

BON sens mag'

Le Bien-être et l'Art de vivre sur le Bassin d'Arcachon

Rayane Bensetti
le Bien-Être au masculin...

Le magazine qui vous veut du bien !

Le Coin aux Herbes

Le Bien-être par la Nature

Plantes, Tisanes, Thé bio, Épices
Huiles essentielles, Gemmothérapie
Compléments alimentaires

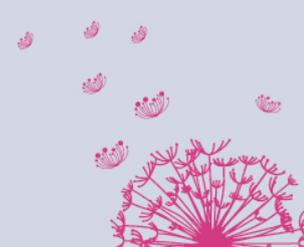
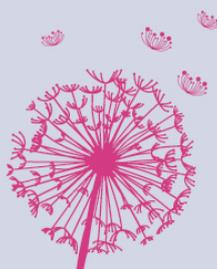
Cosmétiques bio - Naturopathie
Massage Tui Na
Réflexologie plantaire



TISANES

Bonne nuit, Détox, Digest',
Immunité, Jambes légères,
Slim, Tonic, Transit.

19, rue du Port 33260 La Teste de Buch
05 56 54 64 02 - 06 41 93 09 34
www.lecoinauxherbes.fr



Si vous avez envie de réagir aux articles, nous demander de traiter de certains sujets, témoigner ou tout simplement nous dire que vous adorez BON SENS MAG'...

Écrivez-nous !
bonsensprod@outlook.fr

Magazine gratuit édité par
Bon Sens Prod'
33470 Gujan-Mestras

Rédacteurs en chef
Frédérique CAIGNARD

Directeur de la publication
Frédérique CAIGNARD

Direction artistique
Zabcréation

Maquettiste
Isabelle MARYNCZAK

Illustratrice
MG

Crédits photos
Karin LEGROS
Frédérique CAIGNARD
Ludovic BARON

Publicité
Frédérique CAIGNARD

Ont collaboré à ce numéro
D. SILEM - G. OLIVES
A. PIESSET - F. CAIGNARD
K. BOSCHETTI - N. GIDELLE
N. MAZILLE - C. DU CHAMP
G. COLANTUONO

Abonnements
abonnementbonsensmag@outlook.com

Contact
Frédérique CAIGNARD :
bonsensprod@outlook.fr
Tél. : 06 46 84 93 52

Facebook
BON SENS MAG'

Instagram
BON SENS MAG'

BON SENS MAG'
est édité par
L'imprimerie Européenne
à ROCHEFORT

Distribué
sur le Bassin d'Arcachon.

Dépot légal : février 2019

N° ISSN : 2648-6725

Nombre d'exemplaires : 10 000

Aucun élément de ce magazine ne peut être reproduit ou transmis d'aucune manière que ce soit, ni par quelque moyen que ce soit, y compris mécanique et électronique, sans l'autorisation écrite de Frédérique CAIGNARD.

édito



Toute l'équipe de Bon Sens Mag' vous souhaite à tous et à toutes une merveilleuse année 2019 !

Ça commence très fort ! Tout d'abord, votre magazine amorce un premier changement.

Frédéric Holmeir ne faisant plus partie de l'équipe, Le Dr Gluglu ira voguer vers d'autres horizons...

Donc, de la nouveauté pour 2019 ! De nouvelles rubriques encore plus attractives, une plume toujours aussi sincère, engagée et emprise d'une folle envie de partage et de légèreté !

Un grand merci à notre marraine Rossy De Palma et à Rayane Bensetti pour leur soutien.

Un nouveau vent de joie gonfle la voile de votre magazine préféré ! Des illustrations toujours aussi magiques faites par mon amie M.G d'Espagne, une Isabelle, notre graphiste, déchaînée et prête à tout pour envoyer sa belle lumière sur le bébé !

Et bien sûr des partenaires toujours plus nombreux et heureux de faire partie de cette aventure ainsi que de nouvelles plumes très lumineuses...

Donc autant vous dire que 2019 s'annonce, pour Bon Sens Mag', un excellent cru !

Voici déjà le premier de cette nouvelle année qui amorce donc le printemps avec pleins de surprises !

Une nouvelle mascotte est arrivée ! Il s'agit de Siry (le singe). Ce nom car à Siry, on peut tout lui demander ! 😊

N'hésitez pas à aller sur Facebook ou Instagram : BON SENS MAG' pour y mettre vos commentaires ! Et si vous voulez recevoir Bon Sens Mag' chez vous, envoyez un mail avec votre demande à **abonnementbonsensmag@outlook.com**

Une immense gratitude à tous et à toutes pour soutenir ce magazine avec autant d'enthousiasme et un grand merci pour votre fidélité !

Bonne lecture !

