

**Printemps 2006**

Ménage du printemps

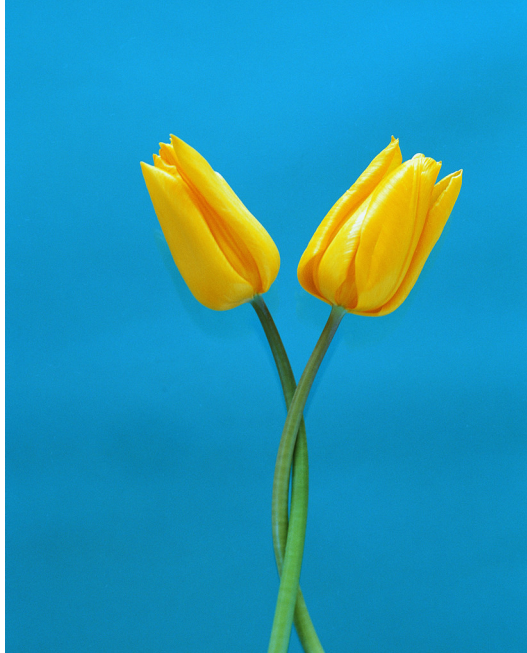
Pas juste dans le garage!

Nous connaissons tous comment il fait du bien faire le ménage du garage et de la voiture au printemps. Les copeaux de bûches sur le plancher, les restants de calcium, le sable, et les articles superflus. Pourquoi ne pas se traiter soi-même aux petits soins comme nous le faisons avec nos garages et nos voitures. Après un long hiver, nous avons souvent un surplus de toxines accumulées, internes et externes. Nous sommes souvent moins actifs en hiver, et la sédentarité favorise l'accumulation de déchets produits par notre propre métabolisme, ainsi que ceux contenus dans les aliments moins que parfaits. Le manque d'oxygénation par l'exercice est souvent à blâmer pour les maladies d'hiver, car il entraîne une intoxication de l'organisme, et par conséquent, une faiblesse du système immunitaire.

Prenez l'analogie du feu, qui est un modèle presque parfait de notre corps. Que faut-il pour faire un feu? Du bois, des brindilles, des feuilles sèches peut-être (le gros des aliments, et les substances nutritives et catalytique, minéraux, enzymes, vitamines, etc.). Il faut aussi une étincelle pour partir le tout. Mais ce qu'il faut aussi, c'est de l'oxygène, et en grande quantité. Une fois le feu allumé, il peut durer très longtemps tant qu'il est bien entretenu. Le feu apparaît comme le même feu quelques jours plus tard, mais il ne reste en fait plus rien du feu original. Toutes les bûches ont été remplacées. Il peut quand même brûler relativement longtemps sans de nouvelles bûches, mais très peu de temps sans oxygène, voir quelques secondes. Quand l'oxygène manque, le feu ne brûle pas bien les bûches et il laisse beaucoup de résidus, des cendres, ou il peut éventuellement mourir asphyxié. Quand les cendres deviennent trop importantes, un cercle vicieux s'installe et le feu manque d'oxygénation et meurt. C'est pour cela que nous devons vider les cendres de façon périodique dans nos foyers. Notre corps fonctionne de façon identique. Nous devons lui fournir des aliments et de l'oxygène, et posséder l'étincelle, que certains appellent la goûte de vie, Mère Nature, la force supérieure, le créateur, Dieu ou autre. En plus de digérer, absorber, transformer et éliminer, notre organisme se régénère continuellement. En fait, toutes les cellules de notre corps sont continuellement renouvelées. En se faisant, notre organisme produit beaucoup de déchets qui doivent être brûlés et éliminés. L'oxygène est une composante cruciale de ce métabolisme. En fait, nous pouvons survivre relativement très longtemps sans aliments. Cependant, nous ne pouvons survivre que quelques minutes au plus sans oxygène. L'oxygène est à ce point important dans la vie que si on en manque complètement pendant quelques instants, on meurt d'intoxication. Qu'arrive-t-il si nous avons un manque chronique d'oxygénation de l'organisme? La combustion interne se fait en laissant beaucoup trop de résidus dans l'organisme, trop de 'cendres'. Nous mourons à petit feu, c'est-à-dire nous développons des maladies chroniques. Voilà que prend toute son

exercice, le sport et le yoga qui est une hiver souvent moins actif que l'été, et de plus, l'été est réduit, nous accumulons des déchets, et nous sommes en surpoids à la ceinture. Il n'y a rien de mieux au printemps.

