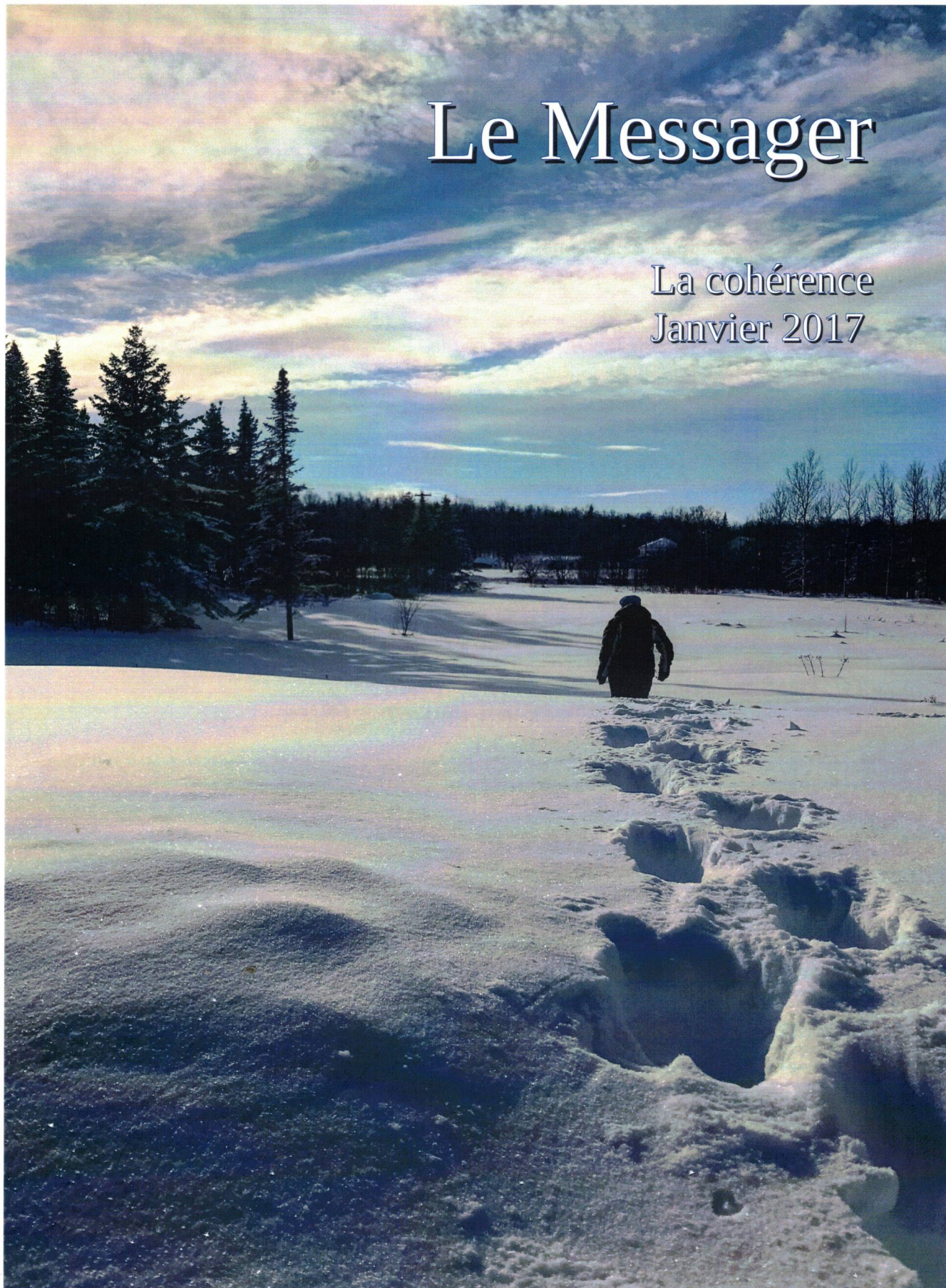


Le Messenger

La cohérence
Janvier 2017



Le Messenger

Comité 2016-2017

Comité exécutif

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



Comité de la joie

Directrice : Jeannine Paulin
Adjointe : Linda Archer
Ricot Espert
Nicole Ruest
Robert Archer

Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau
Adjointe : Caroline Gibbons
Carmen Noël
Nadine Doucet-Adams
Pierrette Asselin
Alain Bezeau
France Breault
Chris Budd
Lynn Doucet-Vautour
Lyson Robichaud
Sylvie Long
Anna Maillet
Isabelle Maillet
Aurèle Comeau

Comité de l'amour

Directrice : Sylvie LeBlanc
Adjointe : Thérèse Picard
Marcel Cauchon
Carole Gionet
Anne Lagacé
Carole Richard
Nadine Doucet-Adams
Ginette Gilbert
Gisèle Latulippe
Réjeanne Delagarde

Comité du journal

Directrice : Renée Comeau-Doucet
Adjointe : Ginette Poirier
Lise Labonté
Kathleen Allard