Frédérique CAIGNARD



Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE
*Point 0 : le club Lounge pas comme les autres...
Les conseils du Petit Atelier : l'Argile*
- 6-8 JE SUIS UN HÉROS
*Je récupère mon pouvoir ! - L'Enfant intérieur ?
Késako ? - On ne peut aimer les autres sans
s'aimer soi-même : décodage... - La joie, source
de bien-être ? - Questions de point de vue !*
- 10 JE ME WEB-ACTUALISE
*Irène Grosjean : une femme de bon sens !
Dr Morse : le corps peut se guérir de toutes les
maladies !... - Thierry Casasnovas : regénère !*
- 11 JE ME SPÉCIALISE
Une pierre, une histoire : le Shiva Lingham
- 12-13 JE SUIS CE QUE JE MANGE
*Manger utile, coup de pouce ! - Le MISO... La bonne
pâte ! - Retour à la source... - Circuit court !*
- 14 JE CUISINE SAIN & INTELLIGENT
*Pour en finir avec l'Alu ! - Téflon, t'es pas fou !
Avec ou sans Silicone ?*
- 15 JE PRENDS SOIN DE MOI
Petit Corps Sain... - Bol D'air Jacquier
- 16 LES CONSEILS DE DAME NATURE
Les graines germées - Les conseils
- 17 JE BOUGE, JE BOUQUINE
*L'actu littéraire, les spectacles, les conférences,
les dates à retenir...*
- 18-19 J'AI FAIM ! MIAM !
*Queues de brocoli Thaï - Minut'soup - Galette
complète de sarrasin - Pâtes Fraîches sans Gluten
Minut'sauce - Lait d'Or - Les gourmandises de Greg'*
- 20-21 JE M'ENGAGE
*Le changement c'est maintenant ! - Je recycle...
à ma manière !*
- 22-23 JE SUIS L'INFO
Potager mode d'emploi !
- 24-25 JE SUIS NUL(LE)
MAIS JE ME SOIGNE
*Les 4 conseils Feng Shui pour une maison
équilibrée ! - Chakras : mode d'emploi*
- 26 J'APPRENDS LES PIERRES

On a testé pour vous !
Que ce soit des produits,
des aliments, des soins,
des lieux, des pratiques ou
des témoignages... On l'a fait
pour vous et on vous dit
ce que l'on en pense...



Point 0 : le club Lounge pas comme les autres...

On dit que lorsqu'un vortex atteint l'équilibre parfait de l'énergie, il se crée un point zéro d'énergie au centre de ce vortex. Cela fait partie de tout cycle naturel d'évolution. Voilà un lieu qui, de par son nom, attise déjà la curiosité !

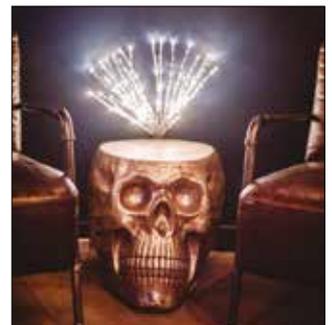
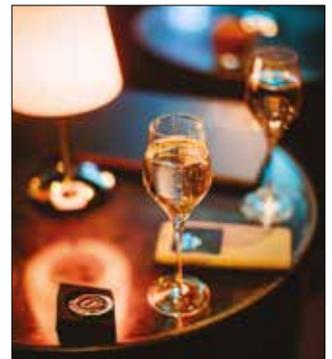
Créé par Julia et Philippe, le Point 0 est un lieu à la fois chic, créatif et convivial. Vous pouvez y aller pour boire un verre, grignoter quelques produits régionaux ou découvrir une exposition

dans une ambiance musicale choisie et soignée.

Situé au cœur du centre-ville d'Arcachon, venez découvrir ce lieu et ce couple qui ont mis en commun une magnifique énergie créative, pour le partager avec vous.

OUVERTURE : du jeudi au dimanche de 18h à 1h du matin. **Adresse** : 15 Rue Sully Melendes, 33120 Arcachon
Tél : 07 69 85 14 35

 Point-0



Crédit : photos © Karin Legros

Les conseils du Petit Atelier : l'Argile

Pensez à faire du bien à vos cheveux !

POURQUOI ?

Nous connaissons tous les bienfaits des argiles sur notre peau ou sur le corps mais très peu s'en servent pour les cheveux. L'argile est d'origine minérale il n'y a pas plus naturel ! Elle a le pouvoir de débarrasser les cheveux ou la peau de ses toxines. Les argiles sont de différentes couleurs (verte, blanche, jaune, rouge, noire, ou violette) en fonction de leur teneur en oligo-éléments et en sels minéraux. Elle est anti bactérienne, hémostatique,

astreignante, cicatrisante, reminéralisante. On adapte l'argile en fonction du symptôme : peau grasse, sèche, irritée, fatiguée, mature. On peut traiter un zona, abcès, lumbago, entorse, inflammations, elle peut aussi s'utiliser en interne. Pour les cheveux l'argile verte est la plus adaptée. Elle permet aux cheveux décolorés, colorés ou permanentés de réguler leur PH après un dérèglement et de reconstituer la fibre capillaire. Elle aide également à éliminer la pollution, la silicone ou les résidus de produits capillaire de lavage ou de soin. Grâce à elle, le cheveu a une durée de vie plus longue et une production de mélanine stimulée. Elle se présente soit prête à l'emploi soit en poudre à réhydrater avec de l'eau minérale. Vous pouvez l'acheter dans



les magasins bios, sur internet ou chez les professionnels de la coiffure spécialisés dans le naturel. Cela permet de vous assurer d'une qualité d'argile extraite d'un environnement préservé de toute pollution. Le nettoyage est profond et va même nettoyer la partie énergétique de notre tête. On peut également y ajouter des huiles essentielles pour renforcer l'action du soin. (ex : HE romarin). Pour ne pas décharger votre argile il est recommandé d'utiliser des ustensiles en bois ainsi que

des récipients en terre ou en verre (pas de métal !).

