



OM SHANTI

## Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 8

Octobre 2007

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS  
[apma-paris@wanadoo.fr](mailto: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](mailto:swamijiapma@yahoo.fr) Site : [www.massage-ayurvedique.com](http://www.massage-ayurvedique.com)

### ***EDITO : le Dharma***

Bonjour à tous,

Les Kama Sashtras, ces très anciens aphorismes hindous, affirment : *"L'homme, dont la période de vie est de cent années, doit pratiquer Dharma, Artha et Kama à différentes époques, de telle manière qu'ils puissent s'harmoniser entre eux sans le moindre désaccord"*. Rama, héros de l'épopée indienne le Ramayana, symbolise le Dharma, ou la voie juste de ce qu'il convient de faire en ce monde. Il est toujours représenté tenant un arc et des flèches (pour tuer le mal). Artha, la prospérité matérielle, et Kama, l'amour et le plaisir terrestres, ne peuvent que venir ensuite. Les trois réunis harmonieusement amènent à Moksha, la libération... Vous pourrez lire dans ce numéro une introduction au Ramayana et au Dharma. Nous aurons aussi un reportage sur l'accueil des *"nouveaux venus"*... Puis, pour notre pratique du Massage Ayurvédique®, un rappel de la signification du travail sur les couleurs, qui en déroute plus d'un à ses débuts... Enfin, nos trucs et astuces de santé, recettes, conseils alimentaires habituels, et notre rêverie poétique pour finir, comme à l'accoutumée... Heureux de vous retrouver dans Om Shanti !

La Rédaction

## ***Le Ramayana et ses enseignements***

Le Ramayana est la plus grande épopée de l'Inde. Ecrite par le Sage Valmiki, cette histoire fait partie de la culture populaire. Pour les fêtes de fin d'année dans les écoles, c'est un épisode du Ramayana qui est joué. En Inde du Sud, on peut voir le rocher au bord de l'océan duquel Rama est parti pour aller à Lanka. Toute l'Inde est imprégnée du Ramayana. C'était l'Ishta Devada (dité d'élection) de Gandhi, qui, au moment de sa mort, s'est exclamé : "*Rama!*". Il avait eu sans cesse à l'esprit le modèle de Rama, l'homme qui est Dieu (au contraire de Krishna, Dieu qui s'est fait homme). Le Ramayana a aussi influencé toute l'Asie du Sud-Est : en Thaïlande, les rois s'appellent Rama (on en est à l'époque actuelle à Rama IX), à Bali, les danses traditionnelles mettent en scène le Ramayana...

Qui est Rama ? Fils du roi Dasharata, Rama épouse Sita, fille de Janaka qui soutient le monde. Il est banni à la suite d'un complot, part dans la forêt avec sa femme et son frère Lakshmana. Dans la forêt, Sita est enlevée par le démon Ravana, qui s'était déguisé en biche pour la séduire et qui l'emmène en son palais de Lanka. Rama, aidé du chef de l'armée des singes, Hanuman, qui lui est entièrement dévoué, traverse la mer, tue Ravana et délivre Sita. Ils auront deux fils et l'ordre du monde sera restauré.



Rama, Sita et Lakshmana dans la forêt

Que nous enseigne le Ramayana ?

Les enseignements du Ramayana sont multiples et sans fin. Le nom du roi Dasharata signifie : celui qui a contrôlé ses sens, la biche dans la forêt représente l'enchantement des sens et le désir, Rama et Sita représentent l'âme universelle et l'âme individuelle, qui s'unissent après moult péripéties, Hanuman incarne la dévotion, etc.

Mais Rama, avatar de Vishnou (le préservateur dans la trilogie hindoue, avec Brahma le créateur et Shiva le destructeur), est avant tout la personnification du Dharma et représente ce qu'il convient de faire pour respecter l'ordre du monde. Rama nous montre comment être simplement, mais totalement, un homme : c'est la référence du fils, frère, ami, époux et père parfait.

Qu'est-ce que le Dharma ?

Il ne faut pas confondre le Dharma hindou et le Dharma bouddhiste, qui signifie l'enseignement du Bouddha. Pour les hindous, le Dharma fait référence aux lois régissant le monde, au niveau du cosmos ou de la société, comme au niveau individuel. En Inde, on a des devoirs liés à sa caste, mais aussi à son âge ou à sa place dans la famille.

