Hiver 2012 - Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

Vous pouvez cliquer sur les textes soulignés.

Pour lire notre Livre d'or

Et notre nouveau blog http://www.amandier.info/blog sur lequel vous trouverez progressivement des informations sur

- Le jeûne
- La naturopathie
- Manger sainement
- La santé
- Arrêt du tabac
- Alléger son poids

Sommaire

- 1. Comment **se requinquer après les fêtes** par Pierre

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

- 3. Les **modes de cuisson**

- 4. **Les recettes** de Dominique

- 5. Le calendrier des **séjours 2013** à l'Amandier

- 6. Nous avons **aimé**

- 7. Pour télécharger nos précédentes newsletters

Nous vous souhaitons à tous une belle et lumineuse année 2013 avec ces mots du Dalaï-Lama:

"Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité?"

Il a répondu: ***"Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Et à penser anxieusement au futur, ils en oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par non vivre ni le présent, ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu."***

1. Comment **se requinquer après les fêtes** par Pierre

Et oui les fêtes peuvent aussi être des moments délicats et fatigants pour notre organisme, sans compter les interactions relationnelles en famille.

Tout d'abord rappelons-nous que c'est la période de l'année où les jours sont les plus courts et les nuits les plus longues, il est donc important de **dormir suffisamment**, **d'hiberner** en quelque sorte comme les animaux.

C'est aussi un temps où la nature s'intériorise et où les graines maturent doucement dans le sol avant leur explosion au printemps. **Laissons aussi maturer nos projets**, et prenons patience ! C'est le cas pour notre projet de nouveau centre à Lozeron qui doit encore attendre la validation définitive du Plan Local d'Urbanisme vers la fin du printemps …

Les jours commencent déjà à grandir depuis le 21 décembre, alors laissons nous remplir de cet espoir lumineux !

Pour se requinquer il suffit de **diminuer le gras, le sucré, l'alcool** et d'augme**nter les légumes, fruits et fibres et une activité physique douce en extérieur** pour bénéficier de la lumière naturelle.

Quelques grandes **balades** nous ferons à tous le plus grand bien, ainsi que la pratique du **sauna** pour nous désacidifier.

Pour drainer notre *foie, en cas d'yeux ou de peau un peu jaunes, ou de petits boutons*, ce seront des tisanes de **romarin**, la **soupe détox** (voir recette de Dominique : aux épinards, artichauts et persil abondant), ou une cure de radis noir pissenlit en magasin diététique.

Pour aider aussi nos reins et notre *peau*, la **sève de bouleau** en cure sera intéressante.

Pour remonter notre *immunité en cas de rhume, bronchite*, prendre un verre de **chlorure de magnésium** (20g dilués dans 1,5 l d'eau de source) par jour. Il aidera aussi au transit. Arrêter lorsque la bouteille est finie pour ne pas fatiguer les reins trop longtemps. Vous rajouterez quelques comprimés quotidiens de vitamine C naturelle **Acérola**, ou vous mangerez des **kiwis** bien mûrs bourrés aussi de vit C. La tisane de **thym** anti infectieuse est aussi recommandée et une friction du torse et de la poitrine avec du **baume du tigre** améliorera les problèmes respiratoires.

En cas de **douleurs articulaires** il faut drainer l'acidité (sauna, tisane antiacide), appliquer dessus un cataplasme **d'argile** sous film alimentaire pour la garder humide, prendre des Oméga3 anti-inflammatoires et/ou masser la zone avec une huile végétale et quelques goutes d'huile essentielle de **gaulthérie**.

Pensez à manger du cru mais aussi du chaud par exemple le matin un **porridge de céréales** (flocons d'avoine + banane bien mûre ou bien écrasée + une càc d'huile oméga3 comme le lin ou cameline ou colza ou noix+ lait végétal+ un peu de jus de citron) qui vous tiendra bien au ventre toute la matinée, même si vous faites du ski !