Comité reiki 411

Directrice : Lise Laliberté
Adjointe : Julie Boutin
Annie Daigle

Table des matières

Couverture : Photo Ashley Doucet

Page 2- Comités et table des matières

Page 3- Mot de la présidente Marie Ange Michaud

Page 4- Voeux du comité du journal Ginette Poirier

Page 5- La cohérence Collaboration : Renée Comeau-Doucet

Page 6- Conférence de Marie-Claude Nadeau Collaboration : Ginette Poirier et Renée Comeau-Doucet

Page 7- Soirée des membres

Page 8- Évolution personnelle et Reiki Collaboration : Carole Gionet

Page 9- Évolution personnelle et Reiki (suite)

Page 10- Le massage métamorphique Collaboration : Ginette Poirier

Page 11- Le massage métamorphique (suite)

Page 12- Témoignage Collaboration : Lucie Morel

Page 13- Miam-ô-fruits Collaboration : Lise Labonté

Page 14- Plantes médicinales : de précieuses alliées au quotidien Collaboration : Kathleen Allard

Page 15- L'eau chaude citronnée Collaboration : Micheline Levesque et Renée Comeau-Doucet

Page 16- Dates à retenir de l'A.R.U.

Salut mes ami(e)s de Lumière,

L'année **2017** : WOW, **c'est $2+0+1+7 = 10 = 1$** . Un commencement, un renouveau, une autre chance de changement, d'améliorations, de guérison, d'harmonisation, de joie et de paix. Voilà un petit aperçu de cette **grande et merveilleuse École qu'est la Vie**.

Pour tous ceux qui ont enfin compris que nous sommes les seuls et uniques responsables de notre choix de vie, alors voici que cette période d'ajustements nous est présentée à tous. Qu'en ferons-nous?

Je vous invite à faire des RENDEZ-VOUS tous les jours avec la personne impliquée et la plus importante au monde : **MOI AVEC MOI**. Est-ce possible? Cela vous semblera facile... mais au début, il faudra presque vous **l'imposer**, car il y a un manque de temps pour soi, n'est-ce pas?



La **COMMUNICATION** avec le **JE SUIS**, la découverte de **MA** perfection dans cette incarnation (quel cadeau!) va devenir une satisfaction, une joie profonde. En vous autorisant ces périodes de rencontres avec vous-mêmes, vous favoriserez **L'INSPIRATION**, des réponses, des guidances, des suggestions claires et précises, tout cela par la voie de votre **intuition**, de votre **Âme** et votre **Esprit**.

Vous détenez la **Connaissance Universelle** et c'est par ces rendez-vous quotidiens que vous aurez accès à votre **RÉEL Pouvoir Divin, vos multiples talents**.

Encore une fois, ne croyez pas ce que je vous dis : **EXPÉRIMENTEZ-LE...** et vous comprendrez et vous **SAUREZ** que vous êtes **Lumière, Pouvoir et Amour**.

Je vous aime et je vous accompagne dans la découverte de **VOTRE BEAUTÉ**. Que l'année 2017 soit une **COMMUNICATION intense et amoureuse** avec vous-mêmes, **afin de goûter la VIE**.

Marie Ange xxx

« En vacances sur terre »



C'est avec un grand bonheur dans le cœur que nous vous souhaitons tous ces vœux pour la nouvelle année 2017 qui commence.

Nos intentions d'amour et de bienveillance pour chacun et chacune des personnes qui font partie de l'Association Reiki Universel et pour l'humanité entière sont de continuer à transmettre cette flamme qui crée la vie, qui donne la vie.

Pour être cohérent avec qui nous sommes, nous portons cette flamme et nous la transmettons en chacun de vos cœurs pour que nos vies soient toujours enflammées d'une joie divine et porteuse de création.

Toutes nos bénédictions pour vos projets et que l'abondance soit accueillie et retransmise en perpétuel échange afin qu'elle soit décuplée et bonifiée.

Toute notre gratitude et notre amour éternel!

L'équipe du Journal A.R.U. xxx

Renée Comeau-Doucet

Ginette Poirier

Kathleen Allard

Lise Labonté

La cohérence en peinture



Voici deux toiles que m'ont inspiré le mot cohérence. La cohérence étant une suite logique, il me semble évident que la logique serait de vivre la vérité de qui nous sommes à partir du cœur puisque c'est dans celui-ci que vit l'essence de notre être. Pourtant, bien souvent, nous vivons selon le personnage que nous avons si finement élaboré au fil des années. Ce personnage, né de notre mental, nous a aidés, selon nos perceptions et nos croyances du moment, à survivre aux situations difficiles, aux émotions trop