COMMENT ?

Appliquez-le sur cheveux secs en prenant soin de faire crâne, longueurs et pointes et laissez reposer pas plus de 20 mn. Rincer abondamment et faites vos soins habituels (évités la silicone et choisissez des produits naturels et bio). Ce nettoyage profond est idéal pour préparer le cheveu à recevoir des soins (huiles ou colorations végétales).

Gaëlle OLVES



.....
Nous avons cru bon
de vous faire profiter de nos
recherches sur l'être humain.
Le monde change... Peut-être
en avez-vous déjà ressenti
les effets. Nous récupérons
notre pouvoir et savons que
sans notre participation
active, nous ne pourrions pas
guérir ! Eh oui ! Nous sommes
des Héros ! Enfin nous nous
reconnectons au merveilleux
outil que nous avons à notre
disposition : **NOUS-MÊME !**
Bienvenus dans la découverte
de **NOS** capacités !
.....

Je récupère mon pouvoir !

**Nous donnons facilement
notre pouvoir aux autres !**

A chaque fois que l'on n'ose pas dire non à quelqu'un. A chaque fois que l'on nous propose quelque chose qui ne nous convient pas mais, parce que l'on veut être gentil, faire plaisir à l'autre ou que l'on pense ne pas avoir le choix, on va s'abuser soi-même en donnant son pouvoir à l'autre. On se retrouvera donc dans des situations qui ne nous conviennent pas. On peut aussi donner son pouvoir en pensant que l'autre est plus fort que nous ! Personne n'est plus fort que chacun d'entre nous. Donner son pouvoir à l'autre s'est se dénigrer, ne pas avoir confiance en ses capacités.

Accepter le mensonge que l'autre peut mieux faire que nous. En définitive c'est se limiter ou se saboter ! Tentez ! Essayez ! Croyez en vos capacités ! Vous verrez, vous serez surpris de découvrir que vos capacités sont infinies...

Vous aurez en plus la satisfaction d'avoir réussi quelque chose aussi bien ou parfois mieux que certains ! Et surtout vous vous serez enrichis de cette merveilleuse expérience ! Et puis, dans le cas où vous faites des choses que vous n'aimez pas, dans le soucis de faire plaisir à l'autre, où est le respect de vous ? Prenez-vous soin de vous ?

Pourquoi acceptez-vous ? Estimez-vous que vous ne méritiez pas de dire ce que vous pensez ? Que vous n'avez pas le droit de dire NON ? Qui vous l'interdit à par vous-même... Peut-être votre éducation, le regard des autres...

Osez ! Osez dire NON si cela ne vous convient pas.

Et si vous dites oui, faites-le avec plaisir, sans contraintes...

Frédérique
CAIGNARD

L'Enfant intérieur ? Késako ?

L'enfant intérieur est la mémoire de cet enfant que nous avons été et qui reste bien présent dans notre inconscient.

Durant notre enfance, il y a eu du positif bien sûr, mais il y a eu également des situations négatives qui ont créé des peurs et des fausses croyances qui n'ont plus lieu d'être. Ces peurs étant encore activées dans notre inconscient, perturbent notre vie d'adulte et empêchent l'accès à la joie et à la confiance.

Il s'agit donc, pour pouvoir réhabiliter notre enfant intérieur, de permettre le deuil de notre enfance. Beaucoup de tensions dans

notre vie d'adulte correspondent juste à l'expression d'une lutte entre un Moi enfant qui crie sa souffrance et un Moi adulte qui cherche à la taire. Tel un disque rayé, les souffrances de notre enfance ne cessent de résonner dans nos cœurs et nos têtes. Elles insistent jusqu'à ce que nous acceptions de leur prêter une oreille. C'est en soi que se situent les fondations de notre être.

Les solutions ne peuvent se trouver qu'à l'intérieur de soi et certainement pas dans l'amour d'un autre. L'autre peut nous aider, par sa bienveillance, à aller visiter ces zones d'ombre mais en

possible. Les plaies disparaissent peu à peu. L'enfant intérieur peut de nouveau s'exprimer dans sa joie

aucun cas, il ne pourra se substituer à nous dans le travail d'acceptation et de lâcher prise. Grâce à ce travail sur soi, le deuil de son passé devient réalisable et une alliance entre le Moi enfant et le Moi adulte est enfin

première et il permet ainsi à l'adulte de grandir et de s'épanouir dans sa vie. Le psychologue Nabati, dans son livre "Guérir son enfant intérieur", écrit que **"toute souffrance reconnue, assumée se métamorphose, se digère."**

Frédérique CAIGNARD

On ne peut aimer les autres sans s'aimer soi-même : décodage...