Le Dharma, c'est la loi naturelle, la loi universelle. Suivre son Dharma, c'est faire ce qu'on a naturellement à faire, là où on est, en d'autres termes *"faire son devoir"*. La loi universelle, c'est celle à laquelle tout obéit, la loi de la Nature qui fait que la terre tourne autour du soleil ou que les feuilles tombent en automne. Cette loi crée un état d'équilibre. Tant que l'homme vit en harmonie avec la loi de la Nature, tout va bien, comme une balance en équilibre. Mais dès qu'il les transgresse, il pèse sur un plateau de la balance, il crée un déséquilibre qui aura des effets et nul ne pourra éviter ces effets, jusqu'à ce que la balance retrouve son équilibre. C'est la loi du Karma, qui veut dire action et réaction (que celles-ci soient bonnes ou mauvaises, d'ailleurs) : *"si tu craches en l'air, cela te retombera sur la figure"*.

Les maladies ne sont que l'inobservation des règles de l'univers : les produits chimiques artificiels, l'inactivité, l'ingestion de toxines, dans la viande notamment, la méconnaissance de sa nature spirituelle, vont contre les règles du monde et de la santé, et rendent inévitablement malade.

Il y a le Dharma cosmique et il y a le Swa-Dharma, ou Dharma individuel. Si le Dharma n'est pas respecté, Artha (la richesse) et Kama (le plaisir) ne peuvent s'épanouir (*"bien mal acquis ne profite jamais"*) et Moksha (la libération) ne peut se produire.

Chacun sent au fond de lui quel est son Dharma : si on l'accomplit, même s'il est pénible, on se sent *"en accord"* avec soi-même et avec l'univers (*"la satisfaction du devoir accompli"*), libre de poursuivre son destin.

Lorsqu'on se plonge dans le Ramayana (qui existe aujourd'hui en feuilleton télévisé, que les Indiens regardent avec vénération), on se sent transporté au cœur même de l'Inde et de l'ordre du monde...

Hélène Marie



Rama, Sita et Hanuman

## ***Le développement durable : une responsabilité à partager***

Le journal Om Shanti souhaite favoriser la prise de conscience concernant le développement durable et l'écologie.

Grâce au courrier des lecteurs, vous pouvez envoyer vos idées concernant le meilleur comportement à adopter pour un respect optimum de notre environnement.

Nous devons, dans un premier temps, nous approprier un nouveau comportement qui deviendra une seconde nature et le transmettre aux générations futures : si je jette un sac en plastique dans la nature, un enfant de cinq ans me voyant faire ce geste, trouvera tout à fait normal de faire de même plus tard.

Voici ma première idée:

Lorsque vous prenez le métro et que vous franchissez la porte de sortie qui est si dure à ouvrir, ne la laissez pas se refermer sur la personne qui vous suit, tenez-la grande ouverte. Ainsi vous économiserez de l'énergie et créez un lien social, une ébauche d'entraide. Rajoutez un sourire et vous verrez, je ne vous en dis pas plus.

Toutes les idées seront les bienvenues.

A envoyer au courrier des lecteurs à Hélène Marie:

[helenemarie\\_janaki@yahoo.f](mailto:helenemarie_janaki@yahoo.f)

A vos souris!!!

Michel Le Poulain



## ***Les formateurs APMA : nomination et stage***

Ce mois-ci, Swami-Ji a remis son diplôme de formateur APMA à **Danielle LEFORT**.

Toutes nos félicitations à la nouvelle diplômée et tous nos vœux pour la poursuite de son activité professionnelle et la diffusion de notre méthode de massage.

Ce diplôme sanctionne un stage intensif d'une semaine effectué auprès de Swami-Ji, et est accordé après plusieurs années de pratique du Massage Ayurvédique®.

Nous rappelons qu'un stage de formateur APMA est organisé au Barcarès pendant les vacances de la Toussaint, du 5 au 10 novembre prochain. Il est encore temps de vous inscrire !

Pour cela, téléphonez à Swami-Ji au : 06 82 73 33 30 ou 04 68 86 48 35

## ***Pour un meilleur accueil des nouveaux venus...***

La naissance : moment exceptionnel dans la vie d'un individu, celui auquel l'âme ou corps énergétique se joint au corps physique pour cette grande aventure qu'est la vie terrestre.

