

# Le Messenger



ILLUMINE TON PHARE  
ILLUMINE TON PHARE

Été 2016

*Camera Celeste Photographie*



# Le Messenger

## Comité 2015-2016

### Comité exécutif

Présidente : Marie Ange Michaud  
Vice-présidente : Micheline Lévesque  
Secrétaire : Réal Roussel  
Trésorière : Johanne St-Denis  
Administratrice des fournitures :  
Nicole Rouillard



### Comité de la joie

Directrice : Jeannine Paulin  
Adjointe : Linda Archer  
Robert Archer  
Mona Hachey Arseneau  
Nicole Ruest

### Comité du journal

Directrice : Lise Labonté  
Adjointe : Kathleen Allard  
Réjeanne Delagarde

### Comité reiki 411

Directrice : Lise Laliberté  
Adjointe : Julie Boutin  
Annie Daigle

### Comité de l'amour

Directrice : Renée Comeau-Doucet  
Adjointe : Sylvie LeBlanc  
Marie-Joceline Morel  
Ginette Poirier  
Annette Hamel

Joanne Lemay  
Anne Langlois  
Isabelle Singfield  
Carole Richard  
Ginette Gilbert  
Marcel Cauchon  
Claudine Leclerc  
Sophie Hélène Drouin  
Hélène Vallée

### Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau  
Adjointe : Céline Larouche  
Alain Bezeau  
France Breault  
Lynn Doucet-Vautour  
Sylvie Long  
Carmen Noël  
Anna Maillet  
Chris Budd  
Isabelle Maillet  
Caroline Gibbons  
Lise Vautour  
Pierrette Asselin

### Table des matières

Couverture : Photo Colette Légère  
page 2 - Comité et table des matières  
page 3 - Mot de la présidente par Marie Ange Michaud  
page 4 - Méditation par Kathleen Allard  
page 5 - CD de méditation : collaboration Kathleen Allard et Réjeanne Delagarde  
page 6 - Laisser briller sa lumière par : Kathleen Allard  
page 7 - Les enfants du présent par Josée Drouin  
page 8 - Sai Ram par Réjeanne Delagarde  
page 9 - Sai Ram par Réjeanne Delagarde  
page 10 - Livres : collaboration Marie-Joceline Morel et Réjeanne Delagarde  
page 11 - Livres : collaboration Réjeanne Delagarde et Marie-Joceline Morel  
page 12 - Illumine ton phare par Carmen Noël  
page 13 - Combinaisons alimentaires : collaboration Lise Labonté  
page 14 - Les bienfaits des jus : collaboration Lise Labonté  
page 15 - Les bienfaits des jus : collaboration Lise Labonté  
page 16 - Dates importantes à retenir de l'A.R.U.



## Mot de la présidente

Bonjour amis de lumière!

Printemps et été 2016... Que nous réservent ces belles saisons dans l'énergie de transmutation... Il y a tellement de grands mouvements sur la terre depuis un bon moment. Quelle est notre participation pour aller vers un mieux-être? Apporter à tous les êtres notre vibration amoureuse? **ET DE QUELLE FAÇON?** La pulsion d'aimer et d'être aimé vibre en nous, n'est-ce pas? La pulsion de se réjouir profondément de la vie! Retrouver la sensation de qui nous sommes réellement! Alors qu'est-ce qui guide nos pensées, nos paroles et nos pas?

Enfin, se retrouver pour la joie d'ÊTRE. Pour cela, il faut **S'APPRÉCIER** et **S'AIMER**. Si chacun d'entre nous s'aimait vraiment pour ce qu'il est, alors il n'y aurait sur terre que de l'AMOUR. Commencer par nous apprécier, nous accueillir. Par être tendre et bienveillant envers nous-même quelles que soient les erreurs que l'on croit avoir commises et abandonner tout jugement envers soi.

Lorsque nous sentons l'amour de nous-même, alors cet amour qui émane de nous est VRAI. Offrez-le à tous ceux qui vous entourent et à la terre entière, à partir de votre cœur et non de votre tête. Émanez comme un soleil sur toute la terre et vous ressentirez tout le pouvoir de l'énergie d'AMOUR que vous portez.

Voilà, c'est l'ÉVEIL de notre Pouvoir. Pour certains, cela fait peur. Mais sûrement pas pour vous qui avez fait tout ce parcours dans le chemin de la maîtrise. Depuis notre arrivée sur terre, tous nos dépassements, chaque initiation est un ÉVEIL. Finalement, le rêve de chacun de nous est que la terre entière soit douceur, effervescence et Amour, n'est-ce pas?

Voilà notre projet pour ces merveilleuses saisons. Maintenir l'espoir d'une vie sur terre plus douce, plus harmonieuse.

Simple, n'est-ce pas?

Expérimentez et observez votre état d'âme...

**VOTRE PHARE SERA ILLUMINÉ!**

Je vous aime et vous embrasse.