Vous avez déjà entendu cette phrase mais qu'est-ce que cela veut dire ? Ne pas m'aimer ne veut pas dire que je ne suis pas apte à aimer les autres, non ? Et pourtant...

DÉJÀ, QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE S'AIMER ?

On pourrait dire : prendre soin de sa vie, porter sur soi un regard bienveillant fait de lucidité et de douceur, s'accueillir avec sa part d'ombre et de lumière...

Alors que se passe-t-il lorsque l'on ne s'aime pas ?

On peut avoir une attitude destructrice, un manque de confiance, de la méfiance, de la jalousie, un caractère envieux, la peur de perdre l'autre car on ne sent

pas "aimable". La valeur que nous nous donnons va donc dépendre de la manière dont les autres nous voient. Nous sommes soumis à l'évaluation extérieure. Cela crée une dépendance qui peut nous amener à mendier de l'amour et de la tendresse.

Si je ne m'aime pas, je ne pourrai pas aimer, puisque je serai dans le besoin et l'exigence d'être aimé.

En fait si l'on ne s'aime pas, on va demander à l'extérieur de le faire à notre place ! Le besoin d'être aimé va devenir obsessionnel et nous serons capables de faire des choses qui ne seront pas dans le respect de notre être pour glaner un peu d'affection.

En plus, c'est un puit sans fond car le vide intérieur est tellement grand qu'il en faut toujours plus !

Donc, le premier travail consiste à s'aimer soi-même pour ne pas avoir besoin de l'autre pour remplir ce vide et pouvoir avoir une relation bien plus saine. En plus si je m'aime suffisamment, je nourris mon être et je peux donner le surplus d'amour à mon entourage et aimer avec détachement.

.....
"Qui apprend à s'aimer n'a pas besoin de leçon pour aimer les autres"
.....

Citation de Raoul Vaneigem

Frédérique CAIGNARD

La joie, source de bien-être ?

rien refuser ni rien juger, je me sens en sécurité totale, sachant que l'Univers conspire POUR MOI !

Tout ce qui se passe dans notre vie, même les choses les plus difficiles, c'est toujours pour nous amener plus loin, plus haut... Alors où donc se cache notre joie ? Elle est au creux de nous, profondément enfouie, dans le cœur de notre enfant intérieur, dans l'attente... Oui elle est dans l'attente que l'on lâche nos peurs, nos jugements, nos limitations et que l'on la laisse éclater au grand jour ! Notre enfant pleure

de cet adulte qui ne sait plus jouer, s'amuser... De cet adulte grave qui prend sa vie très au sérieux. Depuis quand n'avons-nous pas ri ? Allez, plus simple : depuis quand n'avons-nous pas souri ? Qu'est ce qui nous en empêche ? À part nous-même ? Quelle légèreté quand on est pris d'un fourire, vous rappelez-vous ? Sentez-vous la guérison que cela apporte ?

En définitive, cela ne nous empêche pas d'être sérieux quand il le faut... mais juste quand il le faut, pas plus... Remettez du jeu dans votre vie !

Essayez, l'essayer c'est l'adopter !

Frédérique CAIGNARD

La joie est un outil incroyable qui permet de se sentir dans la création. La joie est une hygiène mentale. L'oxygène de la conscience.

Dans l'existence nous sommes toujours un peu parano, qu'est-ce qu'il va m'arriver ? C'est quoi la prochaine tuile ? Et s'il n'y avait rien de mal, si on pouvait accueillir tout ce qui vient sans juger ce qui est bien ou mal. Juste tout recevoir et dire wouhaaa... Ok, j'accepte sans aucune barrière, sans

MG,

Questions de point de vue !

Voici un partage d'expérience qui n'a pas la prétention de détenir la vérité sinon de donner un éclairage différent sur une situation donnée. Dans ce numéro nous avons décidé d'interviewer Frédérique Caignard qui a eu un cancer du sein il y a de cela 4 ans et qui a fait le choix de se battre contre cette maladie de manière différente. En rémission en 1 an, elle partage ici son histoire.



"Je devais m'écouter, je devais me comprendre !

Et surtout, me faire confiance !

Vous avez eu un cancer et vous avez refusé la chimio et les rayons, pourquoi ?

J'avais peur de la mort. Je ne voulais pas que la chimio me tue ! Je crois que le cancer me faisait moins peur que la chimio et les rayons. Avoir vu mon père mourir il y a 30 ans d'un cancer des poumons, et surtout avoir vu l'état de dégradation de son corps et son état lors de ses séances de chimio, est ce qui, inconsciemment, a fait son œuvre pour que je refuse d'y aller. Le cancer, c'est moi qui l'avais créé donc je pouvais le défaire. La chimio et les rayons se situaient à l'extérieur de moi et donc je n'avais aucun contrôle sur ce qui allait se passer. On me demandait juste de faire confiance.

Faire confiance ? Mais comment faire confiance quand on a vu son père en mourir, ne pas être sauvé ?

Concrètement, vous avez fait comment ?

J'étais en colère face à l'attitude de certains médecins. Quand j'ai décidé de ne pas suivre les dictats de la médecine traditionnelle, que j'ai donné mon avis, que j'ai posé mon jugement sur le protocole que l'on me proposait après l'opération, je me suis retrouvée jugée comme une paria, une dissidente !

