

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

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

Edito En 2 Mots

“N'être qu'une main au service de l'Esprit !”! Io Appel-Guéry

S O M M A I R E

- L'agenda Terre d'éveil pour février 2009
- Le Thé Vert
« les vertus du camellia sinensis »
- Vital Energy
« une boisson vivante et 100% bio »

A G E N D A

Le samedi 07 février
14h - 18h

« Atelier CNT Thématique »

« Le Foie »

60€.

Info : 05.56.42.23.94

Le dimanche 22 février

ATELIER

«Thérapies énergétiques
et cristaux»

Niveau I

85€ la journée

LA GRACE-ATTITUDE

Une amie me dit : - « **La grâce, c'est une reconnaissance d'Amour des instances supérieures** ». Alors, chacun va-t-il recevoir cette reconnaissance d'Amour, ou bien est-ce une loterie ?

Que dois-je faire pour rece-

existence, nous remercions, la vie pour ce qu'Elle est, plutôt que nous appesantir sur ce qui nous manque ?

Il y a quelques temps, **Nicolas Hulot** rencontre lors d'un reportage, une tribu du peuple **Mongols**. **Nicolas** leur demande : - « **qu'est-ce qui vous manque dans la vie !** ». Le chef de tribu n'a

gagé de bonne santé.

Lors d'un bilan en fin de journée, il suffirait de noter tout ce qui a été positif et qui nous a fait du bien. Simplement changer son angle de vision et savoir observer le verre à moitié plein et non le verre à moitié vide. Avoir un regard positif sur la vie, un regard optimiste, enthous-



voir cette grâce ? Prier, croire, être sage, montrer patte blanche ? Oh, sésame ouvre-toi !

Qu'est-ce que le destin, où est la chance, que faisons nous de la providence ?

Si simplement, nous exprimons notre reconnaissance. La reconnaissance d'être en vie. Re-connaître que nous existons et que la grâce est peut-être là !

Combien de fois dans notre

pas pu répondre à cette question. Il n'a pas compris la question : qu'est-ce que veut dire "manquer" ? !

Ça laisse à réfléchir sur cette quête permanente du bonheur et du manque.

La proposition de changement pourrait être de faire une cure de merci-thérapie... Et si, dire **MERCI**, nous faisait vraiment du bien. La neuroscience le prouve : pratiquer la gratitude, la « **grâce-attitude** » est un

siaste, qui veut dire « **être porté par le souffle Divin** »... Mais les médias, nous focalisent tant sur le marasme ambiant, que la conscience collective est imprégnée et polluée par cet engramme. Nous répétons comme des perroquets que rien ne va plus et que : - « **ça ira mieux demain** ».



Suite page 3 ==>



« **... - Jy** »
Une boisson vivante

Info : 05.56.42.23.94

Vivante et 100 % Bio
Une boisson vivante et biologique !

- **Bénéfique pour l'estomac et le corps entier**
- **Fournit d'importants antioxydants**
- **Accroît votre vitalité**

Exceptionnelle boisson prébiotique aux plantes, Vital Energy™ est fabriquée d'après une recette secrète danoise. Elle contient une combinaison d'herbes aromatiques (anis, réglisse, fenouil, basilique, camomille, genièvre, aneth, sureau, fenugrec, racines de gingembre, angélique, ortie, origan, persil, menthe poivrée, romarin, sauge, thym) ainsi que du jus d'aronia, de myrtilles et de cassis.

Notre système immunitaire sera favorisé par une bonne flore intestinale. Unique, Vital Energy™ renferme pas moins de sept types actifs de bactéries lactiques (probiotiques), Les jus biologiques d'aronia, de myrtilles et de cassis sont naturellement riches en antioxydants, qui protègent les cellules de l'organisme. Un estomac en harmonie donne également une plus grande vitalité.

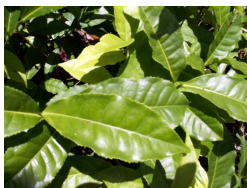
Idéal en cette période climatique, en utilisant quotidiennement Vital Energy™ vous maintiendrez votre immunité naturelle en parfait état.

www.goh.biz/h2o

LE THE VERT

HISTORIQUES ET ORIGINES

Le thé est issu du *Camellia Sinensis*, arbre qui peut atteindre 15m. Il a été découvert vers 2300 av. J.C. par Shen Nong, père mythique de la médecine traditionnelle chinoise.



Les feuilles sont cultivées pour la préparation de la boisson que l'on nomme le thé. Mais, les fleurs et les fruits sont aussi utilisés. Avec les graines contenues dans le fruit à coque du *Camellia*, on extrait une huile de qualité.

Les premières récoltes se font à partir de l'âge de 5 ans. L'arbre devenu adulte, pourra produire durant 40 ou 50 ans. Le thé est produit dans nombre de pays, notamment en Asie. Il y a des productions en Afrique de l'est et du sud, en Australie, en Amérique du sud.

