Etre encadré(e)s, rassuré(e)s, et cocooné(e)s avec des soins
- Prendre soin de vous et faire un break dans votre vie



- 28 nov - 3 décembre : formation à l'accompagnement de cures de jeûnes ou détox

Je propose cette année encore une formation "d'accompagnateur de stages de jeûne ou détox" incluant des notions de naturopathie, nutrition, et diététique, pour ceux et celles qui veulent en faire peut-être leur métier.

6. Nous vous recommandons les stages ou activités de nos intervenants

- Sophie vous propose deux séjours de **randonnées en raquettes à neige et yoga** dans le massif de Chartreuse : du 15 au 19 janvier et du 19 au 24 février 2012.

- Elle propose aussi les **formations "massages bien être"** : réflexologie et praticien en SPA, deux formations sur un an à raison d'un week-end par mois. Et, les formations "à la carte" sur 1, 2 ou 3 week-ends. N'hésitez pas à prendre contact par téléphone au **04 75 43 63 02**

- Le cours de Formation de 3 ans à **l'Enseignement Traditionnel du Yoga de notre école KAIVALYADHAMA-France**, débutera en Février 2012. Tous les renseignements sont disponible sur le site www.kdham.org . Didier Mangou

7. Pour télécharger nos précédentes Newsletters

[cliquez ici !](#)



Nous vous souhaitons un bel automne en compagnie de ceux que vous aimez !

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.

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