Comment se pourrait-il qu'un simple patient, une personne malade certes,

mais n'ayant pas eu accès aux formations et grandes écoles, puisse prétendre connaître un moyen de résoudre l'équation qu'est une maladie.

Que s'est-il passé lorsque j'ai remis en cause le protocole proposé ? Eh bien, les portes se sont fermées, le dialogue a disparu et les menaces sont apparues.

"Vous ne pouvez pas remettre en cause les soins que l'on vous offre. Les traitements sont là pour vous guérir ! Si vous ne les suivez pas, vous allez mourir !"

Je me suis tétanisée : La peur s'est installée...

Il m'a fallu du courage pour poursuivre dans ma décision malgré ces menaces de mort assurée...

J'ai eu ce courage. On pourra peut-être appeler cela inconscience ou excès de confiance... Je ne sais pas, mais je sais que ce qui m'animait c'était que j'avais des outils et que, ceux qu'ils me manquaient, je les trouverai...

Je suis partie d'un principe simple : TOUT PART DE SOI !

Oui d'accord, tout part de soi mais si c'est le cas, ne se sent-on pas coupable et responsable d'être malade ?

Prendre ma responsabilité ne voulait pas dire me sentir coupable ! Je restais humaine, avec mes forces et mes faiblesses mais je savais que la culpabilité bloque, immobilise, ferait

que je m'arrêteraient d'agir, de réfléchir. Mon égo refusait d'agir, il était dans la peur, il verrouillait mes capacités... Donc il fallait que je le fasse taire, tout en récupérant ma responsabilité pour pouvoir agir.

Si la maladie venait dans ma vie, c'était pour me signifier quelque chose. Le mal me dit. Le mal me parle. Mais que voulait-il me dire ? Quel pouvait être le message transporté par une telle violence ? Si mon corps, mon mental et ma vie avaient créé ça, je devais avoir le moyen de le régler. Je devais être capable de m'écouter, de comprendre ce que mon corps, ultime rempart de mon émotionnel, avait à me dire. Je devais m'écouter, je devais me comprendre ! et surtout, me faire confiance !

Quelles étaient mes pensées les plus secrètes, les émotions les plus enfouies, les chagrins les plus inavouables, les blessures les plus refoulées... tout ce petit monde intérieur qui n'avait pas pu s'exprimer et qui avait choisi le silence des mots provoquant le cri des maux...

Suite au prochain numéro...

"Nos maux sont des mots et la maladie ramasse ce que nous avons du mal-à-dire."



La Sophrologie

1. Comment ça marche ?

La sophrologie propose un ensemble d'outils pour gérer ses émotions. Elle s'appuie sur un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de décontraction et de visualisation d'images apaisantes pour permettre à la personne qui la pratique de mieux se connaître, s'épanouir et amorcer un changement dans sa vie.

2. Quels résultats peut-on obtenir ?

Cette technique fait partie des thérapies dites «brèves», elle s'articule autour d'un protocole défini avec la personne. En une dizaine de séances maximum, elle doit permettre l'atteinte de cet objectif fixé ensemble.

3. La Sophrologie est-elle adaptée à tous ?

Se pratique-t-elle plutôt en groupe ou individuellement ?

La Sophrologie est une discipline ouverte à tout public, du jeune enfant à la personne âgée. Elle peut se pratiquer à plusieurs ou seul selon l'objectif visé : la séance de groupe est un bon moyen de découvrir la sophrologie et se tourne vers un objectif commun de détente, d'apaisement, de reconnexion au corps.

Pour conclure, je terminerai ce texte par une citation du fondateur de la Sophrologie Monsieur Caycédo :

"Décider de se donner du temps est déjà un pas sur le chemin de la réalisation de Soi. Et dans ce moment de liberté que l'on s'accorde, la conscience peut s'ouvrir, s'élargir".

Valérie BELVAL

Valérie
Belval-Zaccarini
Sophrologue

La Sophrologie:

Respiration, Relaxation et Réalisation de Soi

- Gestion du stress** et des émotions, prévention du **Burn out** ou du syndrome d'**épuisement au travail**
- Respiration et détente vers un **épanouissement personnel**
- Développement de la **confiance en soi**
- Préparation d'un **évènement**
Examens, représentations en public, oraux...
- Gestion des **pulsions**, des **addictions** ou des **phobies**
- Accompagnement dans la maladie**
En pré opératoire et dans la douleur chronique
- Insomnie et problématiques liées au **sommeil**
- Suivi de grossesse** et tout au long de la **maternité**
- Accompagnement de l'enfant et l'adolescent** :
Concentration, motivation, canalisation des énergies, timidité...
- Performance sportive** ou **dépassement de soi**
(chanteurs, musiciens, chefs d'entreprise)...