Pendant très longtemps on s'est soucié, à jute titre, de soulager les douleurs de la femme qui met au monde un enfant et même si possible de lui rendre cette expérience positive et gratifiante. De nombreuses techniques, notamment la sophrologie, s'y sont attachées. Mais a-t-on songé au vécu du bébé ?

Il a été communément admis pendant longtemps qu'un nouveau-né ne voit rien, n'entend rien, ne ressent rien, en résumé est un être végétatif. Or, si l'on observe des nouveau-nés, ils présentent une attitude éloquente de grande souffrance : ils hurlent, présentent un masque de terreur, s'agitent frénétiquement... Jusqu'au jour où un certain Dr Frédérick Leboyer, médecin obstétricien de son état, a pris conscience de la souffrance des bébés au cours de la naissance.

Mais accompagnons le fœtus dans son voyage depuis sa conception.

Dans la première moitié de la grossesse, l'utérus grandit plus vite que notre aventurier : il peut donc prendre toutes ses aises dans son milieu aquatique, nager, s'étirer, faire la planche, jouer ; il n'a qu'à se laisser vivre et profiter tranquillement du moment présent : c'est "*l'âge d'or*". La notion de "*paradis perdu*" vient peut-être aussi de cette période de la vie intra-utérine par laquelle nous sommes tous passés.

Dans la deuxième moitié de la grossesse, les choses s'inversent. Le fœtus grandit plus vite que l'utérus : les murs de son logement se rapprochent de plus en plus de lui ; il est peu à peu enfermé dans une "*boîte*", qui finit par être en contact complet avec lui. Puis, de temps en temps, son enveloppe se met à bouger, à se contracter, d'abord doucement par moments, c'est au début une simple caresse, puis un massage, puis cela se produit de plus en plus souvent, de plus en plus fortement ... jusqu'au jour où arrive la tempête finale.

L'utérus le comprime de toutes parts et le chasse vers l'extérieur. Le bébé, au cours de ce dernier épisode, est souvent complètement terrorisé, affolé, paniqué. Il est pris dans un étau, tout en luttant pour se frayer un passage et arriver à l'air libre. D'après certains auteurs, ce serait en définitive lui-même qui déclencherait l'accouchement par un signal biochimique qui irait vers l'axe hypothalamo-hypophysaire de sa mère.

Il peut arriver que ce processus normal soit bloqué pour diverses raisons et que la progression du bébé dans le canal vaginal soit arrêtée : on va alors le chercher à l'aide de forceps, ce qui est extrêmement traumatisant pour le crâne car la pression est énorme.

Mais supposons que tout se passe bien et normalement, et que l'usage des forceps soit inutile. Lors d'un accouchement pratiqué de manière classique, que se passe-t-il ?

Sitôt le bébé apparu à l'air libre, il est exposé à une lumière aveuglante, on vocifère à voix tonitruante des consignes à sa mère et, surtout, on sectionne brutalement le cordon ombilical. Ce cordon lui a permis de se nourrir et de respirer pendant des mois : il permet l'apport de sang oxygéné grâce à d'étroits contacts avec la circulation maternelle au niveau du placenta ; l'oxygène apporté par la circulation maternelle traverse les parois vasculaires et passe ainsi du sang maternel vers le sang fœtal. Si l'on sectionne le cordon, on lui supprime brutalement l'apport d'oxygène par le biais de la respiration maternelle, ses tissus vont se trouver en état d'anoxie et, pour ne pas mourir asphyxié, il va donc être obligé de mettre rapidement en route sa propre respiration pulmonaire. Les alvéoles pulmonaires, n'ayant jamais servi, sont extrêmement sensibles et elles vont se trouver brutalement en contact avec une quantité importante d'oxygène, ce qui est très douloureux.

La cerise sur le gâteau : on le pend par les pieds, tête en bas et on lui administre une bonne paire de "*baffes*".

Quel accueil !