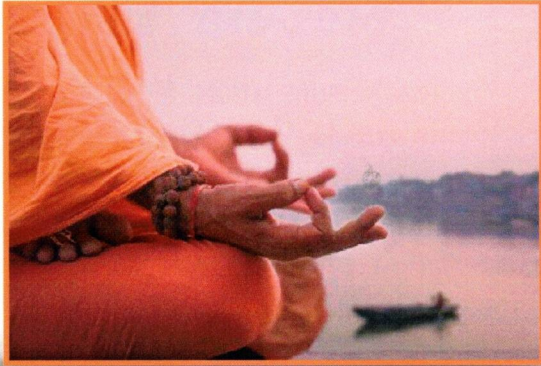
Marie Ange

Votre tite sœur de lumière en vacances sur terre...





## La méditation pleine conscience



La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée. Ce n'est pas de faire le vide, ni produire de la pensée. **C'est de s'arrêter pour prendre contact avec l'expérience, toujours en mouvement que nous sommes, et pour observer alors la nature de notre présence à cet instant.**

Ce que nous apprend la pleine conscience, c'est à ouvrir les yeux. Cet acte est important

car il y a en permanence autour de nous des mondes que nous négligeons. Ce qui en facilite l'accès, c'est de prendre la décision de se mettre, le plus souvent possible, en position d'être touché, contacté, frappé par la vie. Il s'agit d'un acte de conscience volontaire, il s'agit de décider d'ouvrir la porte de notre esprit à tout ce qui est là. Au lieu de nous réfugier dans l'une ou l'autre de nos citadelles intérieures : ruminations, réflexions, certitudes et anticipations.

La première étape à franchir pour méditer en pleine conscience c'est de rester immobile et silencieux assez longtemps pour qu'une sorte de calme vienne envelopper le bavardage de notre esprit, suffisamment pour commencer à y voir un peu plus clair. Sans forcer, sans vouloir : cela relancerait le désordre, sinon. Laisser faire et laisser venir, de l'intérieur...

La respiration occupe une place centrale dans la pratique méditative : c'est le moyen le plus puissant pour se connecter à l'instant présent. C'est pourquoi un des conseils les plus simples et les plus efficaces que l'on donne aux débutants, c'est de prendre le temps de respirer. Le souffle, c'est l'ancre de la pleine conscience, qui nous aide à nous amarrer à l'instant présent.

La pleine conscience, c'est aussi d'apprendre à lire les sensations de notre corps, leur prêter attention car elles sont le tableau de bord qui témoigne de l'équilibre ou du déséquilibre de notre âme.

Juste être là, conscient. Prendre conscience que l'on est vivant. Ne rien faire? Si : vivre. Vivre en conscience. Touchés par le banal, bousculés par le normal. Éclairés par le bénin et l'ordinaire. Éblouis et ravis par la vie.

*« Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais l'habiter avec intelligence : lorsque nous méditons, nous établissons un lien avec tout ce qui nous entoure et aussi avec nous-même, et ce lien est source d'apaisement et de clarification ».*

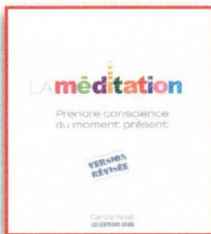
*Collaboration Kathleen Allard*

*Extraits du livre Méditer, jour après jour de Christophe André*



## MÉDITATIONS ET RELAXATION GUIDÉES

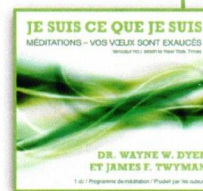
### **La méditation – Carole Noël**



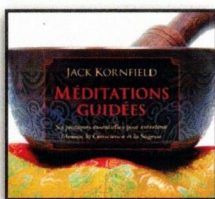
Un grand sentiment de bien-être s'installe dans notre cœur à la suite d'une pratique régulière et quotidienne de la méditation. Lorsque nous sommes dans ce monde où tout s'arrête, dans ce silence, nous sommes en mesure de vivre un nettoyage complet. Nous sommes aptes à prendre des décisions pour notre plus grand bien et vivre en éveil de notre plein potentiel. Dans cet état de bonheur, le passé est inexistant et le futur n'y est pas encore! Prenez le temps de savourer chaque moment de la vie et bonne méditation!

### **Je suis ce que je suis – Wayne W Dyer et James F Twyman**

Dans la première partie de cet enregistrement, le Dr Wayne W Dyer nous explique que les sons utilisés pour créer cette méditation « je suis ce que je suis » de James F Twyman, sont le résultat d'une intensive recherche pour reproduire exactement les sons et les vibrations associés au nom de Dieu trouvé dans l'ancien testament et traduit de l'hébreu original comme étant le « je suis ce que je suis ».



