



Pour plus
d'information :



Hélène Lefebvre

Hygiéniste –
Naturopathe –
(Formée par P.V
Marchesseau).
Bioélectronique.
Aromathérapie
(91)

tél : 06 60 97 58 75

Ateliers de
familiarisation à
l'aromathérapie
familiale.

[contact@
subtilarome.fr](mailto:contact@subtilarome.fr)

Liens :

Laurence Gallais
Psychologue -
Naturopathe
Bioélectronique
www.naturopatique.fr

La Balancelle
www.hemdiffusion.com

www.sevessence.com...l'ami Jean-Charles

Sommerard...La passion au service des huiles essentielles.



L'été arrive...même s'il y met la réflexion !

Mais que cela ne nous décourage pas. Il y a tellement de beaux projets et de belles choses à mettre en place.

La priorité est de ne pas nous laisser gagner par la morosité, car demain se construit aujourd'hui, donc il faut garder la tête haute...et pleine d'idées ! Un nouveau monde nous attend et tout reste à faire. Il ne faut pas que nos enfants et petits-enfants nous reprochent d'être

restés assis, les bras croisés et les yeux fermés, en attendant que la tourmente passe ! Nous devons tout à la fois être vigilants et actifs. Les médias nous montrent toujours ce qui ne va pas dans ce monde, et rares sont les informations positives, source d'espoir qui nous sont présentées. Pourtant elles existent et fourmillent même ! Nous devons toutes les prendre en considération.

Ce n'est vraiment pas le moment de faire l'économie de voir, d'entendre, de créer de belles choses. Car nos esprits, nos organismes, nos cellules en ont soif, pour vivre en harmonie et nous rendre plus forts. De plus, la vie se développe grâce à l'espoir et aux projets. Sans projets, tout est fini...est-ce vraiment ce que nous voulons ? Certainement pas. Donc, allons de l'avant !
H. L..

Les parfums de l'été

Quelques belles plantes à la personnalité bien trempée, que nous croiserons immanquablement sur nos chemins...

LA LAVANDE

La compagne de nos plus beaux souvenirs d'enfance, de vacances... Le parfum de nos grands-mères...qui a pansé nos plaies et nos âmes. Son parfum est fidèle et toujours présent afin de nous aider à avancer dans la vie, avec le sourire. Une belle lavande

vraie...quelques gouttes sur la peau et qu'auriez-vous à craindre si ce n'est le risque de vous sentir invincible ? Et elles sont nombreuses les plantes aromatiques qui peuvent vous faire le même cadeau.

LA SARRIETTE

cette petite plante herbacée qui pousse en touffe dans la garrigue et les coteaux méridionaux. Son parfum extraordinaire se révèle aux curieux qui en froissent respectueusement les feuilles. Les fleurs sont

aussi un vrai délice, dans les tisanes et les mets les plus fins. Le miel de sarriette offre à vos papilles un véritable enchantement, et à vos gorges enflammées, un baume incomparable. La sarriette est la reine de la garrigue et des cuisines raffinées. Elle saura soigner au mieux ceux qui sauront l'utiliser...avec *précautions pour ce qui concerne son huile essentielle.*

Deux compagnons de toujours l'accompagnent...

“Seul m’importe l’essentiel”
Henri-Alain Fournier

L'ORIGAN

ou « Marjolaine sauvage »



Qui lui aussi à toute sa place tant dans votre cuisine que dans votre pharmacie. Une forte personnalité toute en charme à qui rien ne résiste.

Je n’oublierai pas enfin, la plus magique de toutes

L'HELICHRYSSE italienne appelée aussi l'Immortelle.

Pouvons-nous rêver plus beau nom...tout un programme, auquel chacun de nous rêve d’adhérer...dans un monde idéal de parfums et de nature.

Mais comme cette belle amie est moins rêveuse

LE THYM, mais je devrais

dire... les thym, car ils sont nombreux.

Mais ils sont tous aussi savoureux, avec une richesse de parfum qui fera succomber les plus blasés.

Lui aussi vous soigne fidèlement, agrémente vos plats, et comme ses compagnons, ses fleurs font le régal de nos amies les abeilles qui en font le meilleur miel, dont vous vous régalez tout au

long de l’année.

La place me manque pour vous parler de tout ce qu’elles peuvent vous apporter...mais soyez curieux, faites vos propres recherches, et vous serez surpris de tous les services qu’elles rendent.



que moi, elle sait que le monde est parfois plus dur et procure plaies et bosses....et dans sa

grande sagesse, elle pourvoit à leur guérison...sans oublier les bleus de l’âme. Son parfum fin et envoûtant vous accompagnera toute une année, dans un bouquet de fleurs séchées.

Son huile essentielle est incontournable pour les casse-cou. H. L.

VOTRE ALIMENTATION

Après un tel hiver et un printemps quasi inexistant, vous devez avoir des envies de soleil et de crudités, c’est normal.

