



OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 7

Juillet 2007

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS
apma-paris@wanadoo.fr Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
swamijiapma@yahoo.fr Site : www.massage-ayurvedique.com

EDITO : Le millepertuis

Bonjour à tous,

Il y a vingt-cinq ans, Swami-Ji arrivait en France et commençait à parler de massage ayurvédique et de millepertuis... Peu de gens à l'époque connaissaient la signification de ces mots... Aujourd'hui, les salons de massage fleurissent à chaque coin de rue et on a redécouvert l'"*herbe de la Saint-Jean*" ou millepertuis, que l'on ajoute à l'huile de massage pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes et autres... L'APMA propose désormais la cueillette de ce fameux millepertuis au cours de ses randonnées, puisque c'est à la Saint-Jean, au tout début de l'été, qu'il fleurit, comme le savaient nos grand-mères... et Swami-Ji ! Nous retrouverons dans ce numéro les photos de cette cueillette et aussi des explications sur cette fleur magique.

Puis, poursuivant notre étude du corps selon l'Ayurvéda, nous pourrons lire une réflexion sur le Chakra du cœur, relié aux autres Chakras : on peut en effet se pencher à l'infini sur la riche signification de ces centres d'énergie. Un article sur Kama, l'amour terrestre, le complète.

Pour le programme de cet été : un Panchakarma au Barcarès, dont les principes nous sont rappelés. On en sort, paraît-il, transformé, prêt à poursuivre les vacances allégé, apaisé, débarrassé des toxines... Et le programme de la rentrée : réservez dès à présent les dates d'initiation à la réflexologie plantaire. Puis nos recettes, conseils alimentaires, et une invitation à la mer... Bonnes vacances à tous !

La Rédaction

Les vertus du millepertuis

L'utilisation du millepertuis remonte à l'Antiquité. Après une période de quasi-oubli, les chercheurs redécouvrent ses nombreuses propriétés, en particulier antidépressives.

Le millepertuis – de son nom latin *Hypericum perforatum* – pousse spontanément dans les endroits incultes, sur le bord des chemins et des haies, dans les bois, à une altitude inférieure à 1600 mètres. Ses nombreuses appellations populaires – *herbe aux brûlures*, *chasse-diable*, *herbe aux piqûres*, *herbe aux mille-trous*, *herbe percée*, *herbe de la Saint-Jean*... – font référence à ses propriétés, à son aspect et à sa période de floraison.



Cueillette



La récolte



Bord de chemin dans la forêt, non loin de Maisons-Laffitte



Dans le sac

La plante est facile à reconnaître : elle possède des petites fleurs jaunes et ses feuilles, quand on les regarde à la lumière, semblent percées d'une multitude de petits trous (d'où la dénomination de millepertuis). Le principal constituant du millepertuis est l'hypéricine, pigment rouge possédant des propriétés photodynamisantes, c'est-à-dire permettant de transformer la lumière en énergie. C'est à ce composant que sont attribuées ses vertus antidépressives. Elle contient d'autres principes actifs, comme l'hyperforine, substance que l'on trouve également dans le houblon et à laquelle on attribue une action calmante ; des flavonoïdes semblables à ceux que possède l'aubépine connue pour ses effets antispasmodiques et apaisants pour le système cardiovasculaire ; ainsi que de la mélatonine qui joue un rôle considérable dans la régulation des biorhythmes et la qualité du sommeil.

Dans l'Antiquité, les Grecs s'en servaient pour tout : comme diurétique, pour faire venir les règles, baisser la fièvre, guérir les sciatiques et les brûlures. L'usage populaire en avait fait une panacée capable également d'assainir les plaies, de chasser les vers, de résister au venin, de fortifier les articulations et de soulager les coliques néphrétiques !

Au Moyen Âge, les apothicaires se servaient du chasse-diable pour soigner les personnes déprimées, assimilées à l'époque à des personnes possédées du malin. Ce n'est que tout récemment que les chercheurs se sont intéressés à nouveau aux vertus du millepertuis.

