



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

Dept : 91

tél : 06 60 97 58 75

Liens :

Laurence Gallais
Psychologue -
Naturopathe
Bioélectronique

www.naturo-pratique.fr
et sa....

Gamme HEALING

[www.holistic-
healingproducts.com](http://www.holistic-healingproducts.com)

La Balancelle
« Sébastien »

www.hemdiffusion.com

Espace bien-être

[http://bvccadenas.perso.
sfr.fr/](http://bvccadenas.perso.sfr.fr/)



Les frimas et surtout les pluies incessantes subies cet hiver, s'éloignent enfin et nous nous prenons à espérer ce printemps tant attendu.

Ce climat perturbé ne sera pas sans conséquences sur nos organismes, qui doivent s'adapter, comme la nature, et il faut les aider.



Une petite histoire tout d'abord, qui est bien révélatrice de nos maladresses parfois...A toujours vouloir bien faire, il nous arrive de commettre des erreurs irréparables. Avant d'intervenir, il est souhaitable d'y réfléchir à deux fois...

« Une personne compatissante voyant un papillon lutter pour se libérer de son cocon, et voulant l'aider, écarta avec beaucoup de douceur les filaments pour dégager une ouverture. Le papillon libéré, sortit du cocon et battit des ailes mais ne put s'envoler. Ce qu'ignorait cette personne, c'est « que c'est seulement au travers du combat de la naissance que les ailes peuvent devenir suffisamment fortes pour l'envol. Sa vie raccourcie, il l'a passa à

terre. Jamais il ne connut la liberté, jamais il ne vécut réellement. »
Ruth Sanford (1906-2001)
Chercheur et
psychothérapeute
américaine.

Pensez-y parfois dans votre vie de tous les jours. Vous verrez que cela s'applique à bien des situations !

H. L.

Conseils alimentaires pour bien profiter du printemps.

Tout d'abord, pour bien commencer la journée... Un bon petit déjeuner !

Vous lisez souvent et entendez partout qu'il faut prendre ceci ou cela... que tel aliment est bon ou pas...

Or, rien n'est figé et il faut tout d'abord se fier à son intuition. Votre corps d'instinct sait ce qui lui convient ou non...sauf quand la gourmandise en prend les rênes bien sûr !

Nous n'avons pas tous la même morphologie, la même histoire, les mêmes gènes, pourquoi voudriez-vous qu'il faille tous manger la même chose !

Le jus de fruit frais le

matin est excellent, certes, mais pas pour tout le monde.

Si vous êtes plutôt maigre et frileux, ce délicieux jus de fruit deviendra acidifiant dans votre tube digestif... qui vous le fera savoir rapidement !

Un jus de fruit de toute façon n'est guère souhaitable en hiver, car il est antioxydant, certes, mais l'hiver le sang est déjà plus vers la réduction, le contraire de l'oxydation, donc vous accentuez le phénomène et vous vous fragilisez, ouvrant la porte aux maladies bactériennes..

Si vous avez une bonne morphologie, réservez

donc le jus de fruit pour l'été.

Par contre une boisson chaude réveille en douceur l'organisme. Essayez de limiter le sucre. Préférez au besoin un peu de bon miel ou de sirop d'agave, voire de la Stévia.

Une ou deux tranches de pain ½ complet avec de la crème de châtaigne ou d'amande.

Si vous souhaitez prendre un fruit, prenez une banane et quelques fruits secs.

Lorsque l'été sera là, vous pourrez passer à des choses plus fraîches.

Enfin, prenez ce petit déjeuner tranquillement,



...Quitte à vous lever un peu plus tôt.

Ce doit être un plaisir et vous devez le déguster !

Il en va de même pour le reste de la journée.

Si les crudités commencent à vous tenter, allez-y en douceur avec des légumes tels que carottes, céleri, radis et fines herbes, telles que persil, cerfeuil, estragon, ciboulette.

Évitez les tomates qui sont acides et de plus ce n'est pas la saison.

Lorsque la pleine saison de leur production arrivera, vous pourrez en consommer raisonnablement.

Ne faites pas l'impasse sur les protéines qui entretiennent la structure de votre organisme.

Choisissez les meilleures sources. Poissons (plutôt les petits), blancs de volailles, viandes blanches et pas trop souvent de viandes

rouges.

Pensez aussi au parmesan qui contient énormément de protéines très assimilables. Dans un gratin de légumes, c'est délicieux.

Pour la cuisson des légumes, essayez de favoriser les cuissons douces (à l'étouffée, à la vapeur), avec des herbes aromatiques ajoutées sur la fin de la cuisson, avec une noix de beurre frais ou un filet d'huile d'olive.

Variez les huiles (Nigelle, noisette, noix, colza, tournesol, bourrache) mais les mettre à la fin de la cuisson.

Si vous avez pris de la viande, évitez de prendre en plus du fromage.

Si vous souhaitez terminer le repas par une note sucrée, préférez un petit entremet, une compote sans sucre ajoutée.

Bref, de la modération sans bouder son plaisir !

H. L.

« Il vaut mieux un bon menu qu'une belle ordonnance ».

Edmond Rostand



Nouveautés...la gamme HEALING...à découvrir absolument.

La gamme de produits HEALING vient de voir le jour !

Elaborée par Laurence Gallais, la gamme HEALING propose des crèmes à appliquer sur certaines zones de l'organisme, pour permettre le drainage et/ou optimiser les soins de votre thérapeute.

Ces crèmes viennent en complément, ou suppléent les compléments alimentaires ou les tisanes que tout un chacun peut utiliser pour son bien-être.