Suite à ce constat, Frédérick Leboyer a donc préconisé en 1974 une technique de mise au monde radicalement différente : une fois sorti, le bébé est couché sur le ventre de sa mère, dans la pénombre et le silence ; cette dernière ou une autre personne masse longuement le dos du bébé afin de le rassurer suite à ce long périple, en lui faisant retrouver des sensations intra utérines. Puis il est baigné dans de l'eau à une température voisine de celle du liquide amniotique. Le cordon n'est sectionné que lorsqu'il ne bat plus, c'est-à-dire lorsque le bébé a progressivement pris le relais de la respiration placentaire avec sa propre respiration pulmonaire en ne prenant d'air que ce qu'il peut supporter à chaque inspiration ; cela prend en moyenne entre 5 et 10 minutes. Le cordon n'est sectionné qu'en cas de force majeure : par exemple lorsqu'il est autour du cou du bébé et que l'on ne peut pas l'en dégager.

Puis la vie aérienne commence : en Inde il est d'usage de masser régulièrement et quotidiennement les bébés.



Balarama, l'enfant Rama, dans les bras de sa mère, Kausalya

La comparaison de photos et du comportement des enfants nés par ces deux techniques est vraiment éloquente .

Je vous le concède, toutes ces notions et ces références bibliographiques ne sont pas très récentes. Mais, malgré les années qui ont passé, la naissance telle qu'elle a été décrite n'est toujours pas généralisée ; et c'est à mon sens dommage. Il n'est pas interdit de penser que si cette méthode était généralisée, nous vivrions dans un monde plus pacifique, plus juste et plus serein. Cela ne vaut-il pas la peine d'essayer ?

Anne Boulanger

Bibliographie : Frédérick Leboyer : "Pour une naissance sans violence". Ed. Seuil . 1974 - "Shantala : un art traditionnel : le massage des enfants" . Seuil 1976 .



### ***Journée portes ouvertes à Rosny-sous-Bois***

L'Association Mieux-Etre, qui a accueilli tout l'été les séances massage du vendredi soir, propose une journée portes ouvertes le samedi 1<sup>er</sup> décembre prochain, à Rosny-sous-Bois, 6, rue des Polyanthas.

La journée commencera à 10 h 30 par une conférence sur l'Ayurvêda et le Massage Ayurvédique®, avec démonstration des gestes de base, suivie d'un repas ayurvédique préparé par Alain Guélinboin, puis, l'après-midi, massages individuels.

Venez nombreux et faites découvrir l'Ayurvêda à vos amis !

Renseignements et réservations : Anne Boulanger au 01 48 94 76 31 ou 06 27 32 87 11

## ***La visualisation des couleurs sur les chakras dans le Massage Ayurvédique® : pourquoi et comment ?***

Les couleurs sont des sons devenus visibles ; elles vibrent dans des fréquences beaucoup plus hautes que notre oreille n'est capable de les capter. Pour les saisir, la nature a créé l'œil et la vue. Grâce à leurs vibrations spécifiques (longueurs d'onde ou fréquence), que nous en soyons ou non conscients, les couleurs exercent sur nous une influence énorme. Nous sommes toujours soumis à l'influence des couleurs - à commencer par les magnifiques phénomènes naturels comme le bleu de la mer et du ciel, le vert des forêts et des prairies, le brun de la terre fraîchement labourée, le jaune du sable du désert, jusqu'aux couleurs changeantes du soleil levant et couchant. Notre environnement intime et individuel même est marqué par les couleurs, celles de nos vêtements et de notre literie, des meubles et des tapisseries de notre habitat ou de notre lieu de travail - sachez que les couleurs de nos aliments ont aussi une influence.

Partout, nous sommes exposés aux vibrations des couleurs dont, consciemment ou non, nous ressentons les effets dont nous pouvons bénéficier si nous les utilisons avec intelligence. Leurs différentes vibrations agissent sur nous essentiellement à travers nos chakras.

Plusieurs méthodes dites "*extérieures*" permettent de s'ouvrir aux influences venues de l'extérieur afin qu'elles agissent sur nous. Or il existe d'excellentes méthodes pour faire agir les couleurs "*intérieurement*". Ceci demande de notre part une certaine participation active. Toutes les personnes qui aiment prendre leur destin en main considèrent cette méthode comme la plus efficace pour agir positivement sur leurs chakras.

Le mot magique est "*visualisation*" ! Il implique que nous laissons monter en nous une image intérieure grâce à notre force mentale. Ceci correspond à une capacité naturelle de l'homme et n'est donc pas trop difficile à réaliser. On trouve également le terme d'"*imagination*" que l'on peut interpréter comme "*faculté d'évoquer des images*". Il est intéressant de constater que notre mental dispose réellement de cette possibilité de faire affleurer à la réalité toute visualisation créatrice intense. Pour y parvenir, il faut que nous acceptions pleinement l'image intérieure, c'est-à-dire qu'il y ait en nous une volonté de la transposer dans la réalité.