Mais ne vous précipitez pas dessus sans modération, laissez à votre organisme le temps de s’adapter et de mettre

en place son fonctionnement de saison.

« Dégustez » les premiers rayons de soleil et les premières salades niçoises avec parcimonie...sinon gare aux réactions qui ne se feront pas attendre. Coups de soleil et colite au menu.

Ce serait dommage.

Allez-y en douceur et votre corps vous en saura gré.

H.L.



Toutefois, ne pas oublier de consommer des fruits et des légumes « de saison », riches en antioxydants, car le soleil et la chaleur sont très oxydants et acidifiants (pour notre sang)

Il est donc logique de consommer ces aliments à la saison estivale. Et l'été, de façon naturelle, on a moins envie de consommer des protéines chaudes et cuites, mais d'aller plus vers le frais, cru et juteux.

Infos Laurence Gallais.

Les huiles végétales

Variez vos huiles, dans votre alimentation.

Mais avant toute chose, choisissez des huiles biologiques, vierges et pressées à froid.

Bien sûr l'huile d'olive, mais faites quelques mariages avec d'autres huiles, telles que tournesol, colza, noix, chanvre, nigelle. Dans une salade, 2/3 d'olive + 1 tiers d'une seconde huile. Ainsi vous marierez harmonieusement les Oméga 3 / 6 / 9.

Par ailleurs, soyez attentifs aux réactions de votre organisme.

Il se peut qu'il ne supporte pas certains légumes....en général, cuits.

Mais ce serait dommage de se priver et de risquer des carences vitaminiques, alors que dans la majorité des cas, ce sont les fibres qui posent problèmes. Dans ces conditions, pensez à utiliser une centrifugeuse afin de préparer de délicieux jus vivants...

Soyez imaginatifs car ce sont d'excellents cocktails bourrés de vitamines.

N'hésitez pas à marier légumes et fruits.

La pomme par exemple se marie bien avec certains légumes, le céleri et les carottes, entre autres.



Pensez aussi aux « fines herbes » persil, cerfeuil, coriandre, ciboulette, estragon, etc.

Elles ne sont pas là que pour faire joli, mais elles apportent toutes leurs vitamines et leurs propriétés....digestives, carminatives, antiseptiques, etc.

Agrémentez vos plats, avec ail, échalotes, oignons frais....

Ce sont des concentrés de vie et ils vous apportent les meilleures

protections contre les maladies.

Enfin, pensez à la présentation de vos plats, même lorsque vous êtes seul (e)

C'est un plaisir de les préparer, de les consommer et c'est le prélude à une meilleure digestion.

Car pour moi, avant de commencer dans la bouche, la digestion commence par les yeux...puisqu'un beau plat fait saliver !

H. L.



“On peut allumer des dizaines de bougies à partir d'une seule sans abrégé la vie. On ne diminue pas le Bonheur en le partageant.

Bouddha



Si un problème a une solution, alors il est inutile de s'en inquiéter ; s'il n'en a pas, s'inquiéter n'y changera rien »

Proverbe tibétain."

LA PAGE « EXOTIQUE »

Sachez de temps en temps surprendre vos papilles. et faire des « escapades alimentaires » On peut faire facilement quelques plats asiatiques et ils sont d'autant plus délicieux que vous saurez ce que vous y mettez, et surtout... pas de glutamate.

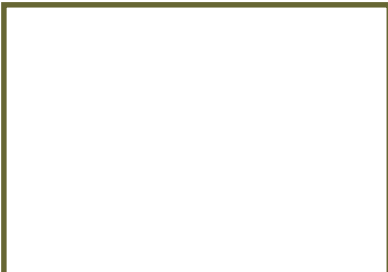


LA CORIANDRE : appelée aussi le persil chinois. Ses vertus se rapprochent du gingembre. En même temps condiment et plante médicinale, la coriandre est cultivée dans les zones tempérées du monde entier Ses principales indications sont, les problèmes d'indigestion, de distensions abdominales.

Le rhume, la grippe avec légère fièvre et surtout absence de transpiration. La coriandre peut aussi neutraliser les toxines éventuelles...des produits de la mer dont les crustacés, les poissons et aussi les viandes.

La coriandre est stomachique, carminative, stimulante, diurétique. Elle possède aussi un super pouvoir antioxydant. Elle a aussi des vertus anxiolytiques. Elle permet aussi d'éliminer le plomb stocké dans les reins. C'est une excellente source de vitamine K qui entre en jeu dans la coagulation sanguine.

*Infos Jean Pelissier
(Médecine Traditionnelle Chinoise)
www.jeanpelissier.fr*



*La seule chose qui ne changera
jamais, c'est que tout est en
train de changer.....
Yi King*

SUBTIL'ARÔME® , c'est...
enseigner un art de vivre,
transmettre des conseils et
des connaissances
d'hygiène vitale et de
naturopathie dans le cadre
de la prévention et du
bien-être.