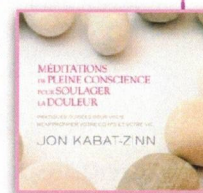
### **Méditations guidées : six pratiques essentielles pour entretenir l'amour, la conscience et la sagesse - Jack Kornfield**



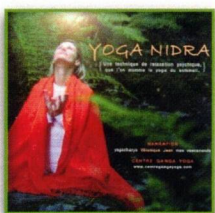
Depuis l'ère de Bouddha, pour atteindre des résultats optimaux, la façon la plus répandue d'enseigner l'art de la méditation était sous la tutelle d'un enseignant. Dans cet enregistrement, de manière progressive et simplifiée, c'est l'enseignant certifié Jack Kornfield qui vous guidera à travers six méditations essentielles. Et ce, pour tout niveau d'expérience. Les enseignements de ce maître bouddhiste trouveront sans effort le chemin de votre cœur jusqu'à votre esprit.

### **Méditation en pleine conscience pour le soulagement de la douleur – Jon Kabat-Zinn**

Jon Kabat-Zinn a aidé des milliers de personnes à apprendre à se servir du pouvoir de la pleine conscience pour transformer leur relation avec la douleur et la souffrance, et découvrir un degré de liberté nouveau leur permettant d'avoir plus facilement une meilleure qualité de vie. Dans cet enregistrement, l'homme qui a introduit la pleine conscience dans la médecine conventionnelle présente ces approches afin qu'elles puissent être utilisées dans les situations même les plus éprouvantes.



### **Yoga Nidra - Véronique Jean**



Le yoga nidra est une technique de relaxation psychique, que l'on nomme le yoga du sommeil éveillé. Cette technique permet de contrôler notre conscient, par des étapes successives. Cette approche déjoue l'agitation mentale, le tourbillon des pensées. Ce qui nous amène à concentrer notre attention sur l'essentiel.

### **Méditation « Piliers de Lumière » de Sai Maa (téléchargement gratuit)**

<http://www.sai-maa.com/fr/blog/entry/pillar-of-light-meditation-fr>

Collaboration : Kathleen Allard et Réjeanne Delagarde



## LAISSER BRILLER SA LUMIÈRE



Un phare est un bâtiment qui porte un feu destiné à guider les navigateurs. Il doit également servir d'amer de jour, c'est-à-dire de repère, et donc se détacher parmi les constructions avoisinantes ou dans le décor naturel, tout en contribuant à l'harmonie de ce décor.

Tout comme le phare dont le rôle est d'orienter les navigateurs, rends-toi disponible à faire émerger cette lumière que tu portes afin de guider les autres. Par ta seule présence lumineuse, sois ce point de repère qui peut faire la différence pour ceux croisant ta route. Et ce, sans effort à déployer et peu importe les intempéries qui sévissent, les tempêtes se pointant à l'horizon ou l'agitation incessante du déferlement des vagues sur l'océan de la vie.

Les êtres ont besoin de toi, de ta présence bienveillante et rassurante, sachant que tu peux les éclairer lorsqu'ils sont égarés dans les nuits sans étoile ou aveuglés par un épais brouillard les empêchant de voir au loin. Sois le repère qui les guide à bon port afin de leur éviter que leur coque se déchire sur un écueil, reste présent en tout temps, même lorsque la mer est calme ou dans la clarté du jour.

Un phare est construit en fonction de la distance à laquelle on veut qu'il soit vu par le navigateur. Alors que toi, tu es conçu pour briller sans limite, la portée de ta lumière étant infinie.

N'attends plus, il n'en tient qu'à toi de faire rayonner la lumière de ton phare.

**« Les hommes se pressent vers la lumière, non pour mieux voir, mais pour mieux briller. » - Friedrich Nietzsche**

**« Le plus grand bonheur est celui que le soleil est en train de vivre : sans regarder si les gens en ont profité ou non, il continue de distribuer sa chaleur et sa lumière. » – Omraam Mikhaël Aïvanhov**



Ils nous regardent avec leurs grands yeux ronds où l'on retrouve, au plus profond, cette assurance, la lumière de notre futur. Ils mettent de côté le pourquoi du pourquoi et s'adressent avec fermeté.

Ces petits anges terrestres ont tant à nous enseigner. Nous, prisonniers de nos phrases ancrées de génération en génération, eux jeunes philosophes, nous amènent à redéfinir chacun de nos mots.

Pourquoi dire « ça va » sans écouter la réponse?

Pourquoi dire « merde » à un artiste au lieu de lui souhaiter bon succès?

Pourquoi dire que l'on n'arrête pas de courir après le temps, en sachant que l'important c'est ce que l'on en fait?

Pourtant, si je vous disais que nos enfants du présent, EUX, savent exactement ce que l'on doit faire pour refaire le temps, est-ce que votre écoute serait différente?

Merci à la vie de nous avoir envoyé des petits êtres si précieux.