Certaines personnes apprennent très rapidement la technique de la visualisation, d'autres ont besoin de davantage d'entraînement - mais le jeu en vaut bien la chandelle !

Il est également intéressant de savoir que les personnes dont le signe astral est marqué par une forte dominance de l'élément feu (Bélier, Lion et Sagittaire) ont une grande capacité de visualisation, car nous savons par les connaissances des chakras, que l'élément feu est en rapport avec le sens de la vision. Les hommes des signes de terre (Taureau, Vierge et Capricorne) éprouvent, à l'inverse, plus de difficultés à visualiser. Ils réagissent beaucoup mieux à l'aromathérapie parce que l'élément terre est en rapport avec le sens de l'odorat. Il y a donc, pour chaque être humain, des secteurs où il se sent plus à l'aise que d'autres, alors qu'il doit d'abord se familiariser avec certains autres. "*Dame Nature*" l'a ainsi fait et c'est sans doute bien comme ça !

Tous les éléments nécessaires à la visualisation sont déjà en nous. Nous n'avons besoin a priori d'aucune aide extérieure et elle ne doit prendre que peu de temps.

Nos chakras réagissent rapidement aux images intérieures et la visualisation des couleurs nous donne une formidable possibilité de développer l'efficacité d'agir positivement sur eux.

Comment faire ?

Confortablement installé, les yeux sont fermés pour trouver le calme intérieur. La respiration est calme et régulière. Dès qu'une pensée monte en nous, nous la laissons passer sans y prêter aucun intérêt.

Nous dirigeons notre attention vers le premier chakra (*muladhara-chakra*) dans la région du coccyx. Nous y visualisons une petite étincelle rouge qui devient de plus en plus grande pour éclater finalement en une boule de lumière rouge étincelante.

Après avoir visualisé cette boule de feu aussi clairement que possible pendant quelques instants (le temps est tout à fait secondaire, ce n'est que l'image qui compte) et au bon endroit, orientez doucement et lentement votre attention vers le chakra suivant, le chakra du plexus solaire (*manipura-chakra*), qui se trouve deux doigts au-dessus du nombril. Désormais, la boule de couleur va rayonner d'une lumière jaune d'or.

Après quelques instants, passez doucement au chakra du cœur (*anahata-chakra*). Là, la boule lumineuse devient verte. Visualisez cette couleur très nettement en essayant de garder cette image aussi longtemps que possible. Tout cela doit se faire sans aucun effort, car plus les choses se font naturellement, mieux c'est. Plus votre image mentale est claire et précise, plus l'exercice est efficace.



Après cette étape qui devrait vous procurer une satisfaction certaine, le voyage chromatique à travers les chakras continue avec le chakra de la gorge (*visuddha-chakra*), situé entre la fosse jugulaire et le larynx, au niveau des vertèbres cervicales. Là, vous visualisez une autre boule lumineuse, cette fois d'un bleu clair magnifique.

Nous avons ainsi permis à chacun de nos chakras de rayonner à tour de rôle ; restons encore quelques instants en silence avant d'ouvrir les yeux.

Dans le cadre du Massage Ayurvédique®, cet exercice concerne les chakras visualisés sur le dos de la personne massée.

Pour le devant, il convient de commencer au niveau du pubis par le *svadhistana-chakra*. L'impulsion colorée est ici d'un bel orange. Ce point lumineux devient également de plus en plus précis, grand et clair. Ensuite, comme pour le dos, activez harmonieusement les deux autres chakras (*manipura-chakra* et *anahata-chakra*).

Vous êtes calme et équilibré maintenant mais, en même temps, débordant de force intérieure et de joie de vivre ; vous êtes ouvert et malgré tout bien protégé. Vous mental a ouvert et équilibré vos centres énergétiques par la visualisation de la vibration chromatique. Vous êtes donc maître de votre corps, y compris de votre corps subtil : c'est la conclusion de l'expérience que vous venez de faire.