lourdes, aux événements qui nous dépassent. La peur, le doute, la colère, le sentiment de culpabilité et tant d'autres qui ne sont que des manques d'amour et d'acceptation de soi, de reconnaître la vérité de qui nous sommes et de ce que l'on vit. Ils masquent notre identité, notre vérité et le mensonge de ce personnage est présenté aux autres, oui, mais également à nous-même. C'est lorsque nous prenons conscience de l'essentiel de notre être que nous pouvons révéler nos vraies couleurs, notre parfum particulier, notre façon unique d'être. À partir du moment où nous cessons de nous cacher, nous pouvons vivre en lien direct avec l'essence de notre être et vivre aussi la connexion avec la vérité de chaque être qui nous entoure, en communion mais toujours avec notre teinte unique qui vient embellir l'Amour, la Paix, la Lumière qui nous unissent. Lorsque les paroles et les actions que je me propose de poser sont en lien direct avec ce qui habite mon cœur, la réponse vient claire, précise et rapide. Voilà le truc qui me permet de vérifier si je suis en cohérence, en lien direct avec l'intelligence de mon cœur, avec ma partie divine. Si ma réponse est longue, qu'elle contient plusieurs explications ou justifications, comme si je dois prouver que mon action est souhaitable, je sais que c'est mon ego qui parle. En prenant les décisions qui viennent de mon cœur, je me permets de vivre de plus en plus dans l'authenticité et l'unicité de qui je suis. C'est pendant un voyage en Nouvelle-Zélande cette année que j'ai saisi l'importance d'être qui je suis, en toute simplicité, sans peur du jugement et sans rechercher l'approbation d'autrui. Bien que nous soyons tous liés et que nos vibrations d'Amour influencent les autres, il n'en demeure pas moins que moi seule peux vibrer à ma façon. Si je décide de taire qui je suis par peur, honte, sentiment de culpabilité... je prive l'univers de mon son, de ma vibration, de ma couleur unique. Comme mes empreintes digitales sont uniques à moi. Il en est de même pour ma vibration. Je ne sais pas ce que ma vibration créera un jour, qui elle influencera, ni quand, mais je sais que si je tais mon être et que je refuse de vivre en cohérence avec qui je suis, je prive l'univers de ma couleur toute distincte.



Texte et peintures : Renée Comeau-Doucet

Conférence de Marie-Claude Nadeau

L'influence de l'astrologie sur les hémisphères du cerveau et sur notre santé en général.



En première partie, Marie-Claude nous a présenté un bref exposé sur les fonctions respectives des hémisphères gauche (analyse, logique) et droit (créativité, pensée) du cerveau ainsi que les rôles de nos cerveaux reptilien (instinct, réflexe, survie), limbique (émotion, social, filtrage) et le cortex cérébral (pensée, abstraction, intellect). Elle nous a précisé que chaque partie du cerveau correspond à un signe astrologique. Tout le Zodiaque est en nous. Le cortical gauche correspond aux signes de feu, donc, au bélier, lion et sagittaire. Le limbique gauche est relié aux signes de terre, le taureau, la vierge et le capricorne. Le limbique droit se rapporte aux signes d'eau, le cancer, le scorpion et le poisson. Et finalement, le cortical droit représente les signes d'air, les gémeaux, la balance et le verseau.

En deuxième partie, Marie-Claude nous a présenté les signes selon les éléments de la nature : feu, terre, eau, air. Elle a décrit pour nous les tempérament de chaque éléments.

Tempérament	Feu La force vitale	Terre Le monde matériel	Air L'inspiration	Eau Les émotions
La voie	Le pouvoir	Le concret	La création	L'amour
Le but	La réussite	La possession	La connaissance	Les rapports humains
Sa vie	Aventure, combat	Persévérance, effort	Artistique, intellectuelle	Tourne autour des sentiments
Son progrès	Technologie, science, affaires	Devoir, responsabilités	Aller au-delà du concret	Sensibilité psychique, artistique et aide à autrui
Son erreur	Glorification de soi	Croire aux apparences	Fuir les responsabilités	Dépendre des autres
Son atout	Tactique de l'assaillant	Sens des réalités	Grâce désinvolte	Mystérieux et sympathique
Son épreuve	Perte de situation	Ruine matérielle	Affronter la réalité	La perte d'affection
Sa crainte	Ne pas être reconnu	Le manque d'argent	Prendre position	D'avoir à assumer
Son désir	L'admiration	Avoir	La liberté	Être aimé

Ensuite elle nous a énuméré les zones à risque de problèmes de santé pour chaque signe.

Bélier	cerveau, oreille	Vierge	intestin grêle, système nerveux
Taureau	cou, gorge, langue	Balance	rein
Scorpion	nez, côlon	Sagittaire	foie, pancréas, nerf sciatique
Gémeaux	bras, épaule, bronche	Capricorne	genou, coude, os
Cancer	estomac, sein, œil gauche	Verseaux	circulation (jambe, cheville)
Lion	coeur, œil droit	Poisson	pied, poumon

En fin de conférence, Marie-Claude mentionne la science du biorythme qui permet de prédire nos fluctuations intérieures. Elle nous rappelle avec sagesse qu'il est inutile de prendre des risques les jours où rien ne va au niveau physique, émotionnel et intellectuel.

Collaboration : Ginette Poirier et Renée Comeau-Doucet
Photo : Lise Labonté

Soirée des membres Illumine ton phare!



Le thème de la soirée et l'équipe des douceurs vitaminées qui nous ont nourris toute la fin de semaine!

Les créateurs du phare!



Des costumes illuminés!

L'amitié et la bonne humeur sont au rendez-vous!



Évolution personnelle et Reiki

La cohérence qui s'installe et fait son chemin un moment à la fois...