Plusieurs études scientifiques des plus sérieuses faites dans les années 90 ont montré une nette amélioration de l'état de malades dépressifs, et cela en quelques semaines seulement, par l'absorption d'hypéricine. De plus, le millepertuis n'engendre pas d'accoutumance, contrairement aux antidépresseurs classiques. Pour bénéficier de l'action antidépressive de la plante, l'infusion n'est pas suffisante. Il faut recourir à des extraits plus concentrés, sous forme d'extrait sec (capsules), d'extrait hydro-alcoolique (teinture-mère) convenablement dosés en hypéricine. On peut l'associer à des plantes sédatives, telles que la valériane ou la lavande.

Des études de laboratoire ont aussi montré les propriétés cicatrisantes et antiseptiques de l'"huile rouge" de millepertuis : elle est efficace pour soigner les brûlures légères, les érythèmes fessiers, les inflammations de la peau consécutives aux traitements radiologiques, les escarres, les plaies difficiles à cicatriser, les lésions eczémateuses...

La recette : faites macérer une grosse poignée de millepertuis fraîchement cueilli dans un litre d'huile d'olive pendant un mois ou deux, au soleil. Puis, filtrez, et massez ! On peut l'utiliser couramment en prévention, pour l'entretien de la peau.



Après seulement deux semaines de macération, l'huile est déjà rouge...

Dernière utilisation, poétique celle-là : le millepertuis cueilli à la Saint-Jean (le 24 juin) et offert en amitié était censé porter bonheur...

Hélène Marie

Kama l'amour et le plaisir présent

Kama pour les Hindous est le Dieu de l'amour et du plaisir qui en découle.

Il correspond dans notre tradition à :

Eros, l'amour et le plaisir lié à la sexualité,
Philia, l'amour et le plaisir lié à l'amitié,
Agapè, l'amour et le plaisir lié au Divin.

Le sentiment d'amour, quel qu'il soit, est toujours source d'épanouissement, de joie profonde. C'est un nectar qui nous rend pur et guérit.

Tout ce qui empêche cet amour de s'exprimer, de se répandre est source de mal-être et de souffrance. Ce qui nous en éloigne le plus est l'association du désir, de l'attachement et de l'ignorance, générateurs de sentiments qui empoisonnent notre existence tels que la peur, la colère, la haine, la jalousie, l'avidité.

Pouvons-nous aimer sans être empêtrés dans ce genre d'émotions, l'homme est-il capable d'aller vers un amour gratuit qui ne demande rien en retour, qui se contente simplement du bien-être de l'autre ?

Dans la tradition orientale, le mot compassion qui veut dire "souffrir avec" revient souvent, mais pourquoi souffrir ? N'y a-t-il pas, au-delà de la souffrance, un lieu où nous pouvons nous retrouver et partager ?

Il est important de devenir un être de conscience qui aime simplement, afin de progressivement évoluer sur deux jambes solides et stables, celle de l'amour et celle de la connaissance.

Un extrait des "Mémoires d'Adrien" :

"La tradition ne s'y est pas trompée qui a toujours vu dans l'amour une forme d'initiation, l'un des points de rencontre du secret et du sacré."

Michel Le Poulain



Le chakra (ou cakra) du coeur

Le quatrième cakra : Anahata-cakra ou cakra du cœur

”Tout processus spirituel menant à la réalisation de soi contribue automatiquement à maintenir le corps en bonne condition, car c'est l'âme qui donne au corps sa vitalité. Toute voie spirituelle contribue au bien-être du corps sans qu'il soit besoin de faire des efforts séparés.”