En aucun cas toutefois, ces crèmes ne se substituent à tout traitement médical.

Premier né de la gamme : la crème HEPATIC pour drainer et restaurer le foie.

Crème élaborée à partir de produits naturels et d'huiles essentielles. Elle est composée d'huile d'amande douce bio, d'huiles essentielles de carotte, de romarin, de thym, de menthe.

Elle s'applique sur la zone du foie, le soir au coucher, pour permettre une meilleure détoxination nocturne.

Les personnes sensibles peuvent commencer par masser la zone réflexe de l'organe, au niveau de la voute plantaire.

Les autres crèmes de soin de la gamme HEALING, à découvrir....

HEALING Diurétic
HEALING Lymphatic
HEALING Dstress
HEALING Artritic

Cette gamme s'enrichit également de quelques crèmes cosmétiques, à base de cire d'abeille et d'huiles végétales :

Crème peaux normales
Crème peaux sensibles
Crème peaux grasses
Crème pour les mains
Crème pour les pieds
Crème anti-crevasses.

Vous retrouverez ces produits sur le site de Laurence Gallais www.naturo-pratique.fr ou www.holistic-healingproducts.com, ou par mon intermédiaire car j'ai toujours quelques pots d'avance.

Bon à savoir

5 déchets alimentaires à ne surtout pas jeter.

Trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire.

Les fanes

Les herbes de certains légumes cultivés (radis, carottes, navets, betteraves, etc...), également appelées fanes, sont très riches en calcium en fer et en vitamines. Facile à cuisiner, elles sont une excellente source de fibres dont on aurait tort de se priver. Cuites en potage, purée, dans une omelette ou crues en salade, les fanes s'accommodent à toutes les sauces.

Les écorces de fruit

S'il l'on s'imagine facilement manger la peau des pommes ou prunes bio, ce n'est pas vraiment le cas pour les oranges ou l'ananas. Ce n'est pas pour autant que la peau de ces fruits est bonne à jeter. L'écorce d'agrumes, râpée en zestes, rehaussera le goût d'un yoghourt, d'un thé ou d'un poisson. Plus encore, elle permet de faire le plein de nutriments. En 2004, une étude du département américain de l'Agriculture mettait en lumière les propriétés anti cholestérol des flavones polyméthoxylés contenues dans l'écorce d'orange. De quoi prendre soin de sa santé et de la planète en un seul zeste. On ne jette pas non plus les écorces d'ananas que l'on transforme plutôt en sirop en les faisant infuser dans de l'eau et du sucre.

Les épluchures de légumes

Pommes de terre, panais, tomates ou carottes, en les épluchant vous vous débarrassez de vitamines et minéraux essentiels. Si vous tenez absolument à les peler, il n'est pourtant pas obligatoire d'en jeter les épluchures. Lavées, séchées puis frites quelques secondes, on en fait des chips maison originales, naturelles et savoureuses (si les légumes sont bio, bien entendu, autrement ce seront des chips aux pesticides et engrais divers)

Les graines et les pépins

Pourquoi continuer de jeter les graines des melons ou des citrouilles quand on peut en faire des en-cas équilibrés et nourrissants ? Une fois torréfiés, pépins et graines apportent du croquant à une salade ou à un fromage blanc. Ils seront également parfaits pour un goûter sain, accompagnés de quelques fruits secs. Riches en fer, en protéines et en magnésium, les graines de citrouille sont de précieuses alliées santé.



COMPOSTEZ, C'EST NATUREL
La Communauté de communes vous aide à réduire vos déchets



« Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde ».
Proverbe irlandais.



Les arêtes de poissons et les carcasses de crevettes

De la même manière que les carcasses de volaille, têtes et carapaces de crevettes sont un concentré de saveur. Cuites avec des aromates et de l'eau, on obtient un délicieux fumet, soit un fond de sauce parfumé idéal pour accompagner un poisson, une soupe ou un risotto. Pour faire le plein de calcium, on réutilise également les arêtes de petits poissons

en les faisant frire. "Les arêtes de poissons, de sardines par exemple, peuvent être frites et servies sur des tartines. Quand c'est bien croustillant, c'est délicieux." explique Sonia Ezgulian, auteure du livre *Les déchets, 10 façons de les accommoder*.

Quant à tout ce qui ne sera pas réutilisé en cuisine, on en fait du [compost](#) pour le jardin, le potager ou les plantes. Coquilles d'œufs,

épluchures, écorces, sachets de thé... Tout y passe.

Manon Laplace
extrait de *Bio A la Une*
www.bioalaune.com



SoiZen est un Espace dédié au Bien-être qui vous propose un accompagnement personnalisé

Accès SoiZen

30, rue Georges Enesco
92000 Nanterre

dans une résidence
calme sur le mont
Valérien
à Nanterre,

Brinne CADENAS

Tél : 06 82 48 82 69
soizen@club-internet.fr

Prenez soin de vous

La pause bien-être du corps et de l'esprit !

L'objectif des soins qui y sont proposés est d'apporter au corps un rééquilibrage des énergies, entretenir ou développer la vitalité innée en lui et de cette façon accroître son pouvoir d'auto-guérison. Les soins se font dans le plus grand respect de la personne, on tient compte de la constitution de chacun pour pouvoir adapter le toucher ainsi que l'utilisation des huiles, de mélanges de poudres, des épices, des plantes (bio)

Le massage est un moyen pour entretenir la jeunesse du corps.

Massages ayurvédiques de tradition indienne



*La guérison vient
toujours de l'intérieur.*



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.



*“ L'espérance est un risque à
courir”*
Georges Bernanos