Amicalement,  
Josée Drouin



## Rêve ta vie

*C'est se donner la possibilité de développer ses talents, découvrir de nouvelles passions et définir ses propres valeurs.*

*Rêver sa vie c'est aussi arrêter le temps pour définir qui on est ou qui on veut vraiment être, oser se reconnaître, suivre son instinct et*

*être le metteur en scène de sa vie.*

*Pourquoi on agirait autrement sur ce que l'on pense, ce que l'on dit, ce que l'on fait... s'il nous restait 6 mois, 1 mois, 1 jour à vivre?*

*Pourquoi on court? Pourquoi se séparent enfants, parents, grands-parents pour faire des activités quand pourtant on aimerait tant être ensemble?*

*Pourquoi dans la vie on écoute tant les enfants malades demander leurs Rêves d'enfants sans savoir les rêves de nos propres enfants?*

*Tous ensemble, l'âge n'a pas d'importance, Osons faire la différence.*

**MAINTENANT TOI AUSSI TU AS LE DROIT DE RÊVER TA VIE!**



# Sai Ram

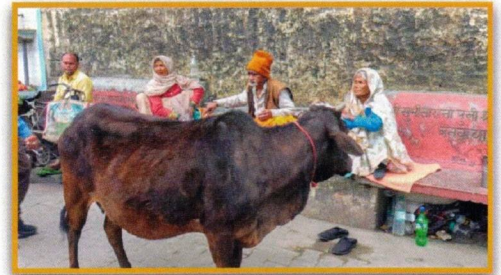


Salutation qui veut dire : je reconnais le Divin en toi, au même titre que Namasté. A Shirdi, on disait « Sai ram » et à Richikesh « Namasté ».

À la fin février, j'ai eu l'occasion de faire un très beau voyage en Inde accompagnée d'un maître spirituel.

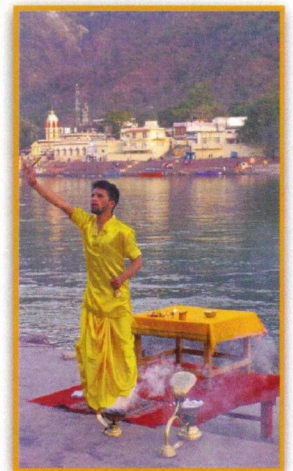
Je suis partie à l'aventure, vraiment à l'aventure, sans savoir exactement ce qui m'attendait. J'ai à peine étudié ce pays d'accueil, exception faite pour certaines précautions de base. On m'avait prévenue que ce ne serait pas un voyage touristique ordinaire, mais un voyage spirituel. Déjà le lâcher-prise commençait... je ne voulais rien savoir de plus, je voulais « découvrir ».

En effet! La première semaine, dépassé le décalage horaire, m'a amenée à me questionner ce que je venais faire ici, dans ce pays surpeuplé, presque autant que la Chine, mais dans une superficie beaucoup plus petite. Tous mes sens furent sollicités. Les couleurs, les senteurs, le bruit, la langue étrangère, la pollution, la pauvreté, la saleté, la mendicité... croyez moi, j'étais loin du Mexique, de Cuba et de la République Dominicaine!



Bombay, New Delhi, trop de smog, nos voies respiratoires en sont très irritées. Nous nous dirigeons vers Shirdi, ville de 30 000 habitants, en temps normal, mais qui monte à près de 110 000 durant la navarathri (neuvaine). Pour faire un trajet de 300 km en camionnette, ça nous prend 8 h. Surpopulation sur les routes, bœufs et charrettes, paysans à pied, en bicyclette, motocyclette, autobus, camions. Tous conduisent à leur façon, sans suivre aucune directive excepté klaxonner pour avoir le droit de passage, pour tourner à droite ou à gauche, ou juste pour dire « attention ».

À Shirdi, j'ai vu, vécu, goûté à la dévotion du peuple Indien envers leurs Dieux et Déesses. Pendant 9 jours, jour et nuit, on chante des bhajans (chants dévotionnels) on danse et on fait offrande et dévotions à Shiva, Ganesh, Khrisna, Shirdi Sai Baba et j'en passe. Des familles entières, à 4 h du matin comme à 6 h du soir chantent et prient.

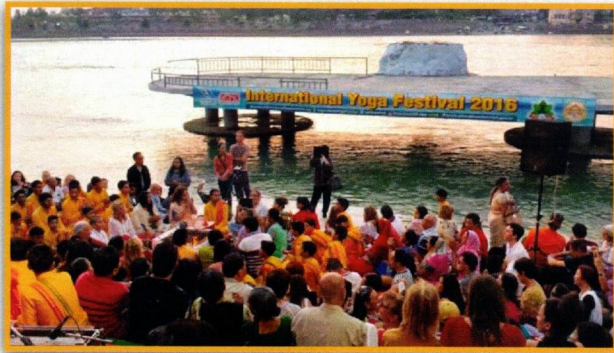




# Sai Ram

J'ai été très touchée, sans mot. J'ai réalisé combien, au fil des années, comme canadiens, nous avons perdu notre Foi, en éliminant plusieurs choses de notre quotidien. J'ai fait le vœu de recevoir un peu de leur dévotion.

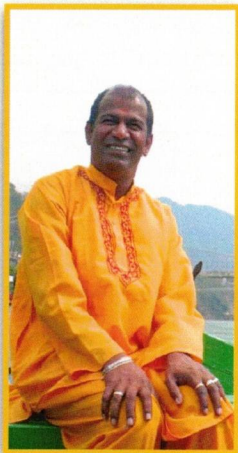
Déjà mon phare commençait à s'illuminer!



