



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

Edito En 2 Mots

Utilisons notre corps pour créer en nous un temple d'âme et d'esprit immortel ! Io Appel-Guéry

Environnement et développement durables sont les nouveaux mantras de la société !

Avant de développer un environnement extérieur sain et durable, il serait bon de débiter par l'environnement intérieur et de faire de ce corps, un Temple !

Il est dit « un esprit sain dans un corps sain ». Certains de ceux qui prônent la protection de l'environnement et l'économie d'éner-

gie sont ceux qui prônent aussi la croissance et l'expansion... Rien, ne peut vraiment changer sans une réelle prise de conscience individuelle et ainsi entretenir avec son univers intérieur une relation cohérente.

Comment est-il possible d'engager un véritable changement planétaire, en continuant de cautionner l'agriculture intensive, le martyr des animaux et la trahison des droits de l'homme ? Le fait d'ingurgiter tout et n'im-

porte quoi dans notre organisme sans aucune conscience, c'est donner notre aval à une politique de destruction... un « Esprit sain dans un corps sain » s'ébauche dans un premier temps avec un corps sain qui permettrait dans un deuxième temps ... d'éclaircir l'Esprit !

Avec une vision plus claire, alors notre horizon s'éclaircirait !

Tifen juin 2008

S O M M A I R E

- L'agenda Terre d'éveil pour juin
- Le massage Chi Nei Tsang
- Les légumes, un trésor pour notre santé !
- « Living Greens » Des légumes vivantes !

A G E N D A

Le jeudi 19 juin à 19h

Conférence à l'espace
Terre d'éveil
9, rue du Merle - Pessac

- Quelle eau faut-il boire ?
Entrée libre

Le samedi 21 juin
14h - 18h

Atelier - découverte

Chi Nei Tsang

Massage des organes internes

60€.

Info : 05.56.42.23.94

LE CHI NEI TSANG ? D'après Mantak Chia

Le Chi Nei Tsang (CNT) est une approche holistique du massage, originaire de l'ancienne Chine Taoïste. Le Chi Nei Tsang intègre les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. Il va à la source des problèmes de santé, y compris aux réponses psychosomatiques.

Chi Nei Tsang signifie littéralement "l'énergie des organes internes". Les praticiens de Chi Nei Tsang travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois subtils, légers et profonds, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement. Les charges émotionnelles sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées. Le nombril, ses racines et sa périphérie reflètent toutes les tensions internes et externes du corps.

Le Chi Nei Tsang vient des temples des montagnes de la Chine Taoïste. Il a été utilisé par les moines dans les monastères pour les aider à désintoxiquer, fortifier et affiner leur corps, afin d'exécuter les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels.

Aujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

1 - Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps.

2 - Le Chi Nei Tsang restitue et restaure la vitalité.

3 - Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle.

4 - Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à mieux se connaître.



Nous guérissons et nous évoluons au delà des conflits internes en "digérant" nos émotions. Chacun est responsable de sa propre santé et la guérison vient de l'intérieur.

Les pratiquants apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des visualisation, des méditations et des sons sont utilisés pour favoriser les effets du traitement manuel.

Mantak Chia dit :

« chacun doit devenir son propre guérisseur ! »

LES LEGUMES, UN TRESOR POUR NOTRE SANTE !

Mais comment en profiter ?!

Bien cuire les légumes

Les légumes crus sont une source de phytochimies innombrables qui disparaissent bien souvent à la cuisson. Les légumes crus sont beaucoup plus anti-oxydants que les légumes cuits et aussi très riches en enzymes, il est donc souhaitable d'en consommer ainsi le plus possible.

Mais si les légumes sont bons pour la santé, leur cuisson peut donc entraîner certaines pertes, particulièrement en vitamines et en sels minéraux. Voici donc quelques conseils de cuisson, indispensables pour conserver les propriétés nutritionnelles des légumes.

Riches en eau, en fibres, en vitamines (vitamine C, provitamine A, vitamine B9...), en sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer...) et pauvres en lipides (graisses), les légumes sont des aliments anti-cancer par excellence. D'ailleurs, on constate que plus l'alimentation d'un pays est riche en légumes et légumineuses, moins les cancers sont fréquents. Même si certains légumes non bios sont contaminés par des pesticides, l'effet positif des molécules anti-cancer l'emporte sur celui négatif des pesticides. Il est donc bon d'en consommer quotidiennement. Encore faut-il qu'ils gardent leurs propriétés nutritives après leur cuisson !