Vers les années 1998, je travaillais comme travailleuse sociale en protection des enfants et j'étais dans une période de vie particulièrement stressante pour moi. Vers le temps des fêtes en Décembre, je suis allée me faire masser afin de m'aider à relâcher un peu les tensions que je vivais physiquement. La thérapeute m'a proposé un soin complémentaire de Reiki et ce fut ma première expérience. Wow... c'est comme si elle m'avait enlevé tout le stress et les pensées de ma tête! Elle m'a alors parlé des cours de Reiki afin de m'aider dans mon évolution et ma prise en charge. Merci bien, mais j'étais trop occupée! C'est un petit clin d'œil sur moi à ce moment de ma vie. J'ai attendu jusqu'en 2013 avant d'aller vers le Reiki après avoir vécu différents bas et arrêts de travail à travers les années. J'y suis allée par curiosité et parce que j'étais à la recherche de solutions afin d'arrêter de revivre les mêmes scénarios de vie sous différents formats. À la session d'introduction du vendredi soir, j'ai su dès ce moment que le Reiki était pour moi et que je ferais tous les niveaux tellement j'étais captivée par ce que j'entendais. Après le Reiki 1, je me suis sentie tellement inspirée que j'ai été convaincue et en confiance que les somnifères seraient terminés pour moi, et ce, dans un futur rapproché. Notez que je prenais 4 médicaments pour dormir depuis plus de 10 ans – du début de la nuit jusqu'au matin. Pour moi, ce n'était pas un problème, car je dormais..! J'étais convaincue jusqu'à ce jour-là que je prendrais des somnifères à vie. Il y avait des choses pires que cela dans la vie. Tout a changé pour moi avec le Reiki 1 du mois de juin. J'ai fait des changements conscients dans ma vie. J'ai fermé la télévision et je me suis mise à prendre le temps d'aller dehors et à faire des choses que j'aimais – fatiguée ou pas. Aussi, sans en comprendre la raison, j'ai arrêté de consommer de la viande; elle me restait prise dans la gorge. Je me suis sentie inspirée à faire une méditation (guidance) le matin et le soir, en plus de faire un Reiki le matin et le soir pendant les premiers 21 jours. Au bout de 21 jours, j'avais un médicament de retiré! Arrivé en Septembre pour le Reiki 2, il me restait 2 médicaments et je ne savais pas comment je ferais pour les retirer. En parallèle, j'avais de nombreux changements dans ma vie. En gros, rénovation de maison afin de vendre, recherche d'une autre maison dans une autre région, possibilité de transfert pour le travail en cours. Je ne me mettais aucune pression sur l'arrêt des médicaments, toutefois j'étais convaincue que tout se mettait en place. J'étais très confiante que les symboles reçus au niveau 2 allaient amplifier la force des soins que je me faisais chaque jour. En Novembre, il ne me restait plus de médicament et je dormais!! Wowwww...!! Notez qu'en Novembre, j'avais vendu une maison, acheté une autre dans une autre région et que j'avais un nouvel emploi avec tout ce que cela comporte comme changement. En parallèle dans ma vie, je continuais de me chercher et je tentais de comprendre comment je faisais pour toujours combattre la fatigue. Je désirais m'en débarrasser, toutefois sans succès permanent. Je me disais que j'aimais mon travail et que tout allait pour le mieux. Toutefois, j'étais toujours à la recherche de l'équilibre vie-travail. En juin, je suis allée pour le Reiki 3 – la conscience. Durant ma semaine, j'ai reçu l'inspiration de suivre « la joie ». Je me sentais tellement bien, sans médicament et sans viande! Je ne comprenais toujours pas pourquoi, la viande n'entraît plus, mais je m'y étais habituée. À cette période, je suis allée dans un restaurant avec des collègues de travail et au lieu de me servir un végétarien-burger, on m'a servi un burger avec de la viande. Pour ceux qui ne consomment pas de viande, il n'y a pas un végétarien-burger qui se ressemble dans les restaurants. À la deuxième bouchée, j'ai réalisé que c'était de la viande.

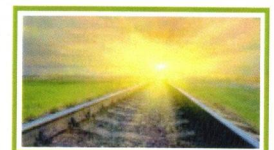
Évolution personnelle et Reiki (suite)

