

Pour plus
d'information :



Héléne Lefebvre
Hygiéniste – Naturopathe
(Formée par P. V
Marchesseau).
Aromathérapeute

Ateliers de
familiarisation à
l'aromathérapie familiale
et à l'hygiène de vie.

(91) - FRANCE
tél : 06 60 97 58 75
contact@subtilarome.fr

Liens :

Laurence Gallais
Psychologue –
Naturopathe –
bioélectronicienne.
www.naturo-pratique.fr



Encore un été avec un gros épisode de canicule sur l'Europe. Il va falloir s'organiser sur la durée maintenant, car cela va se reproduire...



Les médias diffusent les recommandations nécessaires, mais j'aimerais toutefois apporter quelques précisions (moins connues). Bien sûr, il faut boire beaucoup pour compenser la déshydratation du corps. Mais si les canicules provoquent tant de problèmes, voire de décès, surtout chez les personnes âgées, il faut savoir que très souvent, c'est dû, davantage au fait que l'on conseille (ou impose) à ces personnes, une alimentation, peu, voire pas salée, à cause du cholestérol et de leur hypertension*.
**Je ne m'étendrai pas sur ce sujet qui fâche, où il y aurait pourtant fort à dire....*

Le rôle du sel est de retenir l'eau, donc, même en les forçant à boire (car ces personnes perdent souvent la sensation de soif), cela ne sert pas à grand-chose.

il suffirait, d'ajouter un grain de sel dans un grand verre d'eau, ou de leur faire prendre du Plasma de Quinton isotonique.

L'idéal serait aussi de leur faire prendre des légumes de qualité, grands pourvoyeurs de sels minéraux.

Lorsque les intestins ne les supportent pas à cause des fibres, pourquoi ne pas leur faire boire un jus de légumes obtenu avec un extracteur !...Ils gagneront en surplus, de bonnes vitamines.

Le sel alimentaire est le minéral le plus consommé par l'homme. Dilué, il joue un rôle essentiel pour les cellules, la teneur en eau de l'organisme, le système nerveux, la digestion et la structure osseuse. Le corps d'un adulte comprend entre

150 et 300 g de sel environ et en requiert 1 à 3 g pour contrebalancer les pertes par l'élimination ou la sudation. Le sel est donc un minéral vital. Même si le sel est un élément indispensable à l'organisme, il convient de veiller à la qualité de ce sel qu'on achète, et de ne pas recourir à des sels peu chers disponibles dans les supermarchés, dont l'obtention a nécessité des manipulations plus que douteuses.

Il faut du sel marin en provenance des marais salants....le sel de Guérande est parfait.



Il n'est pas besoin de le prendre en excès, mais de ne surtout pas l'occulter !

H.L

« Je vous ferai un pain
comme vous n'en avez jamais
vu et, dans ce pain, il y aura
de l'amour et aussi beaucoup
d'amitié ».

Marcel Pagnol

La femme du boulanger



. Si vous êtes parisien ou de la région parisienne....à ne pas rater !

Boulangerie « Du Pain et des Idées »

Christophe Vasseur

34 rue Yves Toudic

75010 Paris

01 42 40 44 52

<http://dupainetdesidees.com/>

Note personnelle. J'ai découvert ce pain chez une amie, et j'ai retrouvé le goût du pain que je dégustais chez ma grand-mère. Le pain que l'on mange pratiquement avec tous les plats...sans être ballonné, sans autre problème de digestion. Un pur bonheur.

C'est la qualité et la variété du blé utilisé, un vrai levain et le savoir-faire du boulanger qui font toute la différence.

Vous ne pourrez jamais obtenir de la santé avec du pain industriel !

Nos ancêtres mangeaient énormément de pain, quelques fruits, des légumes simples, de la viande exceptionnellement, et pourtant ils n'étaient pas carencés. Un pain bio intégral devrait être au levain, puisque la graine (et la farine intégrale) contient de l'acide phytique qui, consommé quotidiennement, déminéralise l'organisme ! Or, l'acide phytique est résorbé par l'eau après quatre heures - ce qui est uniquement le cas pour un pain au levain qui lève pendant sept ou huit heures, et non pas pour un pain à la levure qui lève pendant une heure seulement.

Bonne lecture !

H.L.

Le billet d'humeur de Christophe Vasseur, Artisan boulanger...

« Le gluten, parlons-en..!

Vous avez tous entendu parler de ce phénomène qui touche un nombre croissant d'individus : l'allergie au gluten. La gamme de réactions va de simples ballonnements à une inflammation du système digestif imposant la suppression de toute consommation de produits contenant du gluten, dont le pain.

Or, il est utile de rappeler que le problème mis en évidence par les dernières études médicales n'est pas le gluten mais le type de blé qui en est issu. En l'occurrence, plus le blé est d'une variété moderne (la plus utilisée des variétés de blé panifiable en France date de 1998), plus il est allergène, sans parler de tous les traitements chimiques (pesticides, fongicides, etc.) qui sont eux aussi fortement suspectés de favoriser les allergies alimentaires.

Bref, avant de supprimer le pain de votre table dans un élan d'angoisse, si vraiment vous commencez à ressentir des effets désagréables, essayez donc de manger du pain fabriqué exclusivement à partir de farines biologiques

Suite, voir page suivante....