Avant la cuisson

« L'eau entraîne une perte en sels minéraux, évitez donc de laisser tremper vos légumes pour les laver et passez les simplement sous un filet d'eau ». Les minéraux si précieux se retrouveraient évacués dans les canalisations. Côté épluchage, ce n'est pas systématique car la peau des légumes peut être riche en fibres, vitamines et minéraux. La peau des légumes non bios stockent souvent une immense quantité de produits chimiques et nocifs pour l'organisme et l'environnement. Dans ce cas, si l'épluchage s'avère incontournable, munissez-

vous alors d'un économiseur pour retirer le moins de chair possible. Enfin, sachez que la surface de contact avec l'air accroît les pertes nutritionnelles et oxyde vos légumes, évitez donc de les couper en trop petits morceaux.



Les modes de cuisson à privilégier

La cuisson vapeur a deux avantages : elle est de courte durée ce qui permet aux légumes de ne pas être au contact de la chaleur trop longtemps, cette dernière entraînant la perte de vitamines. Enfin, cette cuisson permet aux aliments de ne pas être cuits dans l'eau et donc de garder leurs minéraux. La cuisson au "wok" est aussi intéressante car les légumes sont justes "saisis" et cuits sans liquide de cuisson, ce qui leur permet de garder leurs éléments nutritifs mais aussi leur croquant.

Pour les légumes qui rendent de l'eau, cuisez les à l'étouffée car les aliments cuiront dans leurs jus. Attention cependant à ne pas ajouter trop de graisse ni à les laisser cuire trop longtemps.

A savoir : Les crucifères (choux de Bruxelles, brocolis, chou-fleur, navet ...) ont des vertus anti-cancer avérées. Afin

qu'ils gardent toutes leurs propriétés, il est préférable de les cuire à la vapeur ou au wok et de les conserver al dente...

Les modes de cuisson à éviter

La cuisson de longue durée réalisée dans un grand volume d'eau entraîne des pertes nutritionnelles (perte des minéraux dans l'eau et perte des vitamines à cause de la chaleur). Quant à la friture, évitez ce mode de cuisson car il rajoute des calories non nécessaires dans votre assiette ainsi que des Omega-6 à profusion et l'huile trop chauffée devient carcinogène. De même la cuisson à l'autocuiseur ou cocotte-minute est différente de celle à la vapeur, ce procédé entraîne une perte vitaminique à cause de la température élevée et l'autocuiseur a tendance à déstructurer les molécules.... Enfin évitez l'aluminium (casseroles, cocotte-minute, cuisson en papillote) car dissout dans les aliments, il devient nocif et bien sur, éviter absolument la cuisson au four micro-ondes. Cet appareil devrait être interdit à la vente ! Le corps est incapable de reconnaître le système atomique d'un aliment irradié par les micro-ondes.

Les légumineuses, un cas à part

Contrairement aux autres légumes, les légumineuses (pois chiche, pois, lentille, haricots...) sont mises à tremper dans l'eau froide (une nuit). Elles deviennent alors une bombe énergétique riches en protéines assimilables.



La cuisson doit ensuite être longue et douce, jamais à gros bouillons. Tout le contraire donc des autres légumes !

©Tifen 2008

Source : www.guerir.fr



Un Jus d'herbe 100% bio « LIVING GREENS » Des verdureS vivantes !!!

« LIVING GREENS » 100% bio est bien plus qu'un jus d'herbe. C'est une source concentrée de plantes hautement nutritives, comme de l'herbe d'orge, de l'orge pré-germée, des graines de lin, du brocoli, du quinoa et des algues d'eau douce et marines.

Un mélange naturel d'ingrédients produits conformément aux normes biologiques.

Un jus vert révolutionnaire qui contient de la chlorophylle bénéfique pour le métabolisme. Sa molécule est presque identique à celle de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans notre corps.

La chlorophylle permet au corps :

- d'optimiser l'oxygénation des cellules

- de réguler le pH (diminuer l'acidité)

- d'éliminer plus facilement les toxines et les métaux lourds.

Living Greens est riche aussi en curcumine, molécule anti-inflammatoire et en omega3, acide gras essentiel anti-age et protecteur de la cellule...

Plus d'info et pour commander :

05.56.42.23.94

www.goh.biz/h2o

Retrouvez-nous sur le Web!

www.terre-d-eveil.fr

Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac

Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Neï Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience

Accompagnement individuel - Groupe - Formations - Conseil en nutrition et diététique -- Distributeur indépendant GOH

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : info@terre-d-eveil.fr