Je me sentais bouleversée et je ne savais pas pourquoi, car ma raison me disait que je ne suis pas allergique, que ce n'était pas comme si cela allait me rendre malade. J'ai fait remplacer par une salade et j'avais très hâte de partir afin de faire le ménage à l'intérieur de moi et tenter de comprendre pourquoi je me sentais aussi bouleversée. À mon retour à la maison, j'ai compris jusque dans mes tripes et dans mon cœur que le fait d'avoir consommé la viande était comme si j'avais contribué à la violence faite aux animaux. Je me sentais dans une union avec la nature, avec la vie, avec les animaux. J'ai pleuré toutes les larmes de mon corps à ce moment. J'avais finalement compris ce qui s'était passé depuis un an. Ce puissant sentiment d'union venant d'une intégration spirituelle de la vie. Je me sentais unie et amoureuse de la vie qui m'entoure. J'ai par la suite ressenti un fort appel vers la formation en Danse de l'Énergie. J'y allais pour mon évolution spirituelle et personnelle. Ma vie a pris un autre tournant et j'ai alors connu l'intensité intérieure que je recherchais toujours à l'extérieur de moi en ayant des activités comprenant des émotions fortes. J'ai connu la sensation du cœur dans le don de soi et non donné aux autres avec le sentiment de responsabilité, ce qui entraîne la grande fatigue. Le chemin entre le mental et la sensation du cœur s'est fait dans une intensité merveilleuse. J'ai compris la sensation du sans effort dans le don de soi. L'équilibre que je recherchais tant est maintenant dans ma vie. J'utilise mes outils quotidiens d'éveil énergétique et de méditation qui m'aident à rester dans le présent, ce cadeau du moment. Advenant un écart que je constate sans jugement, je sais que c'est dans la sensation du cœur que je retrouve mon chemin vers l'harmonie. Ma famille d'âmes s'est agrandie et j'ai le privilège de partager cette passion avec elle. Ces liens sont des trésors pour moi. Je donne maintenant des soins énergétiques en dehors de mon travail régulier. C'est ce qui me garde équilibré et me nourrit dans mon feu intérieur. J'organise une méditation mensuelle chez moi qui me garde en contact avec des membres de ma famille d'âmes et nourrit ma vie spirituelle.

Lorsque je suis en réunion hors de la région, j'invite des collègues à venir faire les exercices d'éveil énergétique et à méditer dans ma chambre le matin avant le travail. J'ose être dans mon cœur et mon but ultime est de vivre sans attente un moment à la fois. La vie est un parcours intéressant, car en choisissant la joie et maintenant aussi la sensation du cœur, différentes options s'offrent à moi. J'ai donc choisi d'offrir mes services au travail (au-delà de mes tâches) pour une initiative positive en milieu de travail. J'ai eu à faciliter des sessions d'une journée. C'était nouveau pour moi et j'ai tout simplement adoré l'expérience. Quasi aucun stress et j'ai eu un groupe de 125 personnes. Le sujet me sortait par les pores de la peau! Une autre passion qui s'offre à moi par le biais de la sensation du cœur, du feu en moi et de la conscience de qui Je Suis. Ma vie n'est pas parfaite. Toutefois, j'ai confiance que tout est parfait et tout est comme il se doit dans le moment présent. J'ai tant de Gratitude pour tout et en tout dans la vie. Je continue mon parcours avec intérêt et dans la sensation du cœur dans la conscience du moment présent. Les défis et les blessures qui font surface par moment sont maintenant des opportunités pour moi de les transcender afin qu'ils n'aient plus d'emprise sur moi. La conscience que mon personnage fait partie de cette grande pièce de théâtre qui est la vie m'amène comme observateur dans cette dernière et je peux sourire sans jugement si par moment je me prends au sérieux pour par la suite rectifier mon parcours dans la sensation du cœur.

Namasté

Texte: Carole Gionet



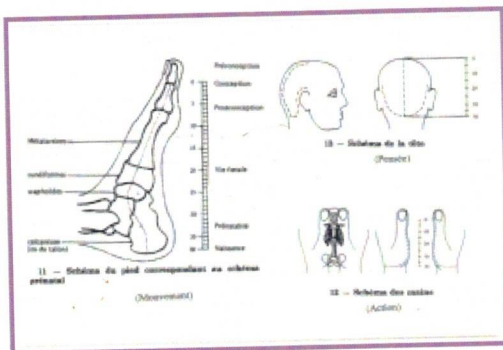
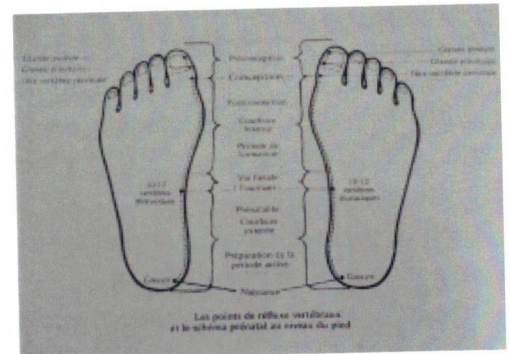
Massage Métamorphique

Cette méthode a été inspirée et créée par le britannique Robert St-John, un réflexologue et naturopathe britannique qui s'occupait d'enfants autistes et trisomiques dans les années 1960. Il a constaté que le massage des pieds leur amenait un indéniable mieux-être, les libérant sur les plans psychique et physique. Il fit alors le lien entre ses observations et celles de la médecine chinoise sur les influences prénatales de la mère sur le fœtus. Il découvrit qu'on pouvait créer des changements favorables et considérables en exerçant un léger toucher sur l'arcade osseuse intérieure du pied ou sont inscrits les neuf mois de vie intra-utérine, pendant lesquels les structures physiques, mentales et émotionnelles se mettent en place. Il développa ensuite le schéma pour les mains et la tête.

L'idée de se servir des zones réflexes du corps représentant la colonne vertébrale et en faire des liens avec le schéma prénatal, révolutionne le monde thérapeutique.

