



Pour plus
d'information :



Héléne Lefebvre
Hygiéniste –
Naturopathe –
(Formée par P.V
Marchesseau).
Bioélectronique.
Aromathérapie
Dept : 91

tél : 06 60 97 58 75

Ateliers de
familiarisation à
l'aromathérapie
familiale.

contact@subtilarome.fr

Liens :

Laurence Gallais
Psychologue -
Naturopathe
Bioélectronique
www.naturo-pratique.fr

La Balancelle
« Sébastien »
www.hemdiffusion.com



L'automne pointe son nez...de nouvelles couleurs, de nouveaux parfums, et la nature vous offre sa nouvelle tenue !

Une psychologue marchait vers le podium tout en enseignant la gestion du stress à une audience avertie. Comme elle soulevait un verre d'eau, tout le monde s'attendait à la question « du verre à moitié vide ou à moitié plein ».

Au lieu de cela, avec un sourire, elle demanda : « Combien pèse ce verre d'eau ? »

Les réponses entendues variaient de 20 g à 500 g.

Elle a répondu : le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps je le tiens....Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans mon bras.

Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras sera engourdi ou paralysé.

Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas,

mais plus longtemps je le tiens, plus lourd, il devient. »

Elle a poursuivi... Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et ils commencent à faire mal.

Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentez paralysés, incapable de faire quoi que ce soit.

.....Pensez à déposer le verre !

L'huile de nigelle

...Appelée aussi « cumin noir », *Nigella sativa*, la nigelle est considérée comme une véritable panacée et constitue un remède traditionnel au Moyen-Orient, en Asie, et en Afrique. Un puissant arôme se dégage de ses petites graines noires. Cette épice aromatique fait merveille dans les problèmes respiratoires, gastriques, intestinaux, circulatoires et stimule le système immunitaire. Des études scientifiques canadiennes ont souligné son action antidiabétique.

Elle améliore la sécrétion d'insuline et la sensibilité de ses récepteurs...et augmente le transport du glucose vers les organes périphériques. Elle est également utile en cas d'excès de cholestérol. N'ayant pas d'effets secondaires indésirables, on peut en faire une cure pour ses effets ci-dessus mentionnés ainsi que pour : asthme, refroidissement (bronchite, grippe), rhume des foies, diabète et pré-diabète, hypertension, et pour protéger son

système cardio-vasculaire.

L'huile de nigelle est un excellent cosmétique, purifie la peau en cas d'acné, lutte contre les rides, l'eczéma, le psoriasis. Elle soulage les brûlures, les coups de soleil et les gerçures.

Sophie Lacoste – extrait de Rebelle Santé.

* On trouve les petites bouteilles d'huile de nigelle, en magasins de diététique. Personnellement je fais une cure pendant quelques jours par mois.

1 cuillerée à café par jour dans mes crudités...c'est divin !

H. L.



Le raisin:

Diurétique grâce à sa richesse en eau et en potassium, reminéralisant grâce à sa teneur en magnésium, calcium, fer et phosphore, le raisin est également considéré comme un draineur du foie qu'il purifie, ainsi que les intestins. Il est aussi riche en sels minéraux...en Potassium qui réduit la tension artérielle et régularise le rythme cardiaque, mais

aussi en fer, en sélénium, en magnésium, en zinc. C'est donc le moment de faire une cure d'énergie ! Il va sans dire qu'il faut le choisir biologique.

Pour vous préparer à cette cure :

quelques jours auparavant, faites des repas légers en favorisant les légumes. Mêmes précautions quelques jours après la cure. Celle-ci durera trois jours.



Déroulement de la cure :

N'ayant pas de fonction de digestion à assurer, il peut se concentrer sur l'élimination des toxines. Les cures de raisins peuvent durer plus que trois jours, mais c'est déjà bien suffisant pour faire de l'excellent travail avant que la lassitude ne vous gagne. Les deux premiers jours, il se peut que cela vous apporte, migraine, nausée en raison de l'élimination,

mais ensuite, vous serez en pleine forme, avec une mine splendide. **Attention :** toutefois, ce type de monodiète avec raisins, ne convient pas aux diabétiques, en raison des sucres qui passent très rapidement dans le sang. Mais ils peuvent selon les saisons se tourner vers d'autres légumes intéressants qui accompliront aussi de grandes choses.

Pour les femmes enceintes ou allaitantes, il est préférable d'en parler à un thérapeute.



Sortie au restaurant

Ou comment se faire plaisir sans se rendre malade...ni être obligé de se souhaiter « bonne chance » au lieu de « bon appétit » ! Tout d'abord, il faut y aller avec plaisir, avec des amis que l'on apprécie, afin que le repas se

déroule dans une bonne ambiance conviviale et gaie....la digestion se passe toujours beaucoup mieux. De plus, on y mange moins vite qu'à la cantine ! Passé ce préalable, il n'est pas interdit de veiller à ses choix de plats.