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 chakras doivent être ouverts et collaborer harmonieusement entre eux. Ne vous arrêtez pas à la compréhension intellectuelle de la méthode, qui ne vous apporte que très peu. Ce n'est que l'expérience, que le véritable vécu intérieur, qui peut vous transporter plus loin, et cela de manière simple et merveilleuse. Notre pouvoir se trouve dans l'Ici et Maintenant, dans notre conscience.

Alain Guélinboin

D'après l'ouvrage de Shalila Sharamon et Bodo J. Bagisnki, "Manuel des chakras - De la théorie à la pratique", publié par les Editions Médecis-Entrelacs.



## **Merveilles de la naturopathie : les bains dérivatifs**

Les bains dérivatifs ont été remis au goût du jour par France Guillain, que j'ai rencontrée dans un Salon il y a deux ans, où elle exposait cette méthode simple, efficace et qui ne coûte rien. Je la pratique moi-même avec succès : un jour j'ai eu un début de rhino-pharyngite avec beaucoup de fièvre et je ne pouvais pas m'absenter du bureau le lendemain ; j'ai testé le bain dérivatif et le lendemain la fièvre avait disparu. Quand je suis énervée aussi c'est très efficace. Cette méthode fait éliminer et combat la constipation.

### 1. Un peu d'histoire :

Cette méthode est connue des animaux, elle est ancestrale, redécouverte par Louis Kuhne au siècle dernier grâce à sa petite chienne qui se guérit rapidement de sa patte cassée en se léchant alternativement son sexe et sa patte. Louis Kuhne atteint de fièvre et de maux de tête tenta la même expérience, il se mouilla le sexe à l'eau froide et vit sa fièvre descendre et sa tête soulagée. Il appela sa méthode "*bain de siège à friction*".

### 2. Comment ça marche :

Notre corps fonctionne comme un ballon de baudruche (selon deux ingénieurs américains). Celui-ci est fait de molécules stables, ce sont celles qui constituent la structure du ballon (le caoutchouc). A l'intérieur du ballon, il y a de l'air, ou un gaz plus léger que l'air, et un peu d'humidité. Cet ensemble est fait de molécules libres ou baladeuses capables de se déplacer. Si l'on chauffe le centre du ballon, les molécules libres vont vers les parois du ballon. Si l'on refroidit le centre du ballon, le ballon rétrécit et les molécules libres se concentrent sur la région froide.

Le corps humain composé à 70 % d'eau réagit de la même façon (toujours selon les deux ingénieurs). Il est constitué de molécules stables qui sont nos os, nos muscles, notre sang, la lymphe et les réserves naturelles nécessaires. Mais il emmagasine des molécules libres capables de se déplacer qui n'entrent pas dans la constitution du corps, c'est-à-dire des déchets que les intestins n'ont pu éliminer.

Chaque fois que le ventre chauffé, stress, digestion difficile, réchauffement brutal de l'atmosphère, ces molécules vont vers les extrémités du corps, tête, pieds, mains, et s'arrêtent en cours de route, par exemple les chevilles qui gonflent. A l'inverse, quand on refroidit le sexe, on s'aperçoit qu'on élimine par les selles des quantités plus importantes

### 3. Les indications du bain dérivatif que j'ai constatées :

Constipation, insomnie, excès de poids, maux de tête, énervement, et il y en a d'autres, selon France Guillain : eczéma, maux de gorge, névralgie dentaire, acné, incontinence urinaire.

### 4. Les conditions matérielles :

Une cuvette, de l'eau froide et un gant de toilette, ne pas mettre la main dans le gant (on risque de le réchauffer), plonger le gant dans l'eau, le faire glisser sur votre sexe en appuyant très légèrement du haut en bas.

Ne pas prendre froid et ne pas pratiquer pendant les règles.

Sylvie Desprez

D'après "Les bains dérivatifs" de France Guillain - Ed Jouvence

## **De betteraves et de carottes**

Les betteraves sont douces, chaudes, humides et elles rassasient. Elles sont bonnes pour calmer un Vata à l'automne. En petites quantités, sous la forme de jus, elles sont particulièrement thérapeutiques pour les maladies du foie d'un Pitta. Une trop grosse quantité augmenterait l'élément Feu. Les betteraves sont donc ce qu'il y a de meilleur pour un Vata ou un Kapha, et un Pitta pourra en manger de temps en temps.