En cas de **fatigue** il faut bien sûr se reposer, dormir, et en fleur de Bach c'est « **olive** » qui aide à remonter la pente. Une activité physique modérée remettra doucement le corps en mouvement.

Pensez aux **graines germées** si vitalisantes, et aux **bains de siège froids** à condition d'avoir bien chaud sur le reste du corps.

2. Le conseil conjugal et sexo de Dominique

Cet hiver j'ai envie de vous parler de **ménopause et sexualité**… En écrivant cet article je m'aperçois que dans psycho Catherine Blanc sexologue et psychanalyste en parle aussi…

Serait ce donc un sujet de grand intérêt pour les médias ?

Au moment de la ménopause (autour de 50 ans) le corps de la femme accuse quelques maux : plus d'ovulation, plus de menstruations, le taux de testostérone diminue, des bouffées de chaleur apparaissent, l'ostéoporose guette… La baisse des niveaux d'hormones entraine une baisse de lubrification vaginale, un rétrécissement des parois vaginales et des petites lèvres… tout cela peut faire que la femme se sente moins désirable, tout la renvoie à l'image qu'elle a d'elle-même, de sa mère aussi au même âge. Il y a une réelle interaction entre son histoire et le milieu dans lequel elle évolue.

Cela veut il dire que le désir sexuel est hypo actif (ne fonctionne pas) ? Et bien bonne nouvelle non, si la femme a toujours eu une activité sexuelle ou encore si elle prend des substituts hormonaux sa sexualité peut être toujours là. Aussi mesdames **il est judicieux de maintenir une activité sexuelle** même sans partenaire pour continuer à lubrifier et entretenir le **désir vivant**.

La femme ménopausée est dans son plein potentiel, riche de nombreuses expériences, elle est libérée de la peur de la grossesse, des tabous socioculturels, elle a souvent résolu ses problèmes familiaux, elle est curieuse et aime la vie comme elle vient, elle a des réactions orgastiques plus faciles, elle veut combler ses manques et se montre plus audacieuse, désinhibée … Cette période peut réveiller des peurs, mais c'est une naissance à soi même, un temps d'affirmation.

Aussi ce qui va être le plus important c'est **la qualité de la relation, du couple.** C'est vraiment le moment de regarder ce qu'il se passe dans la relation. Est qu'il y a des projets, du désir de l'autre, ou la relation est elle enfermante, empêchant le désir ? Pour Catherine Blanc, il est important à ce stade de la vie de faire la différence entre le désir facile d'accès des débuts d'une rencontre (qui peut surgir y compris à la ménopause) et celui construit mais plus fragile, du fait de la sécurité du couple sur le long terme. Souvent la sexualité s'efface au profit de la tendresse et peut devenir totalement absente si la vie de couple n'est pas du tout satisfaisante.

Nous sommes tous confrontés, hommes ou femmes passé 50 ans, à **trouver cette nouvelle place** dans la société, face à la compétition, au culte du jeune et du beau… la femme a souvent trouvé sa place en tant que mère, par la maternité. L'homme trouve la sienne dans la performance au travail et aussi par sa sexualité. C'est un besoin. Il a peur de ne plus bander ou de perdre son érection aussi va t il chercher à se rassurer, en ayant une sexualité qui vient confirmer qu'il est capable…

Alors osons inventer le couple d'aujourd'hui, en tenant compte de la qualité relationnelle, en n'ayant pas peur de se montrer vulnérable, en se montrant désirante et puissante, car c'est souvent

l'homme qui est vu plus sexuel mais n'oublions pas que nous aussi les femmes nous avons un corps jouissant avec un clitoris contenant deux fois plus de terminaisons nerveuses que le pénis…

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

3. Les modes de cuisson

Nous avons à cœur dans cette newsletter de vous parler des modes de cuisson souvent controversés. Alors comment s'y retrouver ?