A.C.Bhaktivedanta Swami Prabhupada

Le *cakra* du cœur est le centre du système des *cakras* parce qu'il fait la jonction entre les trois centres psycho-émotionnels inférieurs et les trois centres mentalo-spirituels supérieurs. Ce *cakra* est l'équivalent de l'élément air et du sens du toucher. Ceci indique la mobilité du cœur, le contact, la capacité à “être touché” et la notion à “être en contact avec les choses”. Nous y puisons les capacités de nous identifier et de ressentir, de nous adapter et de vibrer. Grâce à ce centre, nous sentons la beauté de la nature, l'harmonie de la musique, des arts et de la poésie. Des images, des mots et des sens se transforment alors en sentiments.

La fonction du *cakra* du cœur est l'union par l'amour. Chaque désir de contact intime, d'union, d'harmonie et d'amour s'exprime par le *cakra* du cœur, même si ce désir se présente à nous sous sa forme “ensorcelée” comme la tristesse, la douleur, la peur de la séparation ou la disparition de l'amour, etc.

Le *cakra* cardinal, purifié et totalement ouvert, est un centre d'amour véritable et inconditionnel; un amour qui n'existe que pour lui-même; un amour qu'on ne peut ni posséder ni perdre. En rapport avec les *cakras* supérieurs, cet amour devient la *bhakti*, l'amour divin qui conduit à la découverte de la présence divine dans toute la création, à la fusion avec le noyau intime, avec le cœur de toutes choses dans l'univers. Le chemin du cœur allant droit à ce but passe par l'acceptation tendre et compréhensive de nous-mêmes qui est la condition sine qua non pour accepter la vie et les autres.

Une fois acceptée, grâce au troisième *cakra**, l'idée que toutes les expériences existentielles, tous les désirs et toutes les émotions ont un sens plus profond et qu'ils nous ramènent dans un ordre plus global, nous trouvons dans ce quatrième *cakra* une tendre acceptation. Jaillissant du cœur, il nous semble que tous les sentiments et toutes les réalités de la vie sont nés d'un désir ardent d'amour, de fusion avec la vie, et ne sont en définitive qu'une expression de l'amour.

Chaque négation engendre séparation et refus. Tandis que l'acceptation positive d'amour provoque une vibration, où les expressions et les sentiments négatifs ne peuvent pas résister.

Nous avons à notre disposition, grâce à ce *cakra* du cœur, un vaste potentiel de transformation et de guérison – et ce pour nous-mêmes, comme pour autrui. L'amour pour nous-mêmes et l'acceptation de tout notre être, venus du fond du cœur, peuvent nous transformer profondément et nous guérir. C'est là la condition d'un amour accompli pour autrui, de la compassion, de la compréhension et d'une profonde joie de vivre.

On appelle souvent le *cakra* cardiaque la porte de l'âme, parce qu'il est non seulement le siège de nos sentiments d'amour les plus profonds et les plus vivants, mais aussi un centre énergétique nous permettant d'entrer en contact avec la partie universelle de notre âme, cette étincelle divine qui brûle en nous. Ce *cakra* joue également un rôle important dans le raffinement des perceptions qui accompagne l'ouverture du *cakra* frontal (*ajña-cakra*), appelé aussi “troisième œil”; c'est en définitive le don de soi qui nous rend plus réceptifs aux plans les plus subtils de la Création.

Lorsque votre *cakra* du cœur est totalement ouvert et en harmonie avec les autres *cakras*, vous devenez un canal d'amour divin. Les énergies de votre cœur peuvent modifier votre monde et unifier, réconcilier et guérir les gens autour de vous. Vous rayonnez alors d'une chaleur naturelle, d'une grande cordialité et d'une gaieté spontanée qui ouvrent le cœur de votre prochain, lui donnent confiance et joie, compassion et serviabilité allant de soi pour vous.

Vos sentiments sont dénués de conflits et de perturbations internes, de doutes et d'insécurité. Vous aimez l'amour pour l'amour, la joie pour la joie de donner sans en attendre un quelconque retour. Vous vous sentez en sécurité dans toute la Création. Tout ce que vous faites, vous le faites avec cœur.