En 8 heures de cueillette, on récolte environ 60kg de feuilles qui donneront 12 kg de thé. Il y a une perte en eau de 70 à 80 %.

Un théier adulte donne approximativement 300 gr. de feuilles par an, soit 65 gr. de thé.

Evidemment un thé bio est supérieur en phytochimie et moins toxique, car il contient bien sûr beaucoup moins de produits traitants. Par contre, les labels bio ou/et équitable ne favorisent malheureusement pas la qualité. On trouve ainsi sur le marché des thés bio et/ou équitable de piètres qualités, à la limite du buvable. C'est dommage, car le public ne peut pas se faire une réelle et bonne idée du thé. Pourquoi un thé bio serait-il de moindre qualité qu'un thé "traditionnel" ? Alors, des grands thés comme les jardins du **Darjeeling** ou certains **Ceylan**, sont réduits en poudre et n'ont rien d'un thé sauf le nom !

Il y a un réel effort à faire dans ce sens, mais les responsables sur le terrain ne sont pas des spécialistes du thé. Il faut du thé bio pour l'occident, alors produisons du thé bio !

Le thé est vert par nature. Puis suivant les opérations qu'il subit, il devient noir, bleu, blanc, jaune. Le thé est plus ou moins oxydé : de 0 % pour le thé vert à 100 % pour le thé noir. A savoir, que l'oxydation détruit les polyphénols¹, notamment les catéchines².

Le Japon produit uniquement du thé vert depuis le VIII^{ème} Siècle issu de provinces chinoises, spécialistes et réputées pour cultiver les plus grands thés verts.

Introduit en Europe par les Hollandais et les Portugais dès le début du XVII^e siècle, le thé est adopté dans les salons de l'aristocratie en raison de son exotisme et de ses vertus médicinales. Dans certains pays tels l'Angleterre et la Russie, la consommation de thé gagne l'ensemble de la population, et ce, malgré son prix élevé.

Par la suite, les changements des mœurs de l'après-guerre et des modes de vie affectent la consommation du thé, qui perd petit à petit de sa popularité pour être graduellement remplacé par le café dans la plupart des pays.

Depuis quelques années, on assiste à la renaissance de la popularité du thé. Les gens redécouvrent ses saveurs, ses arômes et ses vertus. Le niveau de connaissance des consommateurs va en s'accroissant. Ces derniers sont passés de la consommation de thé traditionnel noir et en sachet (dont la consommation

stagne) à la dégustation de thés en feuilles, verts ou semi-fermentés.

PROPRIETES ET BIENFAITS

Le thé vert contient donc des polyphénols (tanin), des alcaloïdes comme la théine, des acides aminés, des glucides, des sels minéraux (potassium, calcium, magnésium, fluor) et des vitamines (B, P). La vitamine C est présente uniquement dans la feuille fraîche. C'est un tort de considérer que le thé apporte de la vitamine C.

La théine est moins excitante que la caféine, bien que ce soit la même molécule. En effet, la théine se libère très progressivement dans le sang, environ une dizaine d'heures, car elle est protégée par les polyphénols. C'est pourquoi le thé est stimulant et non excitant. Les premiers moines zen en buvaient beaucoup, cela leurs permettait de se tenir éveillé plus longtemps en méditation.

La catéchine du thé connue sous le nom de "épigallocatechine gallate" (EGCG) est la plus puissante molécule connue pour lutter contre l'angiogénèse³. Elle est le principal polyphénol du thé vert et est détruite lors de la fermentation du thé noir.

2 à 3 tasses de thé vert couvrent largement l'organisme en EGCG. Cette molécule ralentit donc considérablement la croissance de cellules cancéreuses. On a observé des résultats probants sur des cancers du sein, de la prostate, du rein, de la bouche et de la peau.

Le thé vert déttoxine l'organisme en stimulant le foie. Il permet d'éliminer les déchets et toxines carcinogènes de l'organisme.

En radiothérapie, les molécules du thé vert augmentent l'efficacité des traitements en limitant les effets nocifs. Les cellules cancéreuses sont plus sensibles et réactives aux radiations en présence dans l'organisme de catéchine issu du thé vert.

Outre l'attrait de l'expérience gustative et de l'exotisme, la vogue du thé est encouragée par une série d'études scientifiques qui démontrent les vertus bénéfiques et bienfaitantes de cette boisson. On ne cesse d'approprier de nouvelles propriétés médicinales au thé. Ces propriétés ne pourront que contribuer à en accroître sa popularité auprès d'individus qui recherchent des produits naturels de qualité et qui se préoccupent de plus en plus de leur santé.

Alors suivons la tradition qui nous dit : - « buvons 3 tasses de thé. ». La première pour la soif, la seconde pour le goût, la troisième pour la santé !



