



Maison de Santé du Lac Brome Pierre Gravelin

Regagnez votre santé par le jeûne et le végétarisme, tout **simplement!**



Objectifs Services Cures Calendrier Tarifs Réservations Témoignages

Été 2005

Voici notre tout premier bulletin saisonnier. Nous allons le publier à chaque saison avec un article d'actualité, une recette simple et délicieuse, une recommandation de livre et pour vous informer des nouvelles à notre centre!

Action ----> Réaction!!!

La nature l'emporte toujours.

L'heure est au gras trans. Après les protéines, le sel, la malbouffe, le calcium, le cholestérol, les métaux lourds et les omégas, c'est au tour des gras **trans** de faire les manchettes. Alors que toutes les autres sciences demeurent invariables depuis des centaines sinon des milliers d'années, l'alimentation demeure hautement volatile. Nous savons comment nous rendre à la Lune mais pas comment bien manger et souvent, même si nous le savons, nous ne le faisons pas!

Même si nous vivons dans une société qui nous offre de plus en plus de choix, la nature, elle, ne nous a pas donné tous les choix pour vivre en santé. Il ne faut pas posséder de grands diplômes pour savoir que tout écart des aliments tels qu'ils nous sont fournis dans la nature n'est pas sage. Pensez-y la prochaine fois que vous entrez dans une épicerie, et regardez toutes les allées : plus de 90% des aliments offerts sont proscrits d'une saine alimentation naturelle (alcools, produits surgelés, breuvages, conserves, farineux, biscuits et croustilles, céréales populaires, viandes, charcuteries et fromages, friandises, huiles et sauces, cafés, sucres et condiments, pains populaires et pâtisseries). Il faut discriminer hautement en achetant dans une épicerie et favoriser des achats en plus petites quantités dans des magasins d'aliments naturels, et acheter autant que possible des fruits et légumes naturels (biologiques) de nos cultivateurs dans les marchés publiques. Une bonne règle à suivre : ne mangez rien qui est annoncé à la télé!

On récolte ce que l'on sème.

An apple a day keeps the doctor away.

$E = mc^2$

Rien ne se perd, rien ne se crée.

$F = ma$

Après l'hiver, le printemps.

Vous êtes ce que vous mangez.

A toute action il y aura une réaction égale et opposée.

N'oubliez pas : nous avons été conçus pour ne manger que les aliments complets donnés en abondance dans la nature. Toute déviation entraîne forcément des conséquences. Il y a quelque chose de bien réconfortant dans le fait que, quoi que nous fassions, les règles de la nature restent toujours les mêmes. Nous pouvons toujours compter sur elles, et elles ne peuvent jamais être transgressées sans répercussion. Dans un monde en constante évolution, pour le meilleur ou pour le pire, les repères se font de plus en plus rares. Il est donc bon de pouvoir se reposer sur les valeurs et principes sûrs qu'offre la nature. Ce sont les seuls qui sont invariables et qui nous ramènent toujours à l'ordre. Est-ce que la vie doit être une constante bataille contre la nature ou bien un parcours en harmonie avec elle? Voici quelques règles de la nature à respecter afin de jouir de la vie en santé.

- Mangez beaucoup de fruits et légumes, souvent bio/crus.
- Mangez beaucoup de céréales, noix, légumineuses.
- Faites souvent de l'exercice (respiration, cœur, muscles).
- Dormez toujours une bonne nuit de sommeil réparateur.
- Ayez une vie équilibrée (émotions, stress, amitié/amour).
- Évitez : viande, poisson, poulet, œufs, produits laitiers.
- Évitez les substances nocives (drogues, tabac, alcool).
- Évitez ou limitez les irritants (sel, gras, sucres, café).

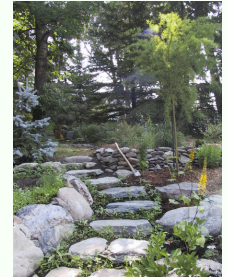
En fait, en suivant les deux premières règles, les autres sont beaucoup plus faciles à respecter, et on peut ainsi éviter la maladie, les hôpitaux et les remèdes, naturels ou non. Ultimement, c'est nous qui décidons ce que nous mettons dans notre bouche, et non pas la famille, les amis, la société, les compagnies ni le gouvernement. Nous sommes les artisans de notre santé! Travaillons-y!

Nouvelles

Prochaine session disponible : 19 août

Travaux d'aménagement paysager 2005

Ils vont de bon train. Nous sommes en train de travailler pour terminer le ruisseau, chutes et bassin cet été. Nous procédons à un rythme qui nous permet d'assurer la tranquillité pendant les sessions en cours.