Richikesh, près du célèbre Gange ou Ganga comme on aime bien le nommer. Endroit international pour le yoga, plein d'ashrams, de grands maîtres spirituels, certains plus connus que d'autres.

L'aratri, chanté à tous les soirs, sur le bord de ce fleuve sacré. Un délice pour les yeux et les oreilles et surtout le cœur!

Quand on m'a dit que nous allions nous baigner dans le Gange afin de purifier nos karmas, sans en rire, je me suis dit que c'était sans doute vrai pour eux... oups... erreur. J'avoue que bien des choses se sont passées, inexplicables, mais qui sont juste vécues sur le moment et qui se déroulent par la suite.



L'Inde, un monde à l'envers de nous. J'ai observé que les gens, tout en étant branchés (cellulaire et Internet) sont très spirituels et peu matérialistes. Beaucoup font vœu d'être départis de toute possession matérielle. Ici, on les appelle des « sans abri », là-bas, on respecte leur choix sans intervenir. Ils sont, bien souvent, reconnus pour leur sagesse et grandeur d'âme.

De faire un tel voyage avec un maître spirituel, sans attente, dans la joie et l'amour inconditionnel, sans jugement, sans critique. Une expérience que je souhaite à tout le monde.

De côtoyer un être aussi Divin est un privilège, ouvert à tous.

## Namasté

Réjeanne Delagarde

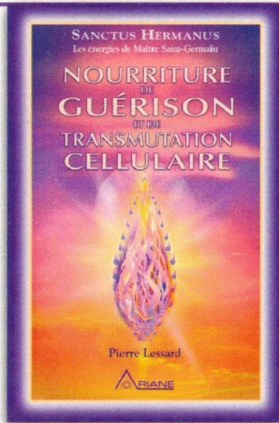
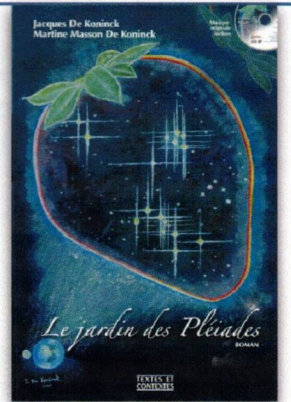


## Livres

### Le jardin des Pléiades

Auteurs: Jacques De Koninck et Martine Masson De Koninck,  
Editeur: Textes et contextes

Pléio, un sans-abri extraterrestre venu d'une planète de la constellation des Pléiades, se voit confier par le chef planétaire, à un moment de son évolution, la mission de venir sur terre afin d'éveiller les mémoires de certains humains désignés. Rencontré de façon impromptue sur un banc de parc, ce personnage loufoque développe une amitié avec un policier, Vincent, divorcé et temporairement éloigné de ses deux enfants. Au fil du récit, du temps et des conversations avec ce surprenant personnage venu de l'espace, le policier en fin de carrière redécouvrira la force de l'amour, de la famille et de la réflexion profonde sur les sens de sa vie.



### Nourriture de Guérison et de Transmutation Cellulaire

Enseignements du Maître Saint-Germain

Adaptés en livre par Pierre Lessard et Josée Clouâtre

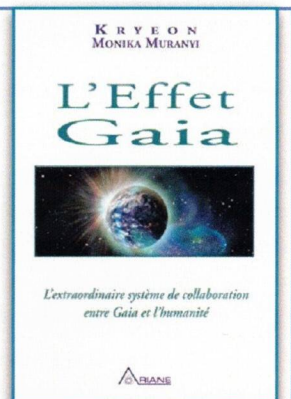
Editeur: Ariane

Un livre percutant et essentiel pour participer en pleine conscience au Grand Oeuvre de transformation de la société humaine et de l'ensemble même de la matrice terrestre. La transformation sera aussi au coeur de l'ADN, des glandes et des tissus du corps physique, mais aussi dans les chakras et les corps subtils. Découvrez comment une nouvelle nourriture est maintenant disponible pour assister ce grand processus de transmutation. Cette nourriture, composée de particules issues de sources variées, est étudiée ici en fonction de tout ce qu'elle véhicule dans un but d'intégration optimale.

### L'Effet Gaia

Keryon et Monika Muranyi, Editeur: Ariane

En collaboration avec Lee Carroll, Monika Muranyi a voulu ici rendre hommage au lecteur qui suit les enseignements de Kryeon depuis le début et, surtout, lui apporter une plus grande compréhension de son rôle dans l'univers qui est le nôtre. «Gaia existe pour l'être humain en cheminement que vous êtes. Partout où vous marchez, Gaia vous reconnaît. N'est-ce pas un système remarquable? Vous faites partie d'un plan maître et vous êtes une part importante du futur de l'Univers. Comment pourrait-il en être autrement ». Les deux prochains tomes: « L'Akash » et « L'évolution spirituelle ».