Faire un nettoyage corporel favorise des meilleures habitudes alimentaires. Qui veut salir un corps si propre? Qui aime rouler dans la boue après avoir lavé sa voiture! Les habitudes alimentaires commencent dans les armoires et le réfrigérateur. C'est maintenant le moment idéal de les regarder et les épurer. Allez, faites le maintenant! Ouvrez les portes, regardez, pensez, et libérez-vous de ces

**Nouvelles**

Prochaine session disponible : 9 juin

Changement au calendrier

Il est maintenant possible de faire une cure de jus dans la session du 9 au 18 juin. La session du 30 juin au 9 juillet est maintenant désignée pour les cures de jeûne intégral seulement. Consultez notre [calendrier](#) pour une liste complète des [sessions 2006](#).

MAI	JUN	JUIL	AOÛT
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31	31	31	31

Expo Manger Santé

Un petit mot à toutes les personnes qui ont visité notre kiosque à l'Expo : merci pour votre visite et de vous être inscrites à notre bulletin! Voici le premier bulletin depuis l'expo.

**Vers une société nouvelle?**

Il semble avoir un véritable vent de changement dans l'air depuis quelques mois. Si vous voulez vous impliquer, consultez ce site web et le manifeste d'une société nouvelle.

**On dort comme une bûche?**

Il y a un mythe populaire et gouvernemental qui veut que la terre existe pour que nous puissions l'exploiter, de toutes les façons (développement urbain outre mesure, routes, parcs industriels, champs à lisier de porcs, coupes forestières, etc.). Or c'est faux. Il y a des bénéfices énormes à NE RIEN FAIRE avec une terre, à la laisser être, tout simplement, être. L'oxygénation de l'atmosphère est un des bénéfices les plus directs. Le taux d'oxygène dans l'air des villes peut atteindre 33% de moins qu'à la campagne. Nous nous trompons en pensant que nous sommes au-dessus de toutes les affaires de la nature. Nous avons besoin de la nature, mais la nature n'a pas besoin de nous. Nous sommes dans une époque où les gouvernements urbains donnent des permis d'utilisation de la terre comme s'il n'y avait pas de lendemain, réduisant les parcs urbains et boisés périphériques de banlieues à néant, où le gouvernement provincial veut à tout prix vendre le territoire public à des promoteurs pour quelques sous, plutôt que de simplement laisser la terre ÊTRE et exister et où le gouvernement fédéral vend nos rivages fluviaux à des promoteurs de condos. C'est difficile de contrôler ce que les gouvernements du Sud font avec l'Amazonie ou bien d'arrêter la croissance du Sahara, mais cela pourrait être facile d'arrêter le saccage des boisés urbains et des forêts chez nous, fait par nous et nos voisins, et les gouvernements. Si tout ceci vous préoccupe, visitez et donnez votre appui à www.ondortcommeunebuche.com.

aliments malsains! Allez, n'ayez pas peur, prenez un grand respire, et une grande boîte, et videz ce que vous savez dans le fond de votre cœur n'est pas bon pour...le cœur! C'est sacrilège de jeter la nourriture? Dites vous qu'il ne s'agit pas réellement de nourriture, et deuxièmement, il est plus sacrilège d'ingérer des aliments malsains! Si votre conscience vous tourmente, faites un don à la bienfaisance. Vous avez des doutes sur quels aliments éliminer? Il y a une façon simple de choisir. Qu'est ce qui, selon vous, n'a pas été conçu pour votre petit temple corporel par Mère Nature? Encore plus important, c'est le moment idéal de regarder ce qu'il manque. Y a-t-il beaucoup de fruits et légumes frais, de graines et de céréales (avoine, orge, sarrasin, etc.), de riz entier, de noix frais non rôtis et non salés, et des légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves noires)?