4^{ième} génération de végétarien

Un autre végétarien est né! Notre fils, le premier d'une quatrième génération de végétariens a maintenant trois mois. Il est en pleine forme et a évité toute médication depuis sa naissance. Vous l'apercevrez peut-être en train de faire une sieste dans son hamac préféré ou à se tremper les orteils dans le lac, bien qu'il se fasse discret!

Cure de jus automne 2005

Nous offrons des cures de jus à chaque saison. La cure de jus cet automne aura lieu du 30 septembre au 9 octobre. C'est une excellente façon de profiter de façon intensive des fruits et légumes frais de la saison, pour un nettoyage du canal alimentaire. Il demeure possible de faire un jeûne intégral pendant cette même session.

Rabais de 10%

Si vous avez fait une cure dans les trois dernières années, nous vous accorderons un rabais de 10% sur une cure en 2005 (traitements facultatifs exclus). Veuillez noter que nos tarifs publiés n'incluent pas les taxes. Nous offrons toujours des reçus pour fins d'assurances collectives ou personnelles couvrant les soins de naturopathie.

Lecture recommandée

[The Food Revolution](#), par [John Robbins](#). Un parmi plusieurs livres de cet auteur traitant des déboires de l'industrie alimentaire et comment on peut guérir la planète et soi-même avec nos choix alimentaires individuels.

Pour faire une réservation, appelez sans frais!

1 877 777-1567

RECETTE

Le régime crudivore est de plus en plus populaire, avec raison! Voici une recette de dessert des plus décadents, mais qui ne requiert aucune cuisson et ne contient que des aliments santé. **Pas de sucre, pas de farine, pas d'œufs, pas de gras ajouté, pas de sel ni d'agent conditionnant et surtout, pas de culpabilité!** Facile, rapide et tout pour impressionner vos invités! En fait, on peut même en faire un repas!

Tarte mangue et bleuets



3 mangues mûres mais fermes
3 tasses bleuets (en mettre 1/2 tasse de coté pour décorer)
1 1/4 tasse amandes (en blanchir 15 pour la décoration*)
1 2/3 tasse dates séchées et dénoyautées
1 c. à thé vanille

**Truc : pour blanchir les amandes, il vous suffit de les laisser tremper dans l'eau pendant une heure et la pelure se séparera facilement! Sinon, pour épargner du temps, immerger les amandes dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.*

Croûte

Hachez 1 tasse d'amandes dans le robot culinaire jusqu'à consistance de couscous cuit. Ne pulvériser pas les amandes car la croûte sera trop collante. Aux amandes hachées dans le robot, ajoutez 1 tasse de dates et la vanille, et continuez à hacher jusqu'à ce que les dates aient la même consistance que les amandes (les amandes garderont leur consistance de couscous. Videz le tout dans le moule à tarte et formez la croûte en pressant fermement avec vos doigts.

Garniture

Pelez les mangues avec un couteau très effilé. Coupez les en moitiés le long de chaque coté du noyau, pour obtenir 6 moitiés. Placez les sur une surface plate, le coté plat vers le bas, et coupez les en tranches d'une épaisseur de 1 cm. Mélangez au robot 2 1/2 tasses de bleuets avec le restant des dates (2/3 de tasses) pour obtenir un mélange parfaitement lisse (2 minutes). Versez juste un peu dans la croûte pour couvrir le fond. Choisissez les 3 moitiés de mangues les moins parfaites et utilisez un couteau mince ou une spatule pour les lever et placez les coté plat sur le fond de la tarte en étoile (aux tiers points). Versez le restant de la garniture dans la tarte et nivelez afin de couvrir les mangues. Placez les trois moitiés restantes de mangues sur la garniture de la même façon que les mangues du bas, mais entre ces dernières. De plus, pendant que vous placez les mangues du dessus, essayez d'incliner chaque tranche légèrement en effet domino, simplement en poussant sur chaque tranche avec vos doigts en retirant le couteau ou la spatule. Décorez immédiatement avec le reste des bleuets et les amandes blanchies comme l'indique la photo, avant que la garniture ne se fige. Réfrigérez quelques heures avant de servir.

Note : il y a une moitié de mangue cachée sous chacune des fleurs en amande. Ainsi, tous les morceaux contiennent de la mangue!

Maison de Santé du Lac Brome Pierre Graveline
408 Lakeside CP 616 Lac Brome QC Canada J0E 1V0
www.jeuneintegral.com info@jeuneintegral.com tél. 450-242-1567