Tous nos pains et toutes nos viennoiseries sont fabriqués à partir de farines biologiques, de blés cultivés en France. De même, notre eau est filtrée de manière à en retirer le chlore, le calcaire, les nitrates et les métaux lourds tout en lui conservant ses sels minéraux.

Au-delà du respect de la tradition et du savoir-faire boulanger, je souhaite vous apporter un produit non seulement au goût exceptionnel mais aussi sanitaire irréprochable.

Régalez-vous ! »

Christophe Vasseur

Où que vous soyez, faites la démarche de rechercher un bon artisan boulanger, il y en a de nombreux en France, et de plus en plus à l'Étranger.

Détendez-vous....

Cela compense au moins la moitié d'une ordonnance !



Les LAVANDES – symboles de l'été et de la Provence

Elles sont plusieurs à votre service.

- La lavande fine – la lavande aspic – la lavande stoechade – lavande vraie – le lavandin grosso – le lavandin abrial – le lavandin « Super »...

Les trois dernières sont des clones créés pour leur grande production.

A l'origine, elles n'étaient pas différenciées, et ce n'est que vers 1760 qu'elles furent déterminées et classées selon leurs caractéristiques botaniques.

On trouve les unes et les autres en fonction de leur altitude de prédilection, mais surtout bien sûr de l'ensoleillement des terrains.

Leurs propriétés varient en fonction de leurs compositions biochimiques.

Elles ont chacune, certaines spécificités.

La plus noble et merveilleuse est la **lavande fine sauvage**, d'altitude (*Lavandula angustifolia*) son parfum est d'une grande finesse en raison de sa richesse en esters. Elle est rare et chère. Elle est particulièrement active dans les domaines nerveux et psycho-émotionnel. Elle apaise, aide au sommeil, et tout particulièrement les enfants.

La même, cultivée un peu plus bas, représente le meilleur compromis avec la précédente, mais elle est plus fragile face aux maladies ou variations de températures.

Ensuite, on rencontre à une altitude encore plus basse, la **Lavande officinale cultivée** (*Lavandula officinalis*). Elle contient moins d'esters, mais elle est plus riche en linalol et en camphre. Peu onéreuse, plus résistante, elle convient pour la plupart des applications habituelles, mais elle perd la spécificité de la première, sauvage... à savoir les propriétés sur l'émotionnel (antispasmodique, harmonisante du système nerveux).

La Lavande aspic (*Lavandula latifolia spica*) Son action se portera surtout sur les brûlures, les piqûres d'animaux venimeux, les insectes, les scorpions, etc. Elle peut être appliquée pure sans problèmes. Elle est également active sur les mycoses ou dermatoses diverses, ajoutée à une crème de base, un lait corporel ou une huile végétale fine. Elle est aussi expectorante et mucolytique et soulage les rhumatismes articulaires



Les lavandes.....suite

Le Lavandin Super,



« C'est triste de songer
que la nature parle,
mais que le genre
humain n'écoute pas »
Victor Hugo.

C'est l'hybride le plus proche de la lavande vraie, issu de cette dernière et de la lavande aspic. Il peut être utilisé pour les mêmes indications, mais avec quelques nuances. Il sera plus efficace pour soulager les crampes et contractures musculaires (en raison de la présence de camphre)

C'est une huile essentielle incontournable dans les préparations pour massages, en association par exemple avec les H.E. de basilic et d'estragon.

Son arôme est toutefois plus corsé que celui de la lavande vraie, mais il est très agréable également et apprécié.

De nombreux livres sérieux à l'usage du grand public, sont disponibles sur les huiles essentielles.
En voici quelques-uns*

D'autres plus complexes s'adressent aux professionnels de santé.
* Vous pouvez me contacter pour plus de références.

- "L'aromathérapie essentielle" de Jean-Louis Abrassart – Ed Trédaniel
- "Les huiles essentielles corses" de Christian Escriva – Ed Amyris
- "Mon atelier d'aroma" de Jean-Charles Sommerard – Ed Marabout
- "Aromathérapie corps et âme" de André Bitsas – Ed. Amyris

Une petite recette "fraîcheur et douceur" *



Coupe de fruits à la crème.

Préparation 10 mn
80 calories par portions –
pour deux portions.

Ingrédients

- 1 pêche (ou nectarine), 150 g
- 2/3 de tasse de fraises, 100 g
- 2/3 de tasse de myrtilles, 80 g
- 1 cuillerée 1/2 de crème à 15%

Méthode

Peler les pêches et les couper en petits morceaux, puis les mettre dans un bol. Rincez les autres fruits délicatement sans les tremper.

Couper les fraises en deux puis les ajouter dans le bol. Ajoutez les myrtilles.

Arroser de crème, mélanger délicatement puis répartir le tout dans des coupes individuelles.

Servir !



* Extrait de Plantes et Santé n° 159 de juillet-août 2015.



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.



*Si vous avez l'impression
que vous êtes trop petit pour
pouvoir changer quelque chose,
essayez donc de dormir avec un
moustique... et vous verrez
lequel des deux empêche l'autre
de dormir ».*

Le Dalai Lama