Moins est plus

Il est aussi important de comprendre que notre nutrition et notre santé ne dépendent pas seulement de la qualité de nos aliments. La quantité en est pour **beaucoup**. Notre nutrition ne dépend pas de la quantité de nourriture que nous mangeons, mais plutôt de la capacité de notre corps à digérer et assimiler nos aliments. Imaginez un entonnoir, où notre capacité de digestion et d'assimilation est le petit bout et notre bouche le grand bout. Nous pouvons manger des quantités énormes, mais nous ne pouvons digérer et bien assimiler qu'une quantité définie. Tout surplus d'alimentation est superflu, surcharge nos organes de digestion et d'élimination et crée beaucoup de vidanges. Presque toutes les personnes mangent trop, en quantité brute. Les personnes les plus en santé et qui vivent le plus longtemps en santé sont souvent celles qui mangent peu. Méfiez-vous des grandeurs des formats des contenants de nourriture et la mode des détaillants de style entrepôt. Il est bien prouvé que la grosseur des contenants que nous achetons affecte la quantité que nous ingérons. **Bon (mais petit) appétit!!!**

Restaurant recommandé

Aux Vivres est un des rares restos 100% végétarien (végétalien) de Montréal. Il n'y a donc aucune viande, œufs, ni produits laitiers. Il a été agrandi et rénové récemment et le menu a été révisé. Il offre maintenant plus de choix et un bar à jus. Situé au 4631 St-Laurent. Tél. : 514-842-3479



Lecture recommandée

The China Study par Thomas C. Campbell (ISBN 1-932100-38-5) (anglais) Les résultats épatants de la plus grande étude jamais entreprise sur les effets de l'alimentation sur la santé. Découvrez ce que plusieurs ne veulent pas que vous sachiez. Il s'agit d'un des meilleurs livres jamais publiés pour ceux qui veulent connaître la vérité sur les grands mythes de l'alimentation, et la simplicité d'une alimentation santé.

Ménage du printemps?

Pour faire une réservation, remplissez le [formulaire](#) ou appelez sans frais!

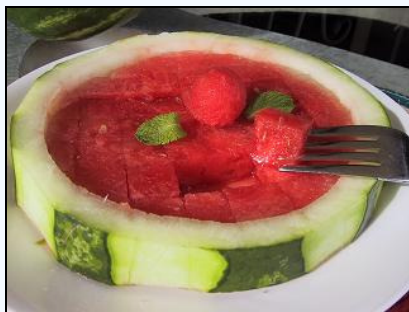
1 877 777-1567

RECETTE

Au printemps commencent à arriver tous les nouveaux fruits, que nous avons manqués tout l'hiver. C'est le temps d'oublier les fruits tropicaux d'hiver, et passer à autre chose. Par exemple, les melons nous arrivent en abondance en cette saison, et à très bon prix. Bien que ce ne soit pas une recette, c'est une façon de servir et manger le melon qui encourage la consommation comme repas! C'est si bon et si facile. Voici aussi une recette de tartinade de tomates séchées qui sera un succès assuré dans les fêtes de terrasse!

Pour éviter de manger des produits chimiques, insecticides, herbicides, cires, fongicides et colorants, et pour avoir de meilleurs nutriments, il est toujours préférable d'utiliser des fruits et légumes biologiques, si possible, pour vous, vos enfants, et pour l'environnement! Dites-vous que le prix parfois plus élevé est votre contribution à un environnement plus sain et une santé meilleure pour tous.

Melon d'eau



Cliquez la photo pour agrandir

**1 melon d'eau (pastèque)
feuilles de menthe**

Choisir un melon allongé si possible. Couper le melon en tranches environ 3 cm d'épaisseur. Couper par sections des minces couches de pelure tout autour des tranches. Placer chaque tranche dans une assiette. Couper le contour de la tranche afin de séparer la chair. Ensuite, couper la chair en quadrillé d'environ 2cm. Utiliser les deux bouts du melon pour faire de petites boules avec des cuillères à melon (truc : cuillères à mesurer) pour décorer les tranches. Décorez avec des feuilles de menthe fraîche.

Se mange avec une fourchette et fait un excellent dîner léger pour 5 ou 6 personnes, en 5 minutes, rempli de vitamines et minéraux!

Tartinade aux tomates séchées



Cliquez la photo pour agrandir

**10 tomates séchées
2 gousses d'ail
2 c. à thé de câpres
1 c. à table de jus de lime ou citron frais
¼ tasse d'huile d'olive
sel et poivre au goût**

Hydrater les tomates en versant assez d'eau bouillante pour les couvrir dans un verre. Laisser tremper 10 minutes. Drainer en gardant ¼ tasse de l'eau de trempage. Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur. Ne pas rajouter du sel si les tomates ou les câpres sont salés. Peut être réfrigéré assez longtemps.

Tartinier des morceaux de baguettes ou craquelins de blé entier comme hors d'œuvres ou rajouter à des wraps ou sandwiches.