L'Ayurveda utilise les betteraves pour les troubles urinaires, la constipation et les hémorroïdes. Elles ont un effet bénéfique pour les organes de reproduction féminins, grâce à leur haute teneur en acide folique (vitamine B9).

Quant aux carottes, elles sont aussi nourrissantes et contiennent beaucoup de vitamine A. D'emblée, elles semblent idéales pour un Pitta (saveur douce, amère et astringente). Mais leur « vipaka » (= l'effet du goût après la transformation de l'aliment) reste piquante et réchauffante. Donc, à la longue, les carottes pourraient augmenter Pitta. Un Vata et un Kapha pourront manger autant de carottes qu'ils le souhaitent. Elles purifient le sang et renforcent les reins.

En voici deux recettes :

### **BETTERAVES CUITES A LA VAPEUR**

Vata -, Pitta 0, Kapha -

5-6 betteraves crues  
2 cs ghee ou beurre  
2 cs jus de citron  
1 cs coriandre en poudre

Laver les betteraves, les couper en tranches puis les mettre dans une marguerite pour les faire cuire à la vapeur pendant env. 20 à 25', jusqu'à ce qu'elles soient cuites à point.

Faire fondre le ghee ou le beurre dans une poêle.

Mettre les betteraves cuites dans un récipient, les arroser de ghee ou de beurre et de jus de citron. Ajouter la coriandre en poudre et bien mélanger. C'est prêt.

### **GATEAU DE CAROTTES (SANS ŒUFS)**

250 g carottes râpées finement  
70 g sucre  
200 g amandes en poudre ou râpées  
100 g farine  
1 citron  
1 pincée de sel  
1 verre d'eau  
1 noix de matière grasse végétale

Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte un peu épaisse. Verser dans un moule chemisé et graissé. Cuire environ 30' à four moyen. Se mange tiède ou froid.

Danielle Lefort

Du livre de recettes ayurvédiques d'A. Morningstar et U. Desai  
et du livre « La cuisine saine des 4 saisons », coll. Terre Vivante

## ***Les algues alimentaires : un condensé de tonus***

Appréciées en Asie depuis la nuit des temps, les algues, jusqu'ici utilisées comme ingrédients de l'industrie agroalimentaire ou cosmétique, entrent tout doucement dans l'alimentation occidentale.

Les vertus des algues sont connues depuis des siècles : elles donnent notamment du brillant aux cheveux et de l'éclat au teint et elles abaissent le taux de cholestérol dans l'organisme.

Elles offrent de nombreux avantages nutritionnels : elles sont très riches en protéines (variant de 15 à 47% selon la couleur - la spiruline détient le record de 50 à 70%), glucides, fibres. Elles sont particulièrement riches en bêta-carotène, qui est un anti-oxydant ; elles contiennent certaines vitamines du groupe B, des vitamines C et E, et des quantités importantes des principaux minéraux (jusqu'à 36% de la matière sèche) tels que le calcium, le magnésium, le potassium, le phosphore et le fer, ainsi que des quantités appréciables d'oligo-éléments tels que le sélénium, le zinc et l'iode, dont la teneur est exceptionnelle : de 1.500 à 8.000 mg par kilo sec d'algues brunes !

Grâce à leur teneur élevée en minéraux, elles sont bénéfiques pour le système nerveux et aident à combattre le stress. Elles renforcent aussi le système immunitaire et activent le métabolisme. Leur iode stimule la thyroïde. Des recherches ont montré que l'acide alginique, présent dans certaines algues (le kombu, l'aramé, le hiziki et le wakamé notamment) se lie avec les métaux lourds tels que le cadmium, le plomb, le mercure et le radium dans notre intestin et aide à leur élimination.

Enfin, l'agar-agar (que les Japonais appellent kanten) est obtenu à partir de plusieurs algues déshydratées ; c'est un gélifiant naturel, qui aide à la satiété et représente une aide non négligeable dans les régimes amincissants.

Classées selon leur pigmentation, on distingue :

- les brunes : spaghetti de mer (haricot de mer), wakamé, kombu, kombu royal...
- les rouges : dulse, nori, pioca (lichen), ogonori...
- les vertes : laitue de mer, ao-nori, chlorella (microalgue d'eau douce)...
- les bleues : spiruline (microalgue d'eau douce)...