Son amour de l'être humain et son désir d'amener des guérisons le plus naturellement possible l'a guidé tout au long de sa vie. La force de sa découverte : redonner la capacité à l'énergie vitale de circuler librement et d'amener l'auto-guérison adéquate à chacun, sans distinction d'âge, dans un espace-temps se situant entre la préconception et la naissance.

Cette technique donne la possibilité de visiter le début de notre vie, de l'harmoniser et de l'ajuster. En nous reconnectant à notre période prénatale et en travaillant sur les plans physique et subtil, le massage vise à nous « nettoyer » de nos anciennes mémoires, de notre histoire, de ce qui a façonné notre personnalité et nous a bloqués au point d'en devenir parfois malades. Ce qui amène à créer et à vivre en pleine conscience, selon notre cohérence du cœur au lieu d'être assujetti à la transmission des croyances familiales qui ne correspondent pas toujours à notre nature profonde.



La technique est simple mais puissante. Elle touche la zone réflexe de la colonne vertébrale, aux pieds, aux mains et sur la tête. Des mouvements spiralés, vibratoires et légers sont réalisés du bout des doigts tout au long de la ligne représentant le schéma prénatal. Les pieds correspondent à notre capacité de mouvement : Avancer dans la vie. Les mains à celle de l'action : Oser prendre la vie à pleines mains. La tête correspond au domaine de la pensée : Mener sa vie, être maître de sa vie.

Sur cette ligne, on contacte aussi les sept chakras majeurs et ses sept glandes endocrines correspondantes. Chacun des chakras se connecte aux différentes périodes de la gestation.

Massage Métamorphique (suite)

Les chakras sont des portes entre le visible (la biologie) et l'invisible (la conscience d'être). Cette compréhension et ce contact sont précieux pour saisir le processus métamorphique. La durée du massage lui-même est d'environ 50 minutes et doit se répéter à quelques reprises pour en ressentir l'efficacité et la profondeur. On garde ses vêtements, seulement dégager les pieds, les mains et la tête. Il n'y a pas d'âge spécifique pour profiter de ce massage.

- Les bébés pour les difficultés de sommeil;
- Les enfants en déficit d'attention ou vivant des peurs, de l'agressivité ou ayant besoin d'un apaisement émotionnel à la suite d'un changement dans la situation familiale;
- Les adolescents confus par leur orientation personnelle ou en phase de décrochage;
- Tous les adultes qui veulent se mettre à jour avec eux-mêmes et relaxer.

Le Métamorphique libère les tensions qui se sont installées lors de la formation même du fœtus puisque la colonne vertébrale se constitue au tout début de la période embryonnaire. L'axe spinal mémorise les émotions liées au vécu de la mère, du père, ainsi que des deux lignées familiales. Voilà pourquoi il y a Métamorphose quand on contacte le schéma prénatal. Que ce soient une conception non désirée, des fausses couches à répétition, un vécu difficile ou angoissant lors de l'attente de l'enfant, une naissance compliquée et non le moindre : l'adoption. Tout ce qui trouble le début de la vie est concerné.

La Technique Métamorphique est une excellente base pour accomplir la Métamorphose. En travaillant sur la mémoire cellulaire, elle permet de retrouver l'essentiel, la magie de l'instant présent, de l'ici et maintenant, où tout est possible. Le massage métamorphique va permettre à La Force de Vie de se déployer et ainsi de pallier aux causes de disharmonie entre votre corps et votre esprit et remédier au mal-être à sa source. Voici quelques résultats :

- L'apaisement profond du système nerveux en premier lieu;
- La reconnaissance sensitive d'un vécu qui défie le temps ;
- La sécurité dans l'ancrage de l'incarnation, savoir que l'on est à notre place permet de vivre selon notre identité réelle;
- La liberté de vivre son destin et sortir du chemin tracé par la lignée;
- Par exemple : exprimer le sens de votre vie et non celui du désir de la famille. On pourrait aussi dire un programme par défaut ayant traversé les générations et qui vous pousse à choisir une voie qui ne correspond pas à ce que vous êtes.

Le Métamorphique dégage les émotions et les croyances qui vont à l'encontre de votre nature profonde. Il s'installe donc une confiance d'être et le parcours de la vie retrouve sa lumière et son appui en Soi. Voilà pourquoi cette technique est dite psycho corporelle et qu'elle agit autant au niveau physique que psychique. Le processus libérateur passe par le corps/émotions et cela facilite l'intégration du vécu quand il ne peut être verbalisé.

Pour finaliser, le Métamorphique vous donne aussi l'occasion de vous détendre profondément sans qu'il y ait un besoin quelconque de définir un aspect de votre vie. Seulement le prendre comme un cadeau à se donner pour le simple bien-être.

Collaboration : Ginette Poirier

Témoignages

« Ce fût un grand défi pour moi de faire partie de l'équipe des douceurs vitaminées. Notre équipe s'est occupée de la préparation et du service des repas à l'assemblée annuelle des maîtres Reiki à Kamouraska du 30 septembre au 2 octobre 2016. Je traversais une période difficile de ma vie à ce moment, mais avec l'aide de mes compagnes, j'ai compris qu'ensemble nous pouvons réaliser de grandes choses :



l'amour, l'entraide, l'écoute, le respect entre nous m'ont donné une force insoupçonnée qui m'a permis de réaliser ce projet. Cette expérience m'a donné l'élan pour aller de l'avant et me sentir bien. Merci à vous toutes pour cette belle expérience qui va rester longtemps gravée dans ma mémoire et dans mon coeur.»