BONNE DEGUSTATION...

Tifen janvier 2009

1- Présents dans un grand nombre de végétaux, les polyphénols sont utilisés dans la préparation de suppléments alimentaires et de cosmétiques en raison de leurs propriétés antioxydantes.

2- Les *catéchines* sont des molécules (flavonoïdes). Elles possèdent des propriétés antibactériennes et antivirales qui jouent un rôle anticancéreux. Elles sont utilisées dans les vêtements (notamment les sous-vêtements) et des produits tels que les masques respiratoires et les literies.

3- Développement de vaisseaux capillaires à partir de capillaires préexistants. (Ce processus intervient notamment dans la cicatrisation mais pourrait jouer un rôle dans la formation de cancers.)

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, Cohérence Cardiaque

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

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : info@terre-d-eveil.fr

Alors que faire pour recevoir cette grâce. Rendre grâce, avoir une reconnaissance d'Amour pour les instances supérieures. Rendre grâce pour la magnanimité de la Terre, du Ciel, envers cette humanité qui continue de frictionner ses egos à savoir qui sera le plus puissant...

- "Nous ne serons pas trop de deux pour sauver le monde !", a dit un certain N*.

- " Oh, mon beau miroir, suis-je le plus puissant" ?
- " Oh oui, tu es le plus puissant, tu as tant de puissance pour si peu de conscience" !
- " Oh, merci mon beau miroir".

N'oublions pas que les manifestations extérieures sont les conséquences de ce que l'on a généré intérieurement. Les événements de ces jours-ci nous le montrent encore une fois.

À l'instar de 1999, il nous est montré encore une fois que l'impermanence est la seule chose qui prévaut. Nous ne pouvons absolument pas interrompre le cours de la vie et des éléments qui se déchaînent. Quoique que l'homme puisse décider, les événements extérieurs prennent les rênes et nous montrent la puissance qui peut se soulever dans ces moments là. Cette puissance qui se soulève sans contrôle est destructrice. Cette manifestation dans le plan formel, traduit bien la puissance inconsciente que nous contenons en tant qu'individu.

Il serait intéressant d'observer les dégâts extérieurs qui ont eu lieu pour chacun et d'étudier dans quel état intérieur se trouvait la personne dans son existence les jours précédant le soulèvement.

Sommes-nous dans notre monde intérieur telle cette tempête ?

Est-il possible de rendre grâce pour cette leçon et avoir un regard positif ? On pourrait ainsi en tirer des leçons constructives pour le futur proche.

Il va falloir maintenant des années pour remettre sur pieds ce qui a chu et apprendre à se reconstruire individuellement, collectivement. Quant aux arbres ils ont donné leur vie. Il faudra un demi-siècle pour revoir certaines espèces et percevoir ces cimes fièrement dressées vers le ciel, le regard tourné vers les étoiles...

Notre axe interne a besoin d'être reconsidéré, consolidé et renforcé pour ne plus vaciller. Il nous faut tirer des leçons du passé. A réitérer sans cesse que nous vivons une crise, on va finir par la vivre vraiment, si nous continuons à fermer les yeux et clore les oreilles.

Retrouvez-nous sur le Web !
www.terre-d-veille.fr

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

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Nei Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience, Cohérence Cardiaque

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

Le Bouddha a dit : -"Ouvrte sont les portes de l'immortalité à qui a des oreilles pour entendre".

La gratitude, c'est savoir vivre ici et maintenant, tel que nous le propose aussi le Bouddha. C'est remercier pour ce qui a eu lieu, ce qui a été a été. La libération, la guérison passent par l'acceptation. La gratitude nous guérit de tous les maux liés à notre condition limitée, au temps qui passe, à la colère, le ressentiment, la solitude, etc...

MERCI

Cinq lettres : **M** comme **Merci Et Reconnaissance pour Chaque Individu..**

Du latin "merces, mercedis", qui veut dire salaire

- On peut dire Merci. Demander Merci : demander grâce.

- Dieu merci : grâce à Dieu, heureusement.

- À la merci de quelqu'un, de quelque chose : à la discrétion de quelqu'un, soumis à l'influence, à l'action de quelque chose.

- Sans merci : sans pitié.

Dire merci, cela ne signifie pas exactement comme son sens étymologique, se sentir redevable.

C'est dire merci au delà des résistances de l'ego, accepter d'être remercié sans obligation de dire " de rien".

On est toujours remercié pour quelque chose, ne serait-ce que quelque chose d'imperceptible, de subtil, d'invisible...

Le renard dit au P'tit Prince : -" Je vais te dire quel est mon secret : " **On ne voit bien qu'avec le cœur... L'essentiel est invisible pour les yeux** ". Saint-Exupéry.

Merci à Toi lecteur !



Je vais te dire mon secret, ce qui crée !

© Tifen janvier 2009

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : info@terre-d-veille.fr