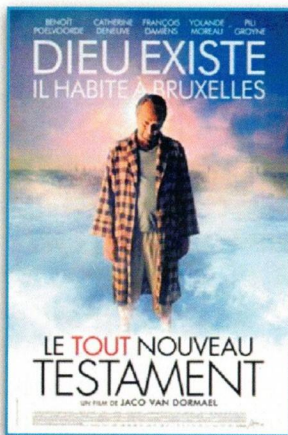
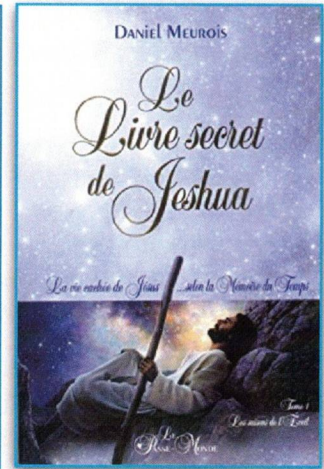


## Livre et films

### Le livre secret de Jeshua de Daniel Maurois

Editeur: Le Passe-Monde 2015

La restitution de la vie intégrale du Christ Jésus par la consultation détaillée de la Mémoire Akashique. Après plusieurs années de travail, Daniel Maurois, dont on connaît notamment "De Mémoire d'Essénien" et "Le Testament des trois Marie", nous livre ici, sous la forme d'un récit-témoignage, une épopée initiatique fascinante. Au fil des pages, nous partageons le regard de Jeshua - Jésus - sur les trente premières années de sa vie. Un livre qui constitue, sans aucun doute, l'annonce de l'arrivée imminente d'un nouveau Souffle de Lumière.



### Dieu existe, il habite à Bruxelles

Dieu habite avec sa femme et sa fille dans un immeuble glauque à Bruxelles. Mais il ne correspond pas à l'Être suprême des Saintes Écritures. Au contraire: c'est un Dieu sadique, râleur et égoïste, qui travaille dans la joie au malheur de l'Humanité. Enfermé dans son bureau tristounet, le Tout-Puissant, vêtu de son peignoir troué et de ses savates miteuses, passe en effet ses journées à faire des misères à tous ceux qui l'entourent. Lasse de toutes ces mesquineries, son adorable fillette, Éa, décide de réveiller l'Humanité en envoyant par SMS les dates et heures précises de leur décès à tous les habitants de la planète. Puis elle part en quête d'apôtres flambant neufs pour écrire un Tout Nouveau Testament. Histoire de redémarrer le monde sur des bases plus saines...

**EGO TRIP** D'après un récent sondage, l'animateur de talk-show, Marc Morin, n'est pas apprécié du public québécois, qui le trouve antipathique. Alors que son émission est sur le point d'être annulée, son agent lui suggère d'aller faire un tour en Haïti, en tant que porte-parole de l'ONG québécoise, SOS Monde, pour redorer son image. Réticent au préalable, Marc comprend rapidement qu'il doit changer son approche du tout au tout s'il veut conserver son poste. Il s'envole donc vers Haïti, où il sera accueilli par un photographe excentrique, une agente de communication particulièrement fantasque et un chanteur amateur narcissique...



Collaboration : Réjeanne Delagarde et Marie-Joceline Morel



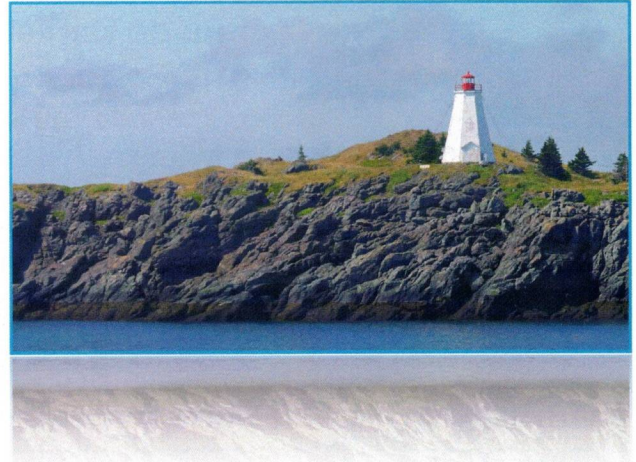
## Illumine ton phare

Je mangeais, je travaillais, je dormais. Voilà ce qu'était ma vie.

Un jour, j'ai rencontré plusieurs Maîtres et ils m'ont initiée au Reiki.

Depuis ce temps, j'ai commencé à voir la lumière. De jour en jour, la lumière était plus brillante. Maintenant je peux dire que celle-ci est présente dans mon cœur et j'en irradie durant toute la journée.

Mon phare était éteint, maintenant il brille de sa lumière.



La route est longue et dure parfois pour arriver au phare, mais il faut persévérer et continuer à marcher le long de la route afin qu'un jour nous atteignons tous la lumière et que nous arrivions au phare qui est la maison.