Collaboration: Lucie Morel
Photos: Lise Labonté

Miam-ô-Fruits

Ingrédients :

- 1 Banane
- 2 c. à soupe d'huile de colza bio
- jus 1/2 citron bio pressé
- 2 c. à soupe de mélange de 3 graines oléagineuses (non grillées, ni salées, ni trempées) lin, sésame, courges et amandes, noix de cajou.
- 3 fruits coupés en petits morceaux:(sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments).
- Kiwis 1/2 fruit par personne
- Mangues 1/2 tasse par personne
- Pommes 1/2 fruit par personne
- Ananas 1/2 tasse par personne

Directives :

- 1- Écraser la banane bien mûre à la fourchette de façon à ce qu'elle devienne liquide. Écrasée et oxydée, régénérateur de notre barrière intestinale, apport en sérotonine qui la convertit en antidépresseur naturel.
- 2- Ajouter deux cuillères à soupe de d'huile de colza bio, fouetter le mélange comme une mayonnaise. Oméga 6 et oméga3, qui nourrissent les membranes de nos cellules de manière optimale.
- 3- Ajouter le jus d'un 1/2 citron bio pressé ou 1 c. à table
- 4- Ajouter deux cuillères à soupe du mélange de 3 graines : lin, sésame, courge, amandes, noix de cajou. Déposer sur le dessus. Graines oléagineuses pour la contenance en oméga 3, graine de sésame ou de tournesol pour leur apport en calcium, broyées ensemble, elles permettent leur assimilation
- 5- Puis disposer les fruits sur le dessus. C'est prêt!

MASTIQUER et INSALIVER LONGUEMENT en PETITES BOUCHÉES, c'est l'une des conditions nécessaires à :

* la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.

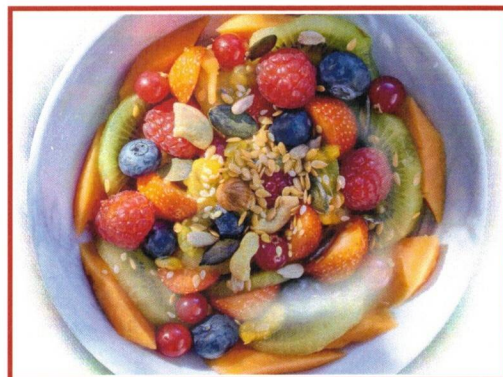
* la réduction de l'état inflammatoire

* la régénération cellulaire

* la réduction de l'oxydation cellulaire

Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins car ils sont cuits par le soleil. N'en faites pas une pâtée à chat! Faites une belle assiette appétissante!

Le corps humain a la capacité de se régénérer, à condition de lui en donner les moyens.



Collaboration : Claudine Leclerc et Lise Labonté

Plantes médicinales : de précieuses alliées au quotidien

La saison froide apporte son lot de maux divers et états grippaux. Voici quelques suggestions de plantes polyvalentes et facilement disponibles qui peuvent aider à soulager en douceur certains symptômes :

Calendula (*Calendula officinalis*)

Cette plante est très polyvalente. Par voie interne, elle est utile en cas de grippe, fièvre et inflammation de la bouche, de la gorge ou du système digestif. Elle diminue l'inflammation, soigne les muqueuses et élimine les bactéries et virus. Par voie externe, on l'utilise sur la peau pour combattre inflammations, infections, conjonctivites et pour désinfecter les blessures. Elle peut aussi servir de produit d'hygiène nasal. Utilisez les fleurs en infusion ou en teinture.

Gingembre (*Zingiber officinalis*)

Le gingembre possède mille vertus médicinales, c'est un classique de la médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique. Par son effet réchauffant, il stimulera la circulation sanguine jusqu'à vos extrémités. Il facilite la digestion et vous aidera à mieux passer au travers de vos épisodes de fièvres, en aidant à augmenter votre température corporelle. C'est un casse-grippe merveilleux, qu'on boit en décoction chaude dès les premiers symptômes. Il est antibactérien, antiviral, antifongique et antiparasitaire. On l'utilise frais ou en poudre dans l'alimentation, en infusion, en décoction ou en teinture.

Mélisse (*Melissa officinalis*)

C'est la plante du lâcher-prise, celle des personnes qui ruminent sans arrêt. Elle détend, favorise le sommeil et la digestion et apaise la fièvre. Son action antivirale est intéressante en cas de grippe. Prenez les feuilles en infusion courte, ponctuellement ou sur de longues périodes.

Thym (*Thymus vulgaris*)

Ce condiment est tout à fait indiqué en cas d'infection respiratoire et de troubles digestifs. On peut l'inhaler lorsqu'il y a congestion nasale. De plus, le thym réveille et stimule les fonctions nerveuses. Buvez ou appliquez par voie externe l'infusion courte des feuilles sèches. Pour inhaler ou prendre un bain de vapeur, déposez les plantes sèches dans un bol, versez-y de l'eau bouillante, recouvrez d'une serviette et mettez la tête dessous en respirant à fond par les narines.