(* Manipura chakra, ou chakra du plexus solaire)

La fonction manquante du *cakra* du cœur vous rend facilement vulnérable et dépendant de l'amour et de l'affection des autres. Si on vous rejette, vous êtes profondément touché, surtout si pour une fois, vous avez eu le courage de vous ouvrir. Vous vous renfermez dans votre coquille intérieure, vous êtes triste et déprimé. Vous aimeriez bien donner de l'amour, mais par peur d'un nouveau refus, vous ne trouvez jamais le moment opportun de le faire ; en définitive, vous vous trouvez toujours de nouveau confirmé dans votre incapacité.

Le fait que votre *cakra* du cœur soit fermé, se montre dans votre froideur et votre indifférence pouvant aller jusqu'à une "sécheresse du cœur". Pour être capable de ressentir quelque chose, vous avez besoin d'un fort stimulus extérieur. Vous êtes déséquilibré et souffrez d'états dépressifs.

Le moyen le plus direct et le plus efficace de purifier et d'activer le *cakra* du cœur est le *bhakti-yoga*, le chemin menant à la réalisation de Dieu, la Personne Suprême, en nous, en passant par l'amour, le dévouement de soi. Le *bhakta* approfondit et renforce ces sentiments pour les canaliser vers le Seigneur. Tout est mis en rapport avec Lui.

Un magnifique symbole démontrant clairement la correspondance des différents *cakras* est le candélabre à sept branches. Il s'agit d'un objet cultuel juif datant de l'époque de l'Ancien Testament ayant un sens symbolique très profond. Les flammes représentant les *cakras*, on peut constater que la flamme du milieu (*cakra* du cœur) entre en contact avec toutes les autres flammes (ou *cakras*) et que les *cakras* ont une relation particulièrement étroite entre eux:



le *cakra* racine (*muladhara-cakra*) avec le *cakra* coronal (*sahasrara-cakra*),
 le *cakra* sacré (*svadhithana-cakra*) avec le *cakra* frontal (*ajña-cakra*),
 le *cakra* solaire (*manipura-cakra*) avec le *cakra* de la gorge (*vishuddha-cakra*).

Le *cakra* du cœur a donc bien un rôle central de médiateur. De nombreuses traditions anciennes portaient une attention toute particulière à ce centre énergétique là, et nous devrions l'inclure autant que possible dans toutes nos thérapies.

Les énergies cosmiques jouent un rôle important dans la Création et peuvent nous permettre d'acquérir une santé holistique et une harmonie intérieure. Dans notre civilisation, beaucoup de personnes font pourtant davantage confiance aux moyens techniques qu'aux possibilités naturelles qu'elles possèdent elles-mêmes.

Pour pouvoir vivre en harmonie avec soi, tout en intégrant aussi bien la force que la créativité, le savoir, l'amour ou la béatitude qui en découlent, l'ensemble de nos *cakras* doivent être ouverts et collaborer harmonieusement entre eux.

Alain Guélinboin

D'après l'ouvrage de Shalila Sharaman et Bodo J.Baginski, "Manuel des Chakras". (Editions Médicis-Entrelacs)



De quoi est fait l'amour ?

Comme une musique
qui reviendrait des
lointains de l'enfance,

L'amour est fait de
promesses et de bleu.

Il est fait de douceur
et de miel.

Derrière la porte entr'
ouverte, il t'attend.

Jamais, te dit-il, tu
n'auras connu pareil nectar,

Viens, laisse-toi bercer
dans mes bras de nuages...

Hélène Marie



Pensez-y à deux fois

Une vieille légende indienne raconte qu'un brave homme trouva un jour un oeuf d'aigle et le déposa dans le nid d'une « poule de prairie ». L'aiglon vit le jour au milieu d'une portée de poussins de prairie et grandit avec eux.

Toute sa vie l'aigle fit ce qu'une poule de prairie fait normalement. Il chercha dans la terre des insectes et de la nourriture. Il caqueta de la même façon qu'une poule de prairie. Et lorsqu'il volait, c'était dans un nuage de plumes et sur quelques mètres à peine. Après tout, c'est ainsi que les poules de prairie sont censées voler...