Consultation à Domicile,
aussi en entreprise et établissements hospitaliers

Sur rendez-vous au **06 14 12 30 49** **Rayon de 30km**
sur le Bassin d'arcachon

LA CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE

CAP **Sophrologue Certifiée RNCP**
inscrite à la chambre syndicale des sophrologues
Infirmière de métier

*Prise en charge par votre mutuelle

Dans cette rubrique, nous allons choisir un sujet différent, moins courant... Nous allons l'approfondir d'avantage. Nous essayerons de faire parler un spécialiste sur le sujet.

Une pierre, une histoire : le Shiva Lingham

Voici une belle pierre de la famille des jaspes qui est considérée, à juste titre, comme étant bien plus qu'une pierre de lithothérapie.



Elle est un pont, un lien, un médium entre les forces terrestres et cosmiques dont nous sommes issus(es).

Les Lingham se forment au fur et à mesure des années dans des gros tourbillons, des marmites, créées par la puissance des eaux Himalayennes.

Les pierres sont recueillies une seule fois par an, au moment de la basse saison,

lorsque les eaux de la rivière Narmada, l'un des 7 hauts lieux sacrés de l'Inde, sont au plus bas.

Elles sont polies, lissées à la main par des communautés, des familles de villageois dédiant leurs vies à Shiva, le Dieu suprême et père de Ganesh.

En Inde, elles sont littéralement considérées comme des pierres sacrées.

Elles sont en général, de couleur ocre ou marron. La rivière donne aussi des Lingham noirs, c'est plus rare.

Elle va élever votre conscience spirituelle vers les hautes fréquences. Elle a la réputation de renforcer votre calme intérieur, d'amplifier la clairvoyance et l'intuition.

Le Shiva Lingham est, comme je l'ai mentionné plus haut, un pont, un médium entre les forces terrestres et les forces cosmiques.

C'est vous qui, grâce au pouvoir de votre intention, de votre demande, va permettre au Lingham de s'expanser, d'entrer en communion avec vos champs d'énergies, ceux que l'on

appelle communément l'aura.

Le Shiva Lingham va littéralement "tirer" votre conscience spirituelle vers les hautes fréquences.

Bien sûr, sur un plan énergétique, elle a aussi la réputation de renforcer le chakra sacré, centre d'énergie situé à environ 3 centimètres sous votre nombril.

.....
En lithothérapie, le Shiva Lingham aide à atténuer la nervosité, le stress et l'inquiétude.
.....

Pour le nettoyage énergétique de la pierre, il suffira de la baigner toute la nuit dans un bol en verre rempli d'eau douce puis de la "charger" en la tenant entre les mains.

Le temps que l'on considérera sera le temps juste, pour la pierre.

N'oubliez pas que C'EST VOUS, qui communiquez votre intention d'entrer en reliance avec le Shiva Lingham !

Annie PIESSET

 LaTurquoiseDuBassin

Christine Bocquard
bio-énergéticienne
cacaecil en gemmothérapie
 du bois
06 62 90 05 99
www.coeurdubois.cc
48b, rue de Mougis 33260 LA TESTE DE BUCH


Emmanuelle FRANCE
Soins énergétiques intuitifs
Praticienne Reiki
06.41.93.12.72

La Turquoise Bassin
OUVERT LE MATIN
de 10h à 12h30,
le VENDREDI, SAMEDI
& DIMANCHE
Tél. 05 56 66 06 92
Centre CAPITAL
33260 LA TESTE



Retour à la source...

Depuis quelques années, je sillonne des fermes pour reprendre les gestes simples. J'apprécie le temps qu'il faut pour cueillir et faire cuire des légumes du jardin. En faire des soupes sur un poêle à bois... C'est toute une histoire...

Je pars plusieurs semaines par an logée sur place, dans les campagnes et je parti-

cipe aux chantiers en cours. L'aménagement des granges en hébergement, l'agencement des postes pour les ateliers participatifs, la cuisine, le maraîchage, la permaculture. Il y a également les transhumances avec les femmes bergères. C'est un sentier dans ma tête pour aller en moi jusqu'au bout de mon che-

min de vie. Je me mets à disposition en mode apprentissage, je me conforte dans ma certitude que nous devons renouer immédiatement avec la terre !

Rester humble est la première phase car demain ce système risque d'exploser et, qui d'entre nous va savoir être en autosuffisance alimentaire ?

Dans nos campagnes ils sont bien plus résilients et nous avons énormément à apprendre de nos anciens.

Si vous voulez retourner à des valeurs qui font leurs preuves, demandez-moi les informations sur les lieux qui peuvent-vous recevoir.

Nathalie GIDELLE :
06 45 47 77 23.

Circuit court !

Nous avons créé un circuit court pour vous faire goûter les différences entre les produits des producteurs locaux et ceux des industriels. Vous allez me dire que c'est facile ! Et bien non cela n'est pas si évident de vous faire changer d'habitude pour les raisons suivantes :

➤ Depuis des années nous sommes sollicités par tellement de stimulation publicitaire comme quoi tout est possible, trouvable, changeable,

jetable, que nous n'avons plus les notions de base.

➤ Court-circuiter ce système c'est stopper cette machine infernale qui masque la réalité et qui va nous engloutir si nous ne réagissons pas Maintenant !

➤ Retrouver le calme, la tranquillité tout en agissant localement dans notre consommation.

