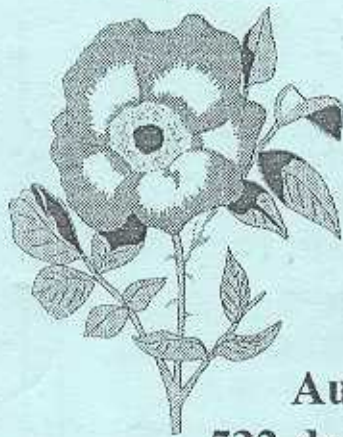


La Circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Juillet/Août 2003.

Chronique santé: Les Fleurs de Bach par Françoise Bannwarth

Les fleurs guérisseuses du Dr Bach sont des remèdes naturels, à base de simples fleurs des champs et d'eau de source, qui rétablissent l'équilibre et l'harmonie Émotionnelle de l'individu. Il fut persuadé que nos maladies sont le reflet de conflits entre l'âme et la personnalité. Mais pourquoi des fleurs ? Les fleurs contiennent l'âme des plantes et leur pouvoir guérisseur qui sont récupérés par le mode de préparation des teintures mères, une véritable alchimie alliant les éléments primordiaux: Terre, Eau, Feu, Air et Éther.

C'est en 1935 que le Dr Bach compléta définitivement son système de trente huit élixirs de fleurs permettant d'agir sur la totalité des états émotionnels négatifs de l'esprit humain. Bien qu'ils aient une action forte et efficace ce ne sont pas pour autant des médicaments et ils peuvent donc être auto-administrés, sans risques, par toute personne désirant se prendre en charge. Les 38 quintessences s'adaptent aux caractéristiques individuelles de chacun. Toutes les quintessences florales (1ère dilution dans de l'alcool à 40%, de préférence biologique) peuvent être combinées selon les besoins individuels. En général, de quatre à six quintessences (maximum 7) suffisent en même temps. Le Dr Bach a répertorié sept grands groupes de raisons pour lesquelles on peut avoir une maladie, soit au total 38 états d'esprit ou d'être émotionnel concernant les êtres vivants qu'ils soient végétaux, animaux ou humains. Son système de 38 quintessences s'adresse aux 38 états d'âme archétypiques de la nature humaine. Les fleurs de Bach cherchent à harmoniser l'être sur ses trois

plans primordiaux : spirituel, émotionnel et mental, ce qui conduit au bien-être physique, en agissant sur les émotions et/ou ressentis de la personne. Contrairement à l'homéopathie qui traite le terrain, les fleurs de Bach traitent la sphère psychique et les états émotionnels. Pour établir une combinaison florale à quelqu'un il faut partir de l'état d'esprit dans lequel il se trouve au moment précis de la recherche et favoriser une recherche intuitive pour court-circuiter le mental .

Parmi les quintessences initiales, il n'y a qu'un seul complexe mis au point par le Dr Bach pour les cas d'urgence ou de chocs violents : le Remède aux cinq fleurs (Rescue ou Remède secours). Le Remède secours permet de restaurer rapidement l'équilibre psychique d'une personne qui vient de vivre des circonstances exceptionnelles

La crème aux 5 Fleurs (Crème Remède secours) contient les 5 quintessences du Remède secours + du Pommier sauvage (purificateur naturel). Elle s'avère très efficace pour soigner toutes les blessures de l'épiderme (piqures, brûlures, coups de soleil, cicatrices, esquarres, hématomes, varices, psoriasis, etc.) et on peut s'en servir éventuellement comme crème de soins du visage ou pour mieux dormir (massage du 3ième oeil). Il n'est pas obligatoire de prendre les Élixirs par voie buccale (à base d'alcool comme agent stabilisateur). Le seul contact avec les essences permet de bénéficier de leurs effets; on peut également les appliquer aux commissures des lèvres, sur les tempes ou poulx, voir même dans l'eau du bain ou les huiles de massage pour en ressentir les effets.

Les recettes santé

TABOULI

(salade libanaise) pour 6 personnes

Ingrédients:

- 1 boîte de pois chiches
- 1 tasse $\frac{1}{4}$ de blé bulghur
- 1 tasse $\frac{1}{2}$ de persil frais haché
- $\frac{3}{4}$ tasse de menthe fraîche hachée (si vous n'en avez pas, ajouter plus de persil)
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'échalotes hachées ou 1 petit oignon
- 3 tomates moyennes coupées
- $\frac{1}{2}$ tasse (ou plus) de jus de citron
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive
- sel et poivre fraîchement moulu
- 1 concombre finement coupé (optionnel)



Égoutter les pois chiches. Verser $2\frac{1}{2}$ tasses d'eau bouillante sur le blé bulghur. Laisser reposer, couvert, environ 2 heures jusqu'à ce qu'il soit gonflé et léger. Pour enlever l'excédent d'eau, secouer dans une passoire et presser dans vos mains.

Mélanger avec tous les autres ingrédients: Laissez refroidir au moins 1 heure. Servir sur des raisins frais, de la laitue ou des feuilles de chou. Cette recette est une adaptation d'une recette traditionnelle libanaise préparée en général pour des fêtes. Pour faire plus vrai, servez-vous avec des feuilles de salade au lieu d'utiliser des cuillères. Pour un groupe, j'ai souvent servi du Taboulé avec les Tacos du Moyen-Orient, un heureux mélange.

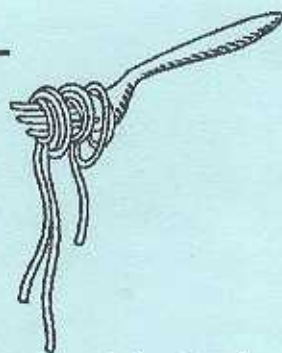
Protéines complémentaires: blé + pois

Extrait du livre "Sans viandes et sans regret" de France Moore Lappé.

Pesto genevois-américain (pour 6 personnes)

Ingrédients:

- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse de basilic frais
- 3 c. à soupe de graine de tournesol (pour faire plus italien utiliser des pignons)
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre
- 2 tasses de feuilles de persil bien tassés (sans les tiges)
- 1 tasse de fromage Parmesan fraîchement râpé (ou $\frac{1}{2}$ tasse de celui vendu râpé dans le commerce)
- 1 paquet (1 livre) de linguine (spaghetti plat)
- 1 c. à table de jus de citron (optionnel)



Dans un mélangeur ou robot culinaire, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le basilic jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Laisser reposer 15 minutes pour que les parfums se mêlent. Ajouter graduellement, tout en faisant tourner le mélangeur ou le robot, les graines de tournesol, le sel, le poivre et le persil. Puis, arrêter le mélangeur et mélanger à la fourchette, le fromage Parmesan. Faire cuire les linguine dans l'eau bouillante. Mettre de côté $\frac{1}{2}$ tasse du bouillon de cuisson, et jeter le restant. Remettre les linguine dans la casserole et ajouter la demi-tasse de bouillon de cuisson. Verser dans un grand plat chaud, arroser de la sauce pesto et avec 2 fourchettes soulever les linguine jusqu'à ce que la sauce soit répartie uniformément.

Vous pouvez servir avec du Parmesan râpé. C'est un plat très fin qui sort vraiment de l'ordinaire, spécialement quand il est servi avec des piments italiens forts ou doux et du pain à l'ail.



Tomates et concombres certifiés



de Suzanne Piché sont disponibles
à prix imbattable à L'Essentielle