Les années passèrent. Et l'aigle devint très vieux. Un jour, il vit un oiseau magnifique planer dans un ciel sans nuage. S'élevant avec grâce, il profitait des courants ascendants, faisant à peine bouger ses magnifiques ailes dorées.

- "Quel oiseau splendide !" dit notre aigle à ses voisins.
- "Qu'est-ce que c'est ?"
- "C'est un Aigle, le roi des oiseaux," caqueta sa voisine,
- "mais il ne sert à rien d'y penser à deux fois. Tu ne sera jamais un aigle."

Ainsi l'aigle n'y pensa jamais à deux fois. Il mourut en pensant qu'il était une poule de prairie.

Vous est-il arrivé de penser, que vous étiez une poule de prairie ? Pensez-y à deux fois...

Sylvie Desprez

Le chamanisme

Un voyage...le Pérou...une rencontre...un Chaman...Voilà ce que je vais essayer de partager avec vous...

Qu'est-ce qu'un chaman ?

Traditionnellement, dans les communautés amazoniennes du Pérou, le chaman est à la fois le médecin et le sage vers lequel les habitants de la communauté se retournent en cas de maladie, mais aussi de questionnements, de décisions difficiles, qu'il s'agisse d'un problème personnel ou concernant la collectivité. En effet le chaman étant celui qui a la possibilité d'être en contact avec la Connaissance et avec les Esprits, ses conseils passent pour être avisés !

On voit déjà ici que, dans la tradition chamanique comme dans l'Ayurvêda, médecine, art de vivre et spiritualité ne font qu'un.

Quelles sont les bases théoriques de la médecine chamanique ?

La médecine chamanique repose sur une vision holistique de l'homme. L'homme est un tout indissociable. L'homme a un corps, un esprit et une âme, autrement dit un niveau physique, mental et spirituel. Et ces trois niveaux ne sauraient être compris et soignés séparément, chacun ayant une influence sur les deux autres. De plus comme dans beaucoup d'autres systèmes de médecine traditionnelle, il existe la notion d'énergie. L'homme possède un corps physique mais aussi énergétique avec des canaux et des centres ! Enfin, on retrouve aussi dans la tradition chamanique l'idée que l'homme est indissociable de son environnement, indissociable de la nature et du cosmos dont il fait partie.

Nous voilà rassurés : toutes les traditions ont l'air assez d'accord entre elles !



Chaman

Mais comment le chaman vous soigne-t-il ?

On ne peut pas évoquer le chamanisme sans évoquer l'état de « transe ». C'est en état de transe que le chaman va pouvoir comprendre le problème et envisager les solutions. C'est en état de transe que le chaman est en contact avec les énergies et communique avec les esprits.

Le chaman obtient ces états de transe au cours de cérémonies qui ont lieu le soir, dans un lieu consacré à ça (la maloka). La transe est obtenue grâce à une boisson, l'Ayauasca, fabriquée à partir de deux plantes (une racine et un buisson) issues de la forêt amazonienne.



Les ingrédients de l'Ayauasca

Au cours de ces cérémonies, le chaman soigne la personne qui est venue le voir grâce à des chants. Le chaman chante dans la langue traditionnelle de sa communauté. L'intensité vibratoire de ces chants (les icaros) et leur pouvoir de guérison se rapprochent des propriétés des mantras. Les chants font circuler l'énergie, rééquilibrent les déséquilibres, chassent les mauvaises énergies et les mauvais esprits.

Durant la cérémonie, le chaman peut aussi entrer en contact physiquement avec la personne demandeuse de soins. Il pose alors ses mains sur différentes parties du corps : sommet du crâne, épaules, main...et souffle sur vous (à la manière dont on souffle sur un objet pour lui enlever sa poussière !).