➤ Retrouvez sa curiosité, des circuits courts il y en a partout !



➤ Retrouvez son scepticisme, toujours mettre en lumière la vérité et le juste.

La ramification du BON SENS en action c'est pos-

sible ! C'est en nous ! Alors ne restons plus sur la planète "taire" !

Vanessa PAPIN et
Nathalie GIDELLE

LES BONS PRODUITS DE NOTRE TERROIR DIRECTEMENT *chez vous !* EN CIRCUITS COURTS

Une consomm'ation responsable !

COMMANDEZ SUR WWW.PANIER-POMONE.FR
Livraison gratuite en points relais

180 Av Denis Papin - 33 260 La Teste-de-Buch 06 45 71 30 00 - bonjour@panier-pomone.fr

Nouvelle rubrique qui se chargera de vous expliquer que cuisiner sain au niveau des aliments c'est bien, mais qu'il faut aussi s'équiper correctement. Des truc, des astuces, de l'info... Un petit tour dans votre cuisine ?

Pour en finir avec l'Alu !

Emballage si classique en cuisine et en agroalimentaire mais quand on sait que l'aluminium est un métal lourd, doit-il encore trainer dans nos assiettes ?

Des études pour ou contre, il y en a, claires ou pas. En attendant, nous, consommateurs, un peu perdus, on continue de s'en garder

dans le tiroir au cas où ! Le pire est, je crois, en cuisson : au four, au barbecue, autour de papillotes avec du jus de citron (encore pire) !

Bonjour la détérioration et la migration de particules vers nos aliments, ça ne se voit pas, mais fait un joli travail de pollution dans notre corps !

A éviter donc en papier feuilles ou en barquette. A remplacer illico par du papier cuisson écologique, aussi pratique ! L'usage à froid pour caler les huîtres sur le plateau passe encore mais qu'en est-il de son avenir pour l'environnement une fois au rebus... ?

Dounia SILEM

Téflon, t'es pas fou !

Qui aujourd'hui voudrait bien laisser tomber sa poêle antiadhésive ?

Les ustensiles culinaires revêtus de téflon sont devenus la référence pour une cuisson pratique, sans accroche

où l'on peut cuire sans se poser de questions. L'usage crée malheureusement des rayures et les surchauffes une détérioration de ce téflon et des colles toxiques utilisées pour le fixer.

Aïe aïe aïe, bilan des courses : émanations toxiques de CO₂ inodores et migrations de particules vers nos aliments, autant dire une pollution passive et directe pour notre corps ! Moi je dis repre-

nons la main sur la cuisson, apprenons à maîtriser la température et choisissons des matériaux comme la fonte, l'acier inoxydable, ou encore le verre plus sains et durables. Pour les irréductibles, au moins, changer ses ustensiles à la moindre rayure, chauffer doucement et privilégier des marques attentives au CO₂ affichant le sigle sans PTFE.

Dounia SILEM



Doo-Eat 

Cuisine Bio'Gourmande

• Chef à Domicile - Evénements

Bassin d'Arcachon - Bordeaux

• Cours de Cuisine

A domicile ou à La Teste
Expertise sans allergènes

• Vente sur commande

Açaï, Jus pressés à froid
Pains & Pâtisseries sans gluten
www.doo-eat-shop.fr



Dounia Silem

www.doo-eat.fr

☎ : 06 28 07 44 15 - info@doo-eat.fr

Avec ou sans Silicone ?

Il s'est démocratisé au travers d'ustensiles et moules à pâtisserie de toutes les formes, tailles et couleurs...

Génial et pratique le démoulage mais que faut-il en penser ? Tout d'abord, ce n'est pas du plastique ! Bah oui, ça fondrait au four ! Ce silicone est à base de polymères et la vigilance doit être sur sa version platine et non peroxydée. Le minimum est de choisir des marques spécialisées garantissant le respect de normes internationales strictes : colorants à usage alimentaire, sans

bisphénol A, sans phtalates, sans peroxyde pour éviter les migrations de particules favorisées par les hautes températures. Il existe une large échelle de prix et de qualités ! Méfiez-vous donc des versions colorées pour un usage au-delà de 260°C (même si les 200°C ne doivent pas être dépassés) et donc non conformes. Et n'oublions pas nos bons vieux moules en acier inoxydable, céramique, verre, fonte assurant bien plus de croustillant !

Dounia SILEM

Petit Corps Sain...



Bonjour cher ami, cher Esprit, je suis embêté...
Dame Pensée cause des tords à notre harmonie
et en tant que corps, je n'en puis plus de ses félonies.

Je suis l'enveloppe de cet Être
que nous devons chérir.

Et toi cher ami, tu es la lettre qui le définit.
Seulement, Dame Pensée as su te soudoyer !

C'est maintenant elle qui écrit, elle n'est pas
si sottie bien qu'elle soit timbrée.

Elle t'a à la botte et nous embourbe dans
le paraître, Créant des maux à l'Être.

En m'affublant de noms d'oiseaux, elle en oublie
que c'est en moi qu'elle gît.

Ses injures me glissent sur la peau, je suis un corps
beau, mais pas que beau, je suis puissant !