Si nos ancêtres préhistoriques ne consommaient que des aliments crus, nous avons, grâce à la cuisson amélioré notre ordinaire, et permis d'éviter des épidémies…

Toutefois la cuisson dénature les aliments. En effet dès 60 ° c'est la vitamine C qui est détruite, et à partir de 120 ° les graisses se modifient…

La cuisson et l'ingérence d'aliments cuits font augmenter le taux de globules blancs dans le sang créant un déséquilibre. En cuisant trop fortement certains aliments comme la viande, la pomme de terre, la croûte du pain…, il y a formation de molécules de Maillard, toxiques pour le corps.

- **Alors comment cuisiner sans trop dégrader les aliments ?**

Cuisson à l'étouffée : les légumes et les fruits cuisent dans leur eau de constitution, la cuisson se fait à feu doux, dans un récipient à fond épais. Les minéraux sont conservés et plus le temps de cuisson est réduit plus les vitamines sont conservées. Cette cuisson sans eau préserve le goût des aliments.

Cuisson à la vapeur : elle préserve le goût et les minéraux. Par contre il y a perte de vitamines C, aussi une cuisson courte, al dente permet de limiter ces pertes. Il faut distinguer la cuisson à vapeur basse pression diététique (sans couvercle étanche), de celle avec pression type autocuiseur qui détruit beaucoup de vitamines, dénature les corps gras et précipite les sels minéraux si la température atteint ou dépasse 100°.

Avec la cuisson à vapeur basse pression, les graisses fondent et vont dans l'eau du récipient inférieur et il en va de même pour les pesticides, l'eau chargée en résidus ne sera pas consommée.

Cuisson au Wok : elle préserve les minéraux et les vitamines, le temps de cuisson étant court sans liquide les légumes restent croquants. Les poêlées sont riches en goût. L'inconvénient de ce mode

de cuisson c'est que les aliments sont sautés dans l'huile. Il faut en mettre le minimum, et dutype olive.

La cuisson à infrarouge permet une cuisson à la vapeur douce, à l'étouffée, dore, gratine, se fait sans graisse dans un récipient en verre soumis aux infrarouges.

Bien entendu il existe d'autres modes mais à notre avis ils dénaturent davantage les aliments.

Dans la cuisson à **l'eau bouillante**, il y a déperdition de sels minéraux, de vitamines et perte de saveur.

La cuisson à la **poêle**, peut être un mode intéressant car dans une poêle anti adhésive on n'utilise pas de matière grasse, mais attention si votre poêle en téflon est rayée et de mauvaise qualité il faut en changer. Les particules de téflon ainsi que les vapeurs se détachant de la poêle sont nocives.

La cuisson en **papillote** est une variante de la cuisson à l'étouffée, l'aliment cuit dans son jus à l'abri de l'air et sans apport de corps gras, mais éviter le papier d'aluminium nocif pour le système nerveux.

Extrait du site de l'association Que Choisir août 2012 **: « Papier alu et barquettes : seule la cuisson joue**

Pour mesurer le passage d'aluminium du contenant à l'aliment, en particulier en présence de composés acides, nous tentons quatre expériences.

1. Nous emballons un citron coupé en quatre dans une feuille d'alu, pulpe en contact avec la feuille, et conservons le tout 48 h au réfrigérateur.
2. On prépare une purée avec des tomates fraîches, puis on la verse dans une barquette « spécial congélateur ». Après refroidissement et congélation puis réchauffage, on dose.
3. Nous râpons la surface du chocolat où nous avons trouvé 15 mg/kg d'aluminium et dosons le métal dans la préparation ainsi obtenue et dans le cœur de la tablette, pour voir si l'aluminium vient en majorité du chocolat ou de l'emballage.
   Dans ces trois cas, nos résultats montrent l'absence de migration.
4. Nous mettons au four un poisson en papillote (poisson + jus de citron + tomate).