En dehors de la cérémonie, le chaman proposera de compléter le traitement par des plantes adéquates. L'ampleur de leur pharmacopée est incroyable ! La forêt amazonienne est un trésor. Chaque plante a sa raison d'être, chaque plante a son pouvoir guérisseur. Le chaman peut associer à cette phytothérapie un régime alimentaire spécial excluant certains aliments pour en privilégier d'autres.

Le nombre de cérémonies nécessaires à la guérison et la durée du traitement par phytothérapie et régime alimentaire variera en fonction de la personne et du problème de départ.

Je finirai en disant que, comme dans beaucoup de pays maintenant, médecine traditionnelle et médecine moderne cohabitent bien : le chaman souffrant lui-même de maux de tête brutaux et violents s'était fait faire un scanner de la tête ; celui-ci étant normal, il avait fait appel à un autre chaman pour le guérir de ses douleurs plutôt que de prendre les médicaments modernes qui lui étaient proposés...

Rachel Beauvais

La réflexologie plantaire

C'est grâce à un massage de pieds reçu « par hasard » par une professionnelle quand j'avais 20 et quelques années que j'ai découvert le massage. Je m'en souviens d'ailleurs comme si c'était hier. J'avais été stupéfaite de constater à quel point il avait agi sur moi et m'avait profondément détendue. Et depuis, j'ai toujours gardé une affinité particulière pour cette technique.

La Réflexologie Plantaire est un massage traditionnel dans de nombreuses cultures (elle serait née en Chine il y a plusieurs milliers d'années). Elle est fondée sur le principe que le pied (comme la main, l'oreille ou l'œil) reflète le corps tout entier et, qu'en pressant certains points sous le pied, on agit – par voie réflexe – sur la partie du corps ou l'organe correspondant.

Les fonctions du corps sont stimulées de façon harmonieuse et, même si on a un problème précis, on stimulera toujours toutes les fonctions (des systèmes digestif, respiratoire, circulatoire, endocrinien, nerveux etc.) car, comme dans toute médecine douce, on considère l'organisme humain un peu comme le mécanisme d'une montre. Tout marche ensemble, et si quelque chose se « dégingue » à gauche, il peut y avoir une répercussion à droite.

Un aspect intéressant de la RP est son action sur les fonctions d'élimination et, comme tout traitement énergétique, il peut y avoir certaines réactions lorsque le corps retrouve son équilibre. C'est donc un grand massage de prévention car, bien sûr, si on élimine bien, on évite pas mal de maladies.

Danielle Lefort

J'organise un atelier d'Initiation à la Réflexologie Plantaire

à Paris, sur trois dimanches :

les 28 octobre, 25 novembre et 9 décembre 2007

de 10 h à midi.

Prix : 25 € la séance.

Informations au :

01 40 92 09 72



Le Panchakarma

Swami-Ji nous propose cet été, du 23 au 28 juillet, un stage sur le Panchakarma, « *les cinq actions* » ou « *cinq éliminations* », pour nettoyer le corps des toxines, pour avoir un mental plus propice au calme et favoriser la méditation. Cet article ne se pose pas en programme du stage de cet été mais propose une petite révision théorique.

Ces techniques sont à pratiquer avec une personne de confiance et expérimentée car il y a pour chaque action des contre-indications, et des aménagements sont à prévoir en fonction du patient.

Menées à bien, ces étapes permettent d'harmoniser les trois doshas (Vata, Pitta et Kapha).

C'est Purvakarma qui prépare au Panchakarma. Purvakarma se fait en trois étapes :

- la diète prépare le nettoyage corporel et stimulera les fonctions d'élimination des organes,
- l'oléation interne prépare les prochaines étapes d'élimination : l'huile ou le ghee de première qualité sont pris le soir à raison d'une à deux cuillerées à soupe,
- la sudation en bain de vapeur élimine les toxines par la peau.

En douceur et par étapes successives, le corps est prêt pour le Panchakarma :

VAMANA :

Ce traitement consiste à avaler de l'eau salée ce qui favorisera le vomissement. On réduira ainsi le mucus et on soulagera les problèmes respiratoires.