Les Chinois, Coréens et Japonais les dégustent en salade, en consommé, sous forme de feuilles d'algues reconstituées. Diverses espèces sont ainsi servies :

- nori : grillé, assaisonné ou cuit avec de la sauce soja. Ces feuilles d'algue sont reconstituées et séchées, et sont de couleur noire. Elles enveloppent, par exemple, les boulettes de riz gluant et poisson cru, appelées "maki".
- ao-nori (ou algues vertes) : utilisées comme le nori ou servant, légèrement toastées, de condiment dans les soupes et les plats cuisinés, ou en garniture.
- wakamé : après élimination de la nervure centrale, cette algue est blanchie et salée ; elle garde ainsi une couleur verte et peut être stockée à froid. Rincée, coupée en morceaux, elle fait office de légume ou d'ingrédient dans les nouilles, le riz, les soupes au soja, les salades vinaigrées.
- kombu : regroupant plusieurs espèces de laminaires, il est vendu séché entier. Il sert de légume d'accompagnement. Salé, bouilli, il agrémenté les sauces ; vinaigré, il constitue des pickles. Il est également utilisé pour faire du thé ou incorporé dans des confitures.
- hiziki : algue brune, très riche en pigments au goût amer. Pour les éliminer, les hiziki sont bouillis et cuits à la vapeur avant séchage. Traditionnellement mélangés à d'autres légumes (soja, carottes, choux...), ils sont frits à la poêle ou mijotés.

Les formes disponibles des algues sont variées : fraîches, salées (déshydratées par le sel, elles se conservent à 4 degrés C), séchées (en morceaux, paillettes ou en poudre), ou en conserve. Existente également des condiments, aromates, sels, courts-bouillons, moutardes, pâtes, pains... aux algues. L'agar-agar est un substituant à la gélatine animale et s'utilise comme tel, dans les aspics, les sauces, les gelées...

Les algues séchées seront réhydratées 10 mn, puis cuites dans leur eau de trempage (10 mn) ou à la vapeur (5-7 mn) ; fraîches, elles seront dessalées dans plusieurs bains. Elles peuvent également être consommées crues en salade.

*Galette simple aux trois couleurs* : Dans un saladier, mettre 1/3 de verre de maïs ou d'azukis cuits (haricots rouges japonais), 2/3 de restes de riz complet cuit, deux cuillères de wakamé frais ou réhydraté, deux cuillères d'oignons hachés et rissolés, un oeuf. Mélanger le tout, saler si besoin, former une galette dans une poêle légèrement huilée et cuire des deux côtés. A déguster avec des carottes ou des betteraves crues râpées, ou une salade verte aux noix.

Hélène Marie



### ***Les livres de la rentrée***

Cela faisait longtemps que je n'avais pas lu un si bon livre sur les médecines douces ; je vous le conseille vivement pour cette rentrée.

De plus en plus de gens recourent aux médecines alternatives et complémentaires, du coup, la science s'y intéresse de près et invente de nouveaux modèles pour expliquer la santé, la maladie et la guérison. Docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies du corps, Thierry Janssen explore les nombreuses facettes de la guérison, y compris au contact de guérisseurs traditionnels et de praticiens orientaux.

LA SOLUTION INTERIEURE - Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit  
Thierry Janssen, Edition Fayard

Bonne lecture.

Michel Le Poulain

### ***Sur vos agendas : les ateliers réflexologie***

Le premier atelier d'Initiation à la Réflexologie Plantaire approche... Il aura lieu dimanche prochain, 28 octobre, de 10 h à 12 h, à l'Espace Saint-Martin, 199 bis rue Saint-Martin, Paris 3<sup>ème</sup>. Vous pouvez encore vous inscrire au 01 40 92 09 72.

Suivront les dimanches 25 novembre et 9 décembre, puis 6 janvier.

A bientôt !

Danielle Lefort

*Et un sourire*

La nuit n'est jamais complète  
Il y a toujours puisque je le dis  
Puisque je l'affirme  
Au bout du chagrin une fenêtre ouverte  
Une fenêtre éclairée  
Il y a toujours un rêve qui veille  
Désir à combler, faim à satisfaire  
Un cœur généreux  
Une main tendue, une main ouverte  
Des yeux attentifs  
Une vie, la vie à se partager

Paul Eluard



Dentelle de pierre au Rajasthan