Résultat. Après cuisson, on retrouve 6 mg d'aluminium par kilo de préparation. Il y a donc migration même si la dose retrouvée (environ 1 mg pour une portion) n'est pas inquiétante. La cuisson semble jouer de concert avec les composés acides pour faciliter la migration. Attention aussi aux casseroles en aluminium. »

En ce qui concerne le **four**, la cuisson à basse température est intéressante car entre 70 et 80° le poulet cuit dans son jus, protégé par sa peau qui le protège de l'air… La cuisson au four, indispensable pour le pain, gratin, pâtisserie, viande… saisit l'aliment, et aussi dénature les corps gras.

La cuisson au four à **micro-ondes** altère beaucoup les aliments car la montée en température se fait en agitant les molécules d'eau contenues dans les aliments.

Ne pas abuser du **barbecue** qui du fait de la grillade conduit à la formation d'hydrocarbures polycycliques cancérigènes. Eviter aussi la friture qui rend impropre à la consommation les huiles chauffées à haute température. En fumant l'huile devient cancérigène, et il sera préférable de ne pas l'utiliser plusieurs fois. Pensez à bien égoutter les aliments frits sur du papier absorbant par exemple.

4. Les recettes de Domi

a) <u>Soupe détox</u> d'après une recette de Perla Servan-Schreiber « Le bonheur de cuisiner »

Recette pour 4 personnes

Idéale pour les lendemains de fête ou une fois par moi pour se sentir léger…

- 2 oignons
- 3 gousses d'ails
- 100 gr d'épinards
- 5 branches de thym
- 1 beau bouquet de persil plat
- ½ bouquet de coriandre
- 4 feuilles de sauge
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 poireau en tronçon (blanc et 1 partie du vert)
- 4 fonds d'artichauts surgelés
- 1 bulbe de fenouil
- 2 c à s d'huile d'olive

Faire revenir tous les ingrédients dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 10 mn en ajoutant sel et poivre.

Rajouter 1 litre d'eau, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 30 mn à feu doux, tout en gardant l'ébullition. Retirer le thym.

Mixer le tout et ajuster si la soupe est trop épaisse… déguster bien chaud.

Prévoir pour faire un repas détox complet une tisane de badiane avec des queues de cerise ou de romarin, et une compote de pommes si vous avez envie de sucre.

Bon appétit… et suivent quelques idées de sauces différentes et goûteuses …

b) <u>Sauce à la crème de sésame</u>

Pour 1 bol (environ 6 personnes) :

- 2 c à soupe de purée de sésame (tahin)
- Le jus de ½ citron
- Gomasio (et poivre)

- Eau (1 verre), huile de sésame et huile de sésame toastée si vous avez.

Diluez le tahin avec le citron, l'eau, l'huile pour obtenir la consistance désirée.

c) Sauce à l'avocat

Pour 6 prévoir : 2 avocats, 1 bol d'eau, ½ bol d'huile d'olive, aromates (thym, persil), 1 échalote, ½ citron ; sel, poivre, ou poudre pour bouillon de légumes (style rappunzel). Mettre au robot mixeur et mélanger le tout. Garder le noyau pour éviter l'oxydation de la sauce dans le bol.