VIRECHANA :

C'est une purge de l'intestin grêle. Cela a pour effet de nettoyer le sang, le foie, la rate, l'intestin grêle bien sûr et les glandes sudoripares.

BASTI ou VASTI :

C'est un lavement du côlon et du rectum à base d'huile et d'infusions de plantes. On peut pratiquer Basti en bains oculaires. Basti possède de nombreuses vertus comme soigner la constipation, le mal de reins, l'arthrite, l'anxiété, les migraines notamment.

NASYA :

Il s'agit d'un traitement nasal où les parois du nez sont huilées grâce à un compte-goutte.

RAKTAMOKSHANA :

C'est une purification du sang, des tissus et de la lymphe, traditionnellement par des sangsues, ou par des tisanes purifiantes de plantes comme l'oseille ou le curcuma. Ce traitement soulage Pitta et a par conséquent une action bénéfique sur toutes les inflammations : eczéma, acné, fièvre, démangeaisons...

Le Panchakarma une fois terminé, une alimentation saine et beaucoup de repos seront les bienvenus pour favoriser cette cure revitalisante !

Antoine Mignot

Comment bien manger ? L'équilibre acido-basique

Bien manger, c'est respecter l'équilibre acido-basique.

La plupart des gens sont en acidité. L'acidité se mesure grâce au PH qui se mesure grâce à une feuille de tournesol que l'on trouve en pharmacie, en boutique Bio ou en droguerie. Le PH urinaire doit se situer en 7 et 7,5 ; en-dessous, on élimine un trop plein d'acide, ce qui veut dire que le terrain est acide.

La cause : une alimentation qui acidifie le sang (1). Trop de viande, de poisson, de charcuterie, de fruits de mer qui génèrent de l'acide urique, les œufs, les fromages (surtout ceux qui sont forts), les corps gras, les huiles raffinées, le sucre blanc, les sucreries, les fruits oléagineux sauf les amandes (noix, noisettes, pépins de courge), les boissons industrielles, le café, thé, vin, cacao.

L'équilibre du sang est primordial et cherchera toujours à combler l'acidité en puisant des bases (les minéraux) dans le corps, les organes, les os.

Les signes d'une acidification : acidification signifie déminéralisation avec comme conséquences : grande fatigue, irritabilité, frilosité, hypotension, hypoglycémie, rhume, grippe, laryngite, bronchite, cystite, ostéoporse, cheveux ternes, perte de cheveux, ongles cassants, hyperthyroïdie.

Comment y remédier ?

- Tout d'abord, prendre connaissance des aliments alcalisants, acidifiants et acides :
 - **Les aliments alcalisants :** pommes de terre, légumes verts, fromage blanc égoutté, bananes, amandes, châtaignes, fruits secs (dattes, raisins), avocats, olives noires, sucre intégral, huile de première pression à froid.
 - **Les aliments acidifiants (voir ci dessus) (1)**
 - **Les aliments acides :** les fruits pas mûrs, les fruits acides (groseilles, cassis, framboises, fraises, citrons, pamplemousses, oranges, cerises), les fruits doux (melons, pastèques), les légumes acides (tomates, rhubarbe, oseille, cresson), la choucroute, le miel, le vinaigre.
- Manger en tenant compte de votre métabolisme :
 - Pour les personnes métabolisant correctement les acides : la quantité d'aliments alcalisants et acides doit être supérieure à la quantité d'aliments acidifiants.
 - Pour les personnes souffrant d'une faiblesse métabolique face aux acides : la quantité d'aliments alcalisants doit être supérieure à la quantité d'aliments acidifiants et acides.
- Faire du sport pour éliminer les acides par les poumons, la sueur, prendre des bains chauds, des saunas, prendre des plantes à effet sudorifique telles que : sureau, tilleul, bardane, reine-des-prés.
- Se supplémenter en calcium, magnésium, fer, potassium, manganèse : des compléments bien dosés existent en boutique bio, tels que « Erbasit ».