Attention aux plats « fourre tout » où peuvent se trouver des restes indéfinissables. Choisissez des plats simples et goûteux. Evitez les plats trop exotiques dont les épices sont plus là pour masquer une date avancée de limite de consommation, que pour faire joli.



Pour les crudités, si vous avez la possibilité de faire votre vinaigrette, c'est encore mieux.

Préférez les plats à la vapeur, les poissons et les viandes identifiables. Evitez les moules ou divers coquillages.

Un verre de bon vin, avec un bon fromage....

Pour les desserts, choisissez si possible ceux « maison » ou les fruits, voire les sorbets de marques.

Enfin, si vous ne pouvez tout maîtriser, détendez-

vous...il y a au moins 9 chances sur 10 pour que cela passe tout seul. Sinon, rentré à la maison, une tisane et un jeûne d'une journée remettront tout en place.

Il n'est pas interdit non plus de penser aux huiles essentielles. 1 ou 2 gouttes de menthe dans un peu de miel ou de sirop d'agave. Ou 1 ou 2 gouttes de citron de la même façon.

Et si les choses sont plus sérieuses :

1 goutte d'huile essentielle de cannelle ou thym à

linalol, ou origan, ou sarriette, bien émulsionnée dans le miel.

....Et ne resteront plus que les bons souvenirs de cette sortie !



Les champignons...

J'aurais aimé vous écrire un beau sujet sur de splendides spécimens cachés sous les feuillages roux, oranges, jaunes et odorants....et qui font rêver, tant par leur aspect, leur couleur, et leur parfum incomparable d'humus. Hélas, je ne maîtrise pas du tout ce sujet.

Je me contente donc de parcourir la garrigue avec mon panier, à ramasser des plantes médicinales dont le parfum s'en rapproche tout à fait, bien

évidemment....saison oblige ! J'observe les plantes, qui d'une année sur l'autre, modifient parfois leur aspect en fonction de l'intensité de l'hiver qu'elles vont rencontrer, un peu comme les oignons qui font davantage de peaux quand l'hiver doit être plus rude que d'ordinaire. Certaines familles de plantes médicinales poussent même en plus grand nombre les années où leur utilité sera grande. Ce qui permet de prévoir

les maladies qui vont « flamber » localement, l'hiver suivant. Majoritairement ce sont des plantes à visée respiratoire voire antiseptique.

C'est une observation intéressante à mener, car ces plantes seront toujours plus efficaces que d'autres de la même famille, qui elles pousseront dans un autre terroir.

La plupart des anciens savaient interpréter les messages de la nature et c'est une qualité que les hommes et les femmes d'aujourd'hui vont devoir retrouver.

Bien sûr, pour ceux qui vivent en ville, ce sera plus difficile.



“On ne peut pas isoler l’homme de la nature, de son milieu, de son environnement, et c’est au sein de celui-ci que la clef de son équilibre et de sa guérison est universellement inscrite”

Pol HENRY

QUELQUES RECETTES de saison.

Salade de fruits aux figues et pommes :

Pour 4 personnes :

4 pommes, 8 figues séchées, 1 verre d’eau, ½ citron, 1 étoile d’anis étoilé et 2 cuillerées à soupe de miel.

Eplucher les pommes, les couper en quartiers. Dans

une casserole, placer les pommes, les figues, l’anis étoilé, le jus de citron et l’eau.

Laisser frémir 10 mn.

Sucrer avec le miel au moment de servir.



Flan de potiron :

Pour 4 personnes :

1 kg de potiron, 125 g de gruyère râpé, sel, 4 œufs, 2 verres de lait, noix de muscade.

Faire cuire le potiron coupé en dés à l’étouffée, puis le passer au presse-purée. Mixer les œufs, le lait, la muscade et le sel et ajouter cette préparation à

la purée de potiron.

Ajouter le fromage râpé et disposer le tout dans un moule beurré.

Cuire au four à température 6-7 (200°), pendant 30 ou 40 minutes.

Vinaigre de toilette à la lavande et au miel.

1 litre de vinaigre de cidre, 40 g de fleurs de lavande sèches, 5 cuillerées à soupe de miel.

Faire chauffer le vinaigre avec le miel jusqu’à ébullition, puis mettre en bocal.

Y verser la lavande et faire macérer le tout pendant 2 semaines.

Filter.

Ajouter un petit verre de ce vinaigre dans un bain ou 1 cuillerée dans le lavabo pour la toilette du visage.

Vous pouvez aussi mettre une cuillerée à soupe dans la dernière eau de rinçage de vos cheveux.

La cellule est immortelle et c’est le liquide dans lequel elle baigne, qui se dégrade.....





*“Il est folie de vouloir guérir
le corps, sans vouloir guérir
l'esprit”*

PLATON

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.