*Il est suggéré de choisir des produits d'herboristerie traditionnelle de culture biologique. Également, vérifier les possibilités d'interactions avec la prise de médicaments.

Source: www.floramedicina.com

Collaboration: Kathleen Allard



L'eau de citron

L'eau de citron le matin, 16 bienfaits pour la santé

Boire de l'eau chaude citronnée à jeun est très avantageux pour la santé. Le jus de citron, riche en flavonoïdes, antioxydants, potassium, protéines, vitamines B et C, acide citrique, calcium, magnésium, et pectine est extrêmement puissant pour construire l'immunité antivirale.



Effets bénéfiques :

1. Favorise la perte de poids (régule le taux de sucre sanguin et lutte contre la faim)
2. Soutient le système immunitaire (soutient le fonctionnement du système lymphatique)
3. Remède efficace contre le rhume et la grippe (effets antiviraux et antibactériens)
4. Préviend la formation de l'acné (en métabolisant la température de l'acide dans le corps)
5. Soulage la constipation (favorise les selles régulières)
6. Déloge les calculs rénaux (empêche la formation et débusque les calculs rénaux)
7. Réduit la douleur associée aux calculs biliaires (pierres sur la vésicule biliaire)
8. Soulage le reflux et les brûlements d'estomac (remplace les antiacides)
9. Soulage la colite (équilibre les niveaux de pH dans le corps)
10. Soulage la fibromyalgie (soulage la fibromyalgie lorsque combiné avec le yoga)
11. Soulage les douleurs articulaires causées par l'arthrite (réduit l'acide urique)
12. Excellent anti-inflammatoire (neutralise l'acidité)
13. Stimule la santé des ongles (en augmente la dureté et éclaircit les taches blanches)
14. Réduit les douleurs et courbatures musculaires (après l'entraînement musculaire)
15. Réduit la consommation d'alcool (coupe l'envie de boire de l'alcool)
16. Réduit le risque d'intoxication alimentaire

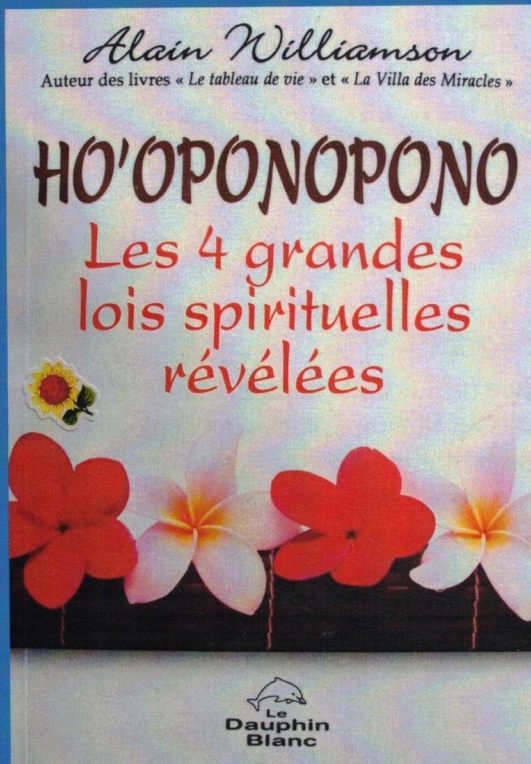
Recette :

- Faire tremper 2 à 3 sacs de citrons organiques dans 1 tasse de vinaigre, 1,5 tasse d'eau et 2 c. à table de bicarbonate de soude pendant 30 minutes. Remuer de temps à autre. Jeter le mélange de vinaigre. Rincer les citrons à l'eau claire.
- Couper les citrons (pelure comprise) en morceaux de 1 pouce puis les broyer au Vitamix jusqu'à obtention de purée. Mettre dans un bac à glaçons et mettre au congélateur. Conserver dans un sac allant au congélateur.
- Chaque matin, à jeun, mettre un carré de citron dans une tasse d'eau chaude. Attendre 7- 8 min. puis ajouter 1 c. à thé de miel bio ou plus au goût.

Source : www.healthyfoodhouse.com

Collaboration: Micheline Levesque et Renée Comeau-Doucet

Cadeau de l'A.R.U. 2016



Simplicité surprenante, sensation d'un savoir oublié, vous serez étonné des changements qui se produiront dans votre vie lorsque vous aurez mis cette technique en pratique. Ho'oponopono nous fait comprendre la conséquence des mémoires et des programmes inconscients qui nous emprisonnent dans la souffrance. En nettoyant ces mémoires, nos problèmes se transforment en outils pour notre évolution et nous aide à conscientiser notre véritable identité. Tous reliés et unis par le lien de l'amour, Ho'oponopono nous invite à expérimenter ce lien dans notre quotidien. En développant notre Paix intérieure, nous apporterons le changement que nous souhaitons dans le monde qui nous entoure.

Dates à retenir :

Assemblée générale annuelle de l'A.R.U. :

22, 23 et 24 septembre 2017

Période de renouvellement :

1^{er} au 31 juillet 2017