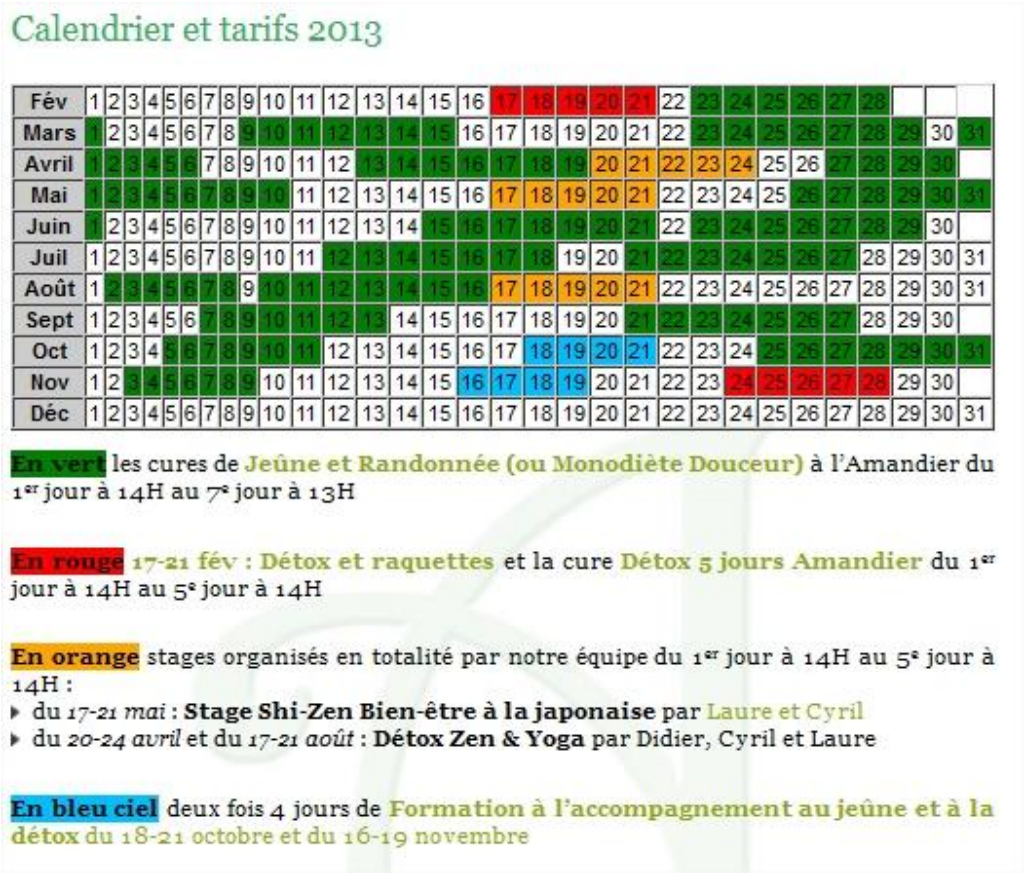
d) Houmous de pois chiches

1 boite de pois chiches, 1 gousse d'ail, du persil, de la ciboulette, le jus de 1 citron, de l'huile de sésame… Mélanger le tout au robot mixeur, c'est tout…

Bon appétit !

5. Les séjours 2013 à l'Amandier !

Voici en ligne sur notre site le nouveau **calendrier des séjours 2013**



Calendrier et tarifs 2013

| | | |

Nouveauté en 2013 : 40 € de réduction pour les cures de jeûne et 20 € pour les cures détox pour nos anciens clients !

6. Nous avons aimé

- Cet article dans le magazine « Clés » de décembre : « **Jeûner pour mieux manger** » à télécharger en pdf ici.

- Un petit **protocole pour tourner la page de 2012 à 2013**, à pratiquer seul ou en groupe. Ecrivez ou dessinez sur un papier ce que vous souhaitez laisser derrière vous de difficile en 2012, puis brulez-le dans une flamme ou enterrez-le. De même écrivez ou dessinez ensuite un rêve pour 2013 que vous pourrez garder quelques nuits sous votre oreiller ou coller sur votre miroir et admirer tous les matins.

- Notre nouveau blog http://www.amandier.info/blog qui vous donne déjà des informations sur le sauna, le jeûne, la naturopathie, et comment nos cures permettent d'arrêter de fumer !

- Le projet agricole du Ministre de l'Agriculture qui parle **d'agro écologie** et de réforme de l'agriculture : http://agriculture.gouv.fr/Conference-nationale-Stephane-Le

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.