



Pour plus d'informations :



**Hélène Lefebvre**  
Hygiéniste –  
Naturopathe –  
(Formée par P.V  
Marchesseau).  
Aromathérapie  
Reiki

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

[contact@subtilarome.fr](mailto:contact@subtilarome.fr)  
Dept : 91 et 06  
tél : 06 60 97 58 75

**Liens :**

**Laurence Gallais**  
Psychologue -  
Naturopathe  
Bioélectronicienne  
[www.naturo-pratique.fr](http://www.naturo-pratique.fr)

**Miichel Gros**  
Le Calendrier  
Lunaire  
[www.calendrier-lunaire.fr](http://www.calendrier-lunaire.fr)



C'est le retour du temps des châtaignes, des belles grappes de raisins, des flambées dans les cheminées, et des premiers devoirs à la maison après le retour de l'école, pendant que pour les plus chanceux, maman prépare de bonnes pâtisseries. ...les promenades dans les bois, où les feuilles séchées craquent sous les pieds et libèrent leur parfum d'humus et de champignons...



C'est aussi parfois le début des premiers « coups de froid »...toux, fièvre, nez qui coule. Bref, autant d'occasions que notre corps nous donne pour préparer l'hiver et faire le nettoyage d'automne cette fois... Afin d'être fin prêt pour les froidures. Il faut dire aussi que l'humidité exceptionnelle rencontrée cet été risque

Il existe de nombreux « outils » que le corps reconnaît et apprécie. L'argile en cataplasme sur le bas-ventre, en cas de fièvre. Quelques bains de siège, plus frais que la température du corps feront baisser les températures trop élevées, sans les supprimer totalement, leur permettant de remplir leur rôle d'élimination. Les tisanes de bourrache pour accentuer la transpiration, aidées d'une bonne couette (faute d'édredon que l'on ne voit plus trop hélas). Le Plasma de Quinton isotonique dans le nez. Des massages de la

probablement d'activer le phénomène. De toute façon, pas question de s'affoler et de se précipiter sur les médicaments anti-symptomatiques dont les effets iront à l'encontre de l'objectif recherché par l'organisme... à savoir se nettoyer et se renforcer !

Il a besoin d'être compris, d'être soutenu et il s'occupera du reste. Il est programmé pour ça, dans la mesure où on ne contrarie pas son action. Bien sûr, cela demande quand même une surveillance, car parfois, il peut s'emballer dans certaines circonstances.

poitrine avec de l'huile essentielle d'Eucalyptus radiata, mélangées à un peu d'huile végétale. Quelques diffusions ponctuelles aromatiques dans la chambre. Si maux de gorge, faire un petit sirop avec du miel, du jus de citron et une ou deux gouttes de propolis.

Le REPOS, avec un bon bouquin... voire leur lire des histoires pour les plus petits, ou des séances de marionnettes pour distraire ceux pour qui rester allongés relève parfois de la torture ! ;o)

Non seulement, ils seront soignés, choyés au mieux,

Mais ses réactions sont souvent prévisibles. Il faut réapprendre la belle logique de nos grands-mères qui savaient pour la plupart, prendre les décisions qui s'imposaient. A savoir, en cas de fièvre...boire beaucoup et de plus des tisanes adaptées, ne plus s'alimenter avec ce qui nécessite une digestion, car le corps ne peut pas faire deux choses à la fois...digérer et essayer de gérer des phénomènes d'éliminations qui mobilisent l'organisme. Cela retarderait la guérison. Il faut faire transpirer et favoriser les éliminations intestinales.

mais vous leur fabriquerez leurs plus beaux souvenirs d'enfance !

Bien sûr, lorsque les symptômes ne s'améliorent pas dans les deux ou trois jours, il faut consulter.

Il ne faut pas non plus oublier l'homéopathie qui va également dans le bon sens.

H. L.



*« La maladie est l'effort que fait le corps pour s'auto-guérir »  
P. V. Marchesseau.*



---

*« Une goutte d'eau suffit  
pour créer un monde »  
Gaston Bachelard -  
philosophe et  
épistémologue  
(1884-1962) »*

---

### **L'eau qui maintient la vie et qui soigne.**

Notre corps contient plus de 70% d'eau (sang artériel, veineux, lymphatique, liquides intra et extracellulaires et interstitiels).