Sylvie Desprez

Recette "détox"

Voici la recette d'un dal qui réduit Ama
(Ama = toxines accumulées dans le corps)

Temps de préparation : 3 jours (pour faire germer les haricots) et entre ½ h et 1 heure (pour préparer la soupe)

Portions : 5 – 6

Vata -, Pitta -, Kapha -

3 à 5 tasses haricots mung germés
3 à 5 t légumes hachés (par ex. brocoli, carottes, légumes verts à feuilles, choux de Bruxelles, haricots verts ou asperges)
1 ½ cs ghee ou huile d'olive
2 – 5 cm gingembre frais, épluché et coupé fin
1 à 3 clous de girofle émiettés
1 à 1 2/3 cc graines de cumin
1 2/3 cc graines de coriandre
1 à 1 2/3 cc curcuma
1 cc poivre noir fraîchement moulu
2 à 3 feuilles de laurier
1/5 cc de, respectivement, graines de fenouil, asafoetida, cannelle et cardamome
4/5 t feuilles de coriandre fraîches hachées menu
pour garnir : noix de coco et feuilles de coriandre hachées menu



Haricots germés

Faire cuire dans une poêle les haricots germés pendant 2 minutes env. ou bien cuire les haricots à l'eau dans une casserole couverte jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point. Les passer au mixer et mettre de côté.
Chauffer le ghee ou l'huile dans une casserole. Ajouter les épices et secouer la casserole jusqu'à ce qu'elles brunissent et qu'elles rendent tout leur arôme.
Ajouter les légumes coupés fin et l'huile, et secouer la casserole jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre une teinte dorée.
Remuer 2 min. et y ajouter alors 4 à 6 tasses d'eau. Bien mélanger.
Faire bouillir, puis baisser la flamme et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
Ajouter la purée de haricots et remuer.
Faire bouillir à nouveau, et à nouveau baisser la flamme, et laisser mijoter encore quelques minutes.
Ajouter de l'eau si vous voulez un plat plus liquide.
Ajouter du sel selon le goût (env. 1 cc).

Remarque : Cette recette vient du directeur du Centre pour l'Ayurveda à Santa Fé et s'inspire d'un plat originaire de Bombay. Elle a été faite pour réduire Ama et reposer le système digestif lorsque l'on est malade ou en convalescence ou en cure de rajeunissement.

Les haricots mung sont de nature rafraîchissante, mais grâce au gingembre et aux autres épices réchauffantes, ils sont cependant un peu chauds.

Selon les personnes, on adaptera la quantité d'épices et le choix de légumes.

Pour empêcher la formation de gaz et apporter des minéraux en plus, on peut ajouter un peu de kombu.

Ce repas peut être pris plusieurs fois par semaine si on veut reposer le corps.

2^{ème} remarque : Si on prend ce repas pendant une cure de Panchakarma, il convient – pour un meilleur résultat – de prendre entre 5 et 6 c soupe d'huile ou de ghee, car cette thérapie exige plus d'huile.

Un poème de Heine pour commencer l'été...

Questions

Près de la mer, la mer nocturne et déserte,
Un jeune homme est debout,
Le cœur plein de chagrin, l'esprit plein de doute ;
Sombre et triste, il interroge les flots :

*«Oh! expliquez-moi l'énigme de la vie,
L'antique et douloureuse énigme,
Sur laquelle tant d'hommes se sont penchés :
Savants à calottes hiéroglyphiques,
Magiciens en turban et barrettes noires,
Têtes coiffées de perruques et mille autres
Pauvres fronts humains baignés de sueur.
Dites-moi, la vie humaine a-t-elle un sens ?
D'où vient l'homme ? Où va-t-il ?
Qui habite là-haut dans les étoiles d'or ?»*

Les flots murmurent leur éternelle chanson,
Le vent souffle, et les nuages s'enfuient,
Les étoiles scintillent, indifférentes et froides,
Et un fou attend une réponse.

" Philosophons, aimons la sagesse" .

Michel Le Poulain