Merci la vie de me guider vers mon phare de lumière. Toute ma gratitude envers les Maîtres que j'ai rencontrés sur mon sentier et, aux autres qui viendront, je vous en suis infiniment reconnaissante. TOUTE MA GRATITUDE.

Maintenant je mange, je travaille, je dors mais je suis lumière et je suis sur le sentier qui me guide vers mon phare de lumière.

Namasté

*Carmen Noël*

*Photo : Réjeanne Delagarde*

« Quand des hommes et des femmes ont apporté de très bonnes choses à une société, à un pays, ou même à toute l'humanité, on leur élève des monuments ou des statues. Et on a raison. Pourtant, je trouve que ceux à qui nous devrions dresser les plus beaux monuments, les plus belles statues, ce sont nos ennemis... Car ce sont eux nos véritables bienfaiteurs ! Grâce à eux, nous sommes obligés de devenir plus vigilants, plus intelligents, plus patients, plus maîtres de nous. Pour supporter les difficultés qu'ils nous créent, nous devons partir à la découverte de régions intérieures de paix et de lumière que, sans eux, nous n'aurions jamais cherché à explorer. Vous trouvez que ce que je dis là n'est pas sérieux ? Réfléchissez tout de même un peu à cette idée : avec leurs marques d'affection et leurs compliments, nos amis souvent nous endorment, tandis que nos ennemis nous stimulent.

Vous direz : « Mais ces gens-là qui nous sont hostiles, ils nous empoisonnent la vie ! » Bien sûr, mais si vous avez le désir sincère d'avancer, vous recevrez le savoir et la force pour utiliser tous les obstacles qu'ils mettent sur votre route. Ces obstacles seront comme des échelons qui vous permettront de monter de plus en plus haut. »

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**



# Combinaisons alimentaires

Une mauvaise digestion se caractérise par des troubles digestifs, de la fatigue après le repas, des flatulences, des ballonnements. Ces différents problèmes sont la plupart du temps simplement dus à une mauvaise association alimentaire qui, si cela perdure, dérègle notre santé.

La difficulté en somme est de trouver l'adéquation idéale entre les capacités biologiques de digestion et d'assimilation de notre corps.

## Les règles de base :

Avant même de parler de combinaisons alimentaires, il est important d'appliquer les règles suivantes :

### 1) Manger moins

Notre société actuelle consomme beaucoup trop de nourriture et qui plus est de mauvaise qualité. L'important est qu'à la fin du repas, vous sortiez de table sans être complètement rassasié.

### 2) Manger des aliments de qualité et vitalisants

En effet, notre alimentation actuelle est trop cuite, ou déjà préparée. Si vous ne consommez que des aliments cuits, vous serez obligatoirement carencé en vitamines, minéraux, enzymes, oligo-éléments.

C'est pourquoi, il est important de rajouter des aliments crus, qu'en naturopathie nous qualifions de vivants. Ceux qui sont sensibles sur le plan des intestins devront commencer avec des jus de légumes qui peuvent être dilués avec de l'eau au début, afin d'habituer son corps.

Vous pouvez prendre un jus de légumes comme apéritif. Il permettra d'apporter les éléments vitaux (vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes) favorisant la digestion des aliments cuits.

Puis passez à des crudités sous formes de salades simples ou composées. Les aliments raffinés ne possèdent pratiquement plus d'éléments nutritifs, c'est dans les aliments complets et demi-complets que se trouvent les vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes, et acides gras assimilables.

### 3) Diminuer la quantité de protéines animales

Les protéines animales consommées régulièrement ont le défaut d'apporter à l'organisme de trop grandes quantités de toxines et des graisses de mauvaise qualité. Les moins nocives sont le poisson, la volaille et les oeufs. Un mélange de céréales et de légumineuses peut remplacer un bon steak en terme d'apport protéique.

## Quel est l'intérêt des combinaisons alimentaires



Les bonnes combinaisons alimentaires s'appuient sur le principe que les familles alimentaires que sont les amidons, farineux, protéines, légumes et fruits se digèrent très différemment du fait :

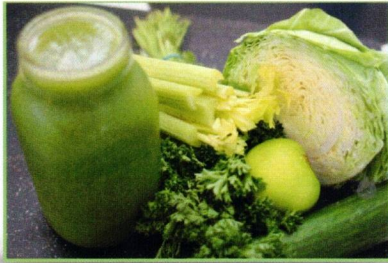
- De la durée de digestion différente pour chaque catégorie d'aliments
- Du lieu de digestion différent
- Du degré d'acidité différent pour la digestion des aliments
- Des enzymes différentes

source :

<http://www.abcnaturopathie.com/les-combinaisons-alimentaires-pour-une-bonne-sante/>



## Les bienfaits des jus



Ces jus naturels sont à base de fruits et de légumes crus et bios de préférence, et vont nous permettre de **détoxifier** notre corps et de garder la forme.

Cela permettra l'élimination des **toxines** et des déchets qui s'accumulent dans notre corps et le repos de notre système digestif.

Des jus à base de **fruits** et de **légumes** frais permettent à notre organisme de bénéficier d'une grande quantité de **vitamines**, de **minéraux**, **d'oligoéléments**, **d'enzymes** et de **sucres naturels**, ce qui permettra un meilleur fonctionnement de notre organisme et une **régénération** des cellules. Nous pourrions ainsi assimiler les nutriments de façon plus complète et immédiate.

L'autre bienfait est qu'elle nous aide à **obtenir un équilibre correct entre l'alcalinité et l'acidité de notre corps**, sachant qu'un **excès d'acidité nous rend vulnérable à de nombreuses maladies**. La consommation des minéraux organiques qui sont absorbés avec une grande facilité, comme le potassium, le silicium et le calcium, aide à rétablir les tissus et les cellules qui préviennent le vieillissement prématuré.

Frais, les végétaux sont naturellement très riches mais ils perdent souvent une partie de leurs vertus une fois cuits. Pour éviter cela, il est donc possible de les consommer crus. De plus, les crudités particulièrement riches en fibres peuvent être, pour certains, difficiles à digérer. C'est là que le bénéfice du jus apparaît. Ces boissons sont fabriquées à partir de légumes frais qui vont être râpés ou malaxés en fonction de l'appareil choisi (centrifugeuse ou extracteur) avant que leur jus n'en soit extrait. Ce procédé permet d'éviter que les éléments précieux contenus dans les légumes ne soient détruits par la chaleur. Les jus de légumes sont ainsi bien plus riches que des végétaux entiers, même crus. Ce bienfait est d'autant plus accentué avec certains légumes, déjà connus pour avoir des vertus calmantes au niveau intestinal comme la carotte ou le chou. Si la boisson est confectionnée avec certains légumes (notamment concombre, radis ou épinard), elle peut aussi être diurétique et drainante, augmentant encore le « nettoyage » de l'organisme. Ainsi, certaines personnes réalisent même de véritables « **cures détox** » ou diètes uniquement constituées de ces jus. Toutefois, des nutritionnistes ont mis en garde contre ce genre de cure à base d'un seul type d'aliment. Parmi les nombreux éléments qu'ils contiennent, les jus apportent des **antioxydants** qui vont aider le corps et ses cellules à faire face au stress oxydatif dont elles sont victimes. De même, les minéraux et vitamines contenus peuvent apporter un véritable coup de fouet et une bonne **reminéralisation de l'organisme**, en comblant d'éventuelles carences. En fonction des mélanges réalisés, certaines boissons peuvent avoir des objectifs plus précis comme nettoyer la peau, améliorer le sommeil.

Tout comme les légumes, les fruits cachent un grand nombre d'éléments essentiels à notre corps. Toutefois, ils recèlent également de grandes quantités de sucres. Consommer des jus de légumes permet donc d'avoir des bienfaits semblables, en évitant de boire trop sucré. Un avantage notamment pour les personnes diabétiques ou devant surveiller leur apport en sucres.



# Les bienfaits des jus

## Recettes de jus

### Idéal pour l'été :

Une tranche de chou vert  
Une pomme Granny Smith  
Du gingembre  
Une poignée de feuilles de laitue

### Le classique du genre :

2 branches de céleri  
Un demi-concombre  
Une poignée de feuilles de laitue  
Une poire  
Une feuille de kale  
Une petite tranche de bulbe de fenouil

### Jus vert du printemps

5 branches de céleri  
5 poires  
2 mcx gingembre

### Jus à Popeye

1 pomme verte  
3 poignée d'épinards  
6-8 feuilles de kale  
4 carottes  
1 mcx gingembre

### Jus jaune et vert

1/2 ananas  
5 branches de céleri  
1 concombre  
1 citron

### Jus limonade

4 feuilles de kale  
3 branches de céleri  
2 pommes  
1 citron  
1 mcx gingembre

### Jus des tropiques

1/2 ananas  
1 concombre  
1 bouquet de menthe  
1 mcx gingembre

### Jus Garden Garnish

1 bouquet de persil  
2 pommes vertes  
1 1/2 concombre  
4 branches de céleri  
1/4 citron

### Jus vert jardin

2 poires  
1/2 tête de brocoli  
4 feuilles de kale  
2 branches de céleri  
1/2 citron  
1 morceau de gingembre

### Jus de pomme, carotte, gingembre

6 carottes  
4 pommes  
1 mcx de gingembre

### Jus double agrumes

4 carottes  
4 branches de céleri  
2 oranges  
1 citron







***Assemblée générale annuelle de l'A.R.U.  
30 septembre 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2016***

*Pour les maîtres formateurs ou futurs formateurs, la rencontre est le 2 octobre. Nous en profiterons pour revoir le dossier maître, échanger et répondre à vos questions.*

*Vendredi le 30 est notre journée atelier-cadeau  
Surveillez votre courrier afin de connaître le nom de notre invité(e).*

***Période de renouvellement  
1<sup>er</sup> au 31 juillet 2016***