Sans eau la vie n'est pas possible !  
L'eau est donc la plus précieuse de nos ressources.

### **Pourcentage (approximatif) de cette eau selon les individus :**

Fœtus de 2 mois : 97%

Nourrisson : 75%

Enfant de 5 ans : 65%

Femme et homme adultes : 60%

Personne âgée : 55%

Dans notre organisme, l'eau qui est en mouvement constant, joue un rôle essentiel. Tous nos organes, fonctionnent grâce à ce liquide qui véhicule tous les éléments dont ils ont besoin pour être nourris de façon optimale.

Avec l'avancée en âge, ce pourcentage de liquide se réduit, augmentant ainsi les problèmes de santé. Toutes nos cellules, donc toutes nos fonctions, dépendent en permanence de la qualité de ces liquides.

Il faut retenir aussi que la nutrition correcte de nos tissus et le drainage des déchets (toxiques et toxines)

qui les encombrant, sont indissociables de leur bonne irrigation.

Que ce liquide se réduise ou que les nutriments viennent à manquer et le fonctionnement de l'organisme s'altère.

Notre corps élimine environ 2,7 litres d'eau par jour (0,5 l de transpiration + 1,5 l d'urine + 0,5 l poumons + 0,2 l avec les selles).

Pour rééquilibrer l'organisme, il faut donc compenser les pertes en buvant et en consommant des aliments juteux (légumes, fruits, etc.)

Pour les cellules de notre corps, le sang apporte les nutriments et emportent les déchets. Donc, tout ralentissement de la circulation, marque le commencement du déclin de nos fonctions. C'est pourquoi, lutter contre le vieillissement, c'est faire le nécessaire pour garder la circulation en très bon état.

Ainsi, tout ce qui peut contribuer à optimiser naturellement la circulation permet également de nettoyer les tissus et de mieux les nourrir.

Dans un premier temps, il est donc nécessaire de s'hydrater en quantité suffisante et cela régulièrement, avec une eau pure et la moins minéralisée possible. Pour un adulte, un litre et demi d'eau par jour semble une quantité raisonnable et unanimement reconnue.

A cela s'ajoute l'eau contenue dans nos aliments.

La qualité de cette eau est également à prendre en considération, ainsi que ses paramètres bioélectroniques souhaitables :

pH entre 5,0 et 7,5

rH2 entre 18 et 29

Résistivité : entre 5000 et 100000

Faiblement minéralisée : moins de 50 mg/litre de résidus secs.

H. L..



« La vie, de la naissance à la vieillesse, se caractérise par une lente déshydratation ».  
Fred VLES (*traité de Physique Biologique* – 1930)

« La vie, de la naissance à la mort, est une évolution progressive de l'acide vers l'alcalin, du réduct vers l'oxydé avec baisse constante de résistivité (et de résistance), exactement comme la pile ». Louis-Claude VINCENT\*

*\*Attention, Louis-Claude Vincent parle des paramètres du sang et non des urines !*

## LA POIRE

Comme de nombreux fruits, la poire est originaire d'Asie centrale. Elle était déjà consommée dans la préhistoire, comme l'attestent les pépins retrouvés sur des lieux de fouilles. A la fin de l'Empire romain, il existait déjà soixante variétés de poires, deux cents à la Renaissance, cinq cents sous le règne du Roi-Soleil. Aujourd'hui il en existe plusieurs milliers de par le monde, mais une dizaine seulement ont une réelle importance commerciale.

La poire est un fruit fragile qui ne peut être bousculé ou trop manipulé. C'est aussi un fruit qui peut continuer à mûrir à température ambiante. Il est donc intéressant de les acheter à différents degrés de maturation pour les consommer progressivement.

### Composition pour 100 grammes :

Calories 50 g - Glucides 12 g – Protides 0,3 g – Lipides 0,1 g – Eau 84 g – Fibres 2,75 g – Potassium 130 mg – Magnésium 7 mg – Phosphore 10 mg – Calcium 8 mg – Fer 0,2 g – Vitamine C, 5 mg – Vitamine B1, 0,03 mg – Vitamine B6, 0,02 mg.

### Intérêt nutritionnel:

Riche en eau (84g/100g), la poire est un fruit rafraîchissant qui justifie l'adage : « garder une poire pour la soif ». Les plus juteuses sont la Guyot, la Williams et la Comice.

La poire est un fruit modérément énergétique dont la valeur calorique dépend de sa teneur en sucres, légèrement plus rapides que ceux de la pomme. Elle peut donc participer à la composition des régimes minceur et ne doit pas être interdite aux diabétiques.

Enfin, la poire possède une quantité notable de fibres tendres qui stimulent efficacement le transit intestinal.

Lorsque le fruit est bien mûr, ces fibres sont tolérées par les intestins les plus sensibles et sont même compatibles avec les régimes pauvres en fibres des colitiques.

*Dictionnaire de diététique et de nutrition – Dr Pierre Dukan – Ed Le Cherche Midi.*

### Une recette facile qui vous réjouira sur l'année ! ... des Poires au sirop, en bocaux

Laver et éplucher les poires et coupez-les en quartiers.

Placez vos quartiers de poires dans les bocaux.

Saupoudrez de deux cuillerées à soupe de sucre en poudre, dans chaque bocal, Recouvrez les poires d'eau.

Fermez et stérilisez vos bocaux à 90° pendant 40 mn si les poires sont tendres, ou 50 mn si elles sont plus fermes.

Recette trouvée sur : <http://www.lesfoodies.com>



« Hier est l'histoire  
Demain est le mystère  
Aujourd'hui est le cadeau.  
C'est pour ça qu'on l'appelle  
Le Présent. ».

Anonyme.



### LE MIEL mieux que le sucre

Cet aliment à part entière est nutritionnellement supérieur au sucre raffiné.

Seule substance sucrante dont disposait l'humanité pendant des millénaires, le miel bénéficie d'une excellente réputation, qui va bien au-delà de ses seules qualités alimentaires.

Il s'agit d'abord d'un mélange de sucres provenant des plantes butinées par les abeilles. Du fructose pour moitié, mais aussi du glucose, du maltose et d'autres encore, dans des proportions variables. Ces sucres représentent la quasi-totalité des quelques 300 calories pour 100 g apportées par le miel, à l'exception d'une calorie issue de protéines provenant de la salive des

abeilles et de grains de pollen. A poids égal, le miel est toutefois moins calorique - de près d'un quart - que le sucre ordinaire du fait de la présence d'eau (de 15 à 18%). Il possède également un pouvoir sucrant supérieur, un avantage pour les personnes qui comptent les calories de leur repas. N'hésitez pas à vous en servir en remplacement du sucre dans vos recettes de pâtisserie.

Côté vitamines, minéraux et oligo-éléments, les vitamines du groupe B, la vit. C, le manganèse, le fer, le cuivre, le potassium et le sélénium y sont présents, en faibles quantités... Mais c'est toujours ça de pris !

*Article de Olivier Milhomme, rédigé dans Rustica (29 août – 4 septembre 2014).*



### LE POLLEN

Pour un homme, la charge de pollen que l'abeille transporte sur chaque patte postérieure correspondrait à deux valises de 25 kg.

Par ailleurs, elles peuvent chercher ce pollen jusqu'à trois kilomètres.

Ces pollens qui vont vous soigner sont un concentré du travail de l'abeille, et, pour l'humain, un concentré de micronutriments et de ferments au fabuleux pouvoir régénérant.



Il existe de nombreux types de pollens qui possèdent les propriétés des plantes sur lesquelles ils ont été prélevés.

*Lire « Ces pollens qui nous soignent » de Patrice Percie du Sert – Ed. Guy Trédaniel.*



Il faut signaler que le pollen frais est à préférer, au pollen sec. Il est de plus, beaucoup plus goûteux.



Ayez confiance en vous !



« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. »

Albert Einstein



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.



**La Lune au quotidien** ou comment profiter de ses bienfaits.

Pensez à votre jardin si vous avez la chance d'en avoir un !

Si ce n'est pas le cas, vous trouverez de toute façon, une foule d'informations pratiques pour votre quotidien

Le Calendrier Lunaire 2015 va bientôt sortir.

[www.calendrier-lunaire.fr](http://www.calendrier-lunaire.fr)

Michel Gros