Un beau navire et non un vieux rafiot !

Dis-lui, toi, mon ami, que mon cerveau n'est pas
la seule zone abritant des neurones, mes intestins et
mon cœur aussi en foisonnent !

Et qu'il me serait gré que nous partagions
les informations primordiales qui ronronnent sur ces
axones, pour que notre Être joyeusement résonne.

A nous deux, cher ami, nous allons parvenir à
l'apprivoiser cette belliqueuse Dame Pensée !

Pour que notre Être s'éveille ce matin, avec légèreté,
tel une abeille qui s'élève et s'en va butiner chaque
instant de ce moment : le Présent.

Lucas Mazille

Bol D'air Jacquier



Sans oxygène, la vie n'existe pas ! On peut rester plusieurs jours sans boire ni manger mais que quelques secondes sans respirer ! L'oxygène est vital pour la vie.

Davantage que nos poumons qui ont le rôle d'intermédiaire, ce sont les cellules qui forment nos tissus et les organes de notre corps qui ont besoin de respirer...

J'ai utilisé le bol d'air Jacquier durant mon cancer car j'ai très vite compris que le cancer n'aime pas l'oxygène. Donc je savais que, envoyer dans mon corps, via mes poumons, un oxygène de qualité, permettrait à mon sang de diffuser dans mes cellules

ce qu'il fallait pour lutter contre cette maladie.

En plus de cela, le Bol d'air Jacquier m'a permis :

- De renforcer en profondeur mon système immunitaire,
- D'augmenter mon énergie, de lutter contre la fatigue,
- D'ouvrir mes bronches et de faciliter ma respiration,
- De faciliter ma récupération.

Il est possible de faire des séances de Bol d'Air Jacquier chez vous ou dans les centres agréés par le laboratoire Holiste.

Frédérique CAIGNARD



SOUL VEDA
Thérapie de l'Âme,
du Corps et de l'Esprit
Méthode d'équilibre pour une
santé et une vitalité optimale (TM)
Purification OZNU
Méthode des Philippines
Equilibrage Soul Touching
Radiesthésie KARMIQUE
Numérologie Karmique
Facilitatrice Access BARS
Ghislaine
06.16.49.86.00



DeltaThérapie
Cabinet thérapeutique du Bassin d'Arcachon
06 63 08 51 68
Hypnose - PNL - DNR
Thérapies brèves
Libérez-vous!
Arrêt du tabac
Perte du poids
Traumatismes
Stress
Dent...
www.deltatherapie.com



La cure Shiatsu
au 74 av Saint-Exupéry 33260 La Teste de Buch
Elle vous offre la possibilité de traiter
le symptôme et la cause afin de
retrouver un équilibre intérieur
ou
Offrez-vous une
parenthèse de bien-être
avec les massages aux
huiles
www.aurefletdesoi.com
Tél: 06.76.46.93.73



Les graines germées

La nature est forte, belle, bienveillante, juste... Nous avons beaucoup de choses à apprendre d'elle! Dans cette rubrique, nous allons essayer de partager un peu de ses enseignements.

Il nous faudrait une vie entière d'écriture pour tout y mettre... Et encore même une vie n'y suffirait pas!

Nous rajouterons donc juste notre petite pierre à l'édifice...
Simplement.

Le printemps revient, certains s'activent au potager... et d'autres jardinent dans la cuisine!

Véritables concentrés de nutriments essentiels, les graines germées sont une extraordinaire source de vitamines (C, E, B), oligo-éléments (fer, magnésium, calcium, potassium), acides aminés, protéines, acides gras et enzymes.

Extrêmement digestes et nutritives, elles sont également reconnues pour leur rôle antioxydant et leur richesse en fibres. De quoi



faire germer une santé de fer dans nos organismes!

On peut faire germer des légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs, pois chiches), des céréales (orge, millet, avoine, épeautre), des oléagineux (sésame, tournesol), des mucilagineux (cresson, lin), des graines diverses et variées (alfalfa, ail, betterave, radis, carotte, fenouil...).

Faites tremper vos graines en moyenne 12 h, rincez-les puis placez-les dans un germeoir ou dans un grand pot en verre donc vous aurez remplacé le couvercle par un bas tenu avec un élastique. Calez-le pot afin qu'il soit un peu penché pour que l'eau s'écoule et voilà un germeoir maison!

Rincez vos bombes de vitamines matin et soir pendant 3 à 7 jours selon les variétés choisies et consommez-les dès qu'une mini feuille apparaît. Nos préférées : alfalfa, fenouil, lentilles, radis, quinoa

Charlotte DU CHAMP

Charlotte du Champ
NATUROPATHE - IRIDOLOGUE

Tél. 06 83 10 65 89
charlotteduchamp@gmail.com

Consultations sur rendez-vous
en cabinet à Andernos
3 allée Richard Wagner
ou à domicile



Règles douloureuses : massez votre ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec 1 goutte d'huile essentielle d'estragon diluée dans 8 gouttes d'une huile végétale neutre (olive, colza, sésame, amande douce, etc).

Mon déo est vide ! Un peu d'huile végétale neutre sur les aisselles, une pincée de bicarbