



Pour plus  
d'information :



**Hélène Lefebvre**  
Hygiéniste –  
Naturopathe –  
(Formée par P.V  
Marchesseau).  
Bioélectronique de  
Vincent.  
Aromathérapie

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

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

**Liens :**

Laurence Gallais  
Psychologue -  
Naturopathe  
Bioélectronique  
[www.naturo-pratique.fr](http://www.naturo-pratique.fr)  
La Balancelle  
« Sébastien »  
[www.hemdiffusion.com](http://www.hemdiffusion.com)  
Verrerie Labo-  
Lesaint  
[www.faireseshuilesessentielles.com](http://www.faireseshuilesessentielles.com)



La dernière saison de l'année nous rejoint, avec son cortège de projets... en famille, avec des amis... en pensant aussi à ceux qui sont parfois éloignés de nous, mais proches de notre Coeur... Une belle période de convivialité.



Les fêtes de fin d'année approchent, et il est désormais traditionnel d'évoquer les sujets qui « fâchent », à savoir les éventuels risques digestifs



Avant d'en arriver là, il faut avant toute chose se diriger vers des aliments frais, non dénaturés, biologiques le plus possible, et FAVORISER LA QUALITE PAR RAPPORT A LA QUANTITE. Ne pas hésiter à mettre des herbes aromatiques, des épices, des fines herbes dans les aliments car elles représentent la première source d'antioxydants naturels et souvent antiseptiques. Il faut manger avec plaisir car cela facilite la digestion....mais pour ce qui concerne les fêtes de

si souvent rencontrés dans ces agréables circonstances. Avant tout, il faut être conscient que ces problèmes ne sont fréquemment que la conséquence d'erreurs plus anciennes. Le repas qui vous indispose aujourd'hui ne représente souvent que la goutte d'eau de trop ! Bien sûr il peut y avoir un aliment auquel vous êtes allergique, ou qui n'est pas frais, mais cela est plus rare. Normalement placé dans des circonstances

fin d'année, je pense que ce sera le cas. Bien sûr au moment des fêtes, les menus varient de l'ordinaire, et c'est une excellente chose, car le plaisir d'être en famille ou entre amis, contribue au plaisir de vivre. Cela dit, il n'est pas interdit de prendre quelques précautions élémentaires. La nature et la raison nous fournissent de nombreuses possibilités qu'il ne faut pas négliger.

**Quelques jours auparavant :**  
Réduire son alimentation. Choisir, potages,

favorables, physiques et psychiques, l'organisme doit fonctionner et se rétablir, sans nécessiter de soins particuliers. Toutefois de nombreux facteurs extérieurs font désormais que ce n'est plus toujours le cas, hélas. Alors, il faut faire appel dans le meilleur des cas à des soins curatifs naturels (plantes médicinales, argile, jeûne, etc.) et dans d'autres cas plus délicats, et plus rares, à des traitements allopathiques d'urgence.

légumes, fruits de saison et éviter viandes et fromages (selon les constitutions). Boire suffisamment d'eau de source (Mt Roucou, Montcalm, tisanes...) Limiter les produits laitiers.

**Lors du repas de fête :**

Eviter d'absorber de l'alcool sur un estomac vide. En cas d'impossibilité de choisir ses mets, éviter de se resservir. Limiter la consommation de matières grasses, car elles sont longues à digérer et restent longtemps dans l'estomac.



Limitez les mélanges d'alcools et préférez éventuellement un repas tout au champagne.

**Après les fêtes :**

Mettre le tube digestif au repos si cela s'avère nécessaire !

Diète hydrique au potage, bouillon, tisanes, pendant 24 h minimum.

Ne prenez pas d'aliments qui nécessitent une digestion lente et laborieuse....viandes, fromages, œufs et laitages, etc.

Eventuellement un peu de riz blanc cuit avec

légumes.

Egalement, une compote de pomme peut être la bienvenue..

Mais rassurez-vous, en général, lorsque l'on n'est pas bien...on n'a pas faim.

Et enfin, se reposer au maximum pour aider l'organisme à se remettre de ses émotions !

En général, cela suffit largement.

Si ce n'est pas le cas, homéopathie, radis noir, charbon végétal, extrait de pépins de pamplemousse, argile.....la panoplie est vaste, heureusement.



Bien évidemment, si les symptômes ne cèdent pas dans un délai raisonnable, il faut consulter son médecin traitant.

H.L.



## De belles idées de cadeaux à se faire, ou s'offrir.....

Pour les amateurs d'huiles essentielles et d'hydrolats de qualité, offrez-vous un hydrodistillateur. Bien sûr, c'est pour le plaisir et une utilisation familiale, afin d'optimiser les plantes de vos jardins ou vos cueillettes dans la nature !

*(Des formations courtes sont également proposées à la belle saison pour ceux qui le souhaitent...et la région d'Auvergne est magnifique).*

**Dominique Lesaint**, artisan verrier, et passionné par le bel ouvrage vous propose différents modèles.

Vous pouvez également acquérir un kit de vortex en verre pour dynamiser vos boissons.

Verrerie Labo Lesaint – tél : 04 73 67 97 70 – [contact@verrierielabolesaint.com](mailto:contact@verrierielabolesaint.com)



H.L.

## Le millepertuis

Lorsque le soleil intérieur vous manque, pensez au millepertuis ! C'est Paracelse qui, dès le XVIème siècle, fût le premier à rapporter les effets antidépresseurs d'*Hypericum perforatum*. La dépression saisonnière est certainement sa meilleure indication. L'hypéricine, son principe actif majeur, se concentre dans les minuscules points noirs visibles sur ses pétales et ses feuilles. Attention tout de même en cas de traitement médicamenteux, le millepertuis est une des rares plantes à pouvoir en

contrarier les effets. C'est le cas pour les antidépresseurs, les médicaments contraceptifs et les immunosuppresseurs. Photosensibilisant, on déconseille également une exposition au soleil lorsque l'on prend du millepertuis. Par contre, en cas de brûlure, l'huile de millepertuis, obtenue en faisant macérer ses fleurs dans de l'huile d'olive qui devient rouge, fait des merveilles et soulage très rapidement, tout en évitant toute cicatrice. Bien sûr, sur des brûlures

au 1<sup>er</sup> degré. Qui ne connaît pas ses fleurs ! Mais en attendant de les rencontrer dans les chemins, les talus ou la garrigue au soleil d'été, vous pouvez trouver ses différentes préparations en magasins de diététique. Cela vous laissera le temps d'en apprécier les effets, autant en TM pour la dépression, qu'en huile anti-brûlure.....en attendant de les ramasser vous-mêmes et faire vos propres préparations.

H.L.



## Les purées d'oléagineux

...Les cacahuètes, les noisettes, les amandes, noix, noix de coco, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, graines de lin, etc...mais, olives, avocat, pignons de pin, font aussi parti des oléagineux. Les purées d'oléagineux sont dépourvues de sucre. Ils sont très riches en nutriments et en protéines pour certains, ce qui est intéressant pour les végétariens. Ils sont recommandés dans la prévention des maladies cardiovasculaires et contribuent à la fabrication du bon cholestérol à condition de faire le choix d'une alimentation équilibrée. Veillez à les consommer accompagnés de céréales, d'œufs ou de légumes secs afin de compenser l'absence de certains acides aminés. Riches en vitamines, ils apportent également des oligo-éléments, fer,

calcium, magnésium, zinc, phosphore, potassium. Ils apportent également des antioxydants et des Oméga 3. Bien sûr, n'en abusez pas car ils sont relativement caloriques, mêmes si certaines études récentes semblent prouver le contraire. Leurs lipides sont d'excellente qualité contrairement à d'autres gras. La synergie de la qualité de leurs graisses, de leurs minéraux, des fibres, font qu'ils ont une action favorable et qu'ils permettent même une meilleure circulation des graisses dans le corps.

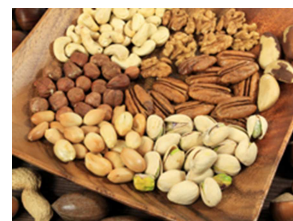
### Comment les utiliser

Les purées d'oléagineux remplacent avantageusement le beurre, la margarine, l'huile, dans un grand nombre de préparations culinaires. Elles se dégustent sur des tartines ou sur des de

crêpes. On peut aussi fabriquer des laits végétaux en les diluant dans de l'eau de source, ou agrémenter les soupes, les gratins, les purées de légumes...donner du moelleux aux céréales...Remplacer l'huile pour la préparation des sauces...remplacer le beurre dans la pâtisserie. Entre autres....  
La purée d'amandes  
Peut s'incorporer en fin de cuisson de légumes, remplacer le beurre et la crème fraîche dans les pâtisseries.  
Conservation : il faut les conserver dans un placard à l'abri de la lumière, mais pas au réfrigérateur, car leur huile se fige et durcit.

Pilar Lopez –

Extrait de *Rebelle Santé*



« C'est notre inquiétude,  
c'est notre impatience qui gêne  
tout ; et presque tous les hommes  
meurent de leurs remèdes  
et non pas de leurs maladies »  
**Molière (le Malade imaginaire)**

---

### QUELQUES RECETTES de saison.

#### Cannelés d'endives et saumon.

Pour une dizaine de petits  
cannelés :

80 g de saumon fumé ou  
de truite fumée – 1 endive  
cuite à la vapeur – 20 cl  
de lait – 20 g de beurre –  
1 œuf – 50 g de farine – 1  
cl d'huile de noix – sel,  
poivre et quelques graines

de fenouil.

- Couper finement l'endive  
et les tranches de saumon  
fumé. Préchauffer le four  
à 180°. Verser le lait dans  
une casserole, y ajouter le  
beurre et faire bouillir.  
Dans un saladier, battre  
l'œuf, saler et poivrer,  
incorporer la farine.  
Verser le lait et bien  
mélanger afin d'obtenir  
une pâte lisse. Ajouter à la  
pâte l'endive et les ¾ du

saumon. Versez la pâte  
dans les moules à  
cannelés, et mettre au  
four 30 mn. Pendant ce  
temps, mélanger l'huile  
avec quelques graines de  
fenouil et verser sur le  
saumon restant.  
Juste avant de servir,  
déposer sur chaque  
cannelé un peu de  
saumon mariné.  
Servir tel quel ou avec  
une salade.

#### Soupe de lentilles corail épicée au lait de coco :

Pour deux personnes : 1 c  
à café d'huile de sésame  
– 1 petit oignon – 1  
gousse d'ail – 500 ml  
d'eau – 4 c.à café de pâte  
de curry thaï rouge – 150  
g de lentilles corail – 2  
grosses tomates pelées –  
2 c à soupe de sauce soja  
– 400 ml de lait de coco –  
1 jus de citron- 1 c à  
soupe de coriandre  
fraîche ciselée.....  
Emincer l'oignon et l'ail et  
les faire revenir à feu vif  
avec l'huile de sésame  
dans une casserole.

Verser l'eau, ajouter les  
lentilles, les tomates  
coupées en dés, la pâte  
de curry et la sauce soja.  
Cuire à feu vif 25 mn.  
Ajouter le lait de coco et  
passer au mixer  
plongeant.  
Ajouter le jus de citron et  
la coriandre avant de  
servir.



### Les huiles essentielles pour la beauté de vos cheveux.

Certaines huiles essentielles ont le pouvoir d'assainir le cuir chevelu, de redonner une belle vitalité capillaire, et même de réparer des cheveux abîmés par le chlore, la pollution ou des mauvais traitements (décoloration, sèche cheveux...)

Vous avez deux solutions, l'une rapide et l'autre qui demande un peu plus de patience.

1 / Dans votre dose de shampooing: pour cheveux gras, 1 goutte d'HE de cèdre de l'Atlas + 2 d'HE de citron.

pour cheveux ternes, 1 gouttes d'HE de thym à thujanol ou gingembre.

Pour cheveux secs et cassants: 1 goutte d'HE d'Ylang ylang.

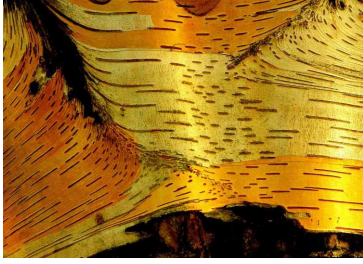
2/ faire un masque: mêmes quantités d'HE pour les mêmes problèmes, mais dans un peu d'huile végétale...jojoba par exemple. Bien se masser le cuir chevelu avec, mettre une serviette autour des cheveux.

En profiter pour se détendre !

Garder 30 mn à 1 h. et ensuite se laver les cheveux avec un shampooing doux.

---

*L'illusion est de croire  
que l'on va changer les  
choses par notre façon  
de voir, alors qu'on ne  
peut les influencer que  
par notre façon d'être.*



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.



*Et Joyeuses fêtes à tous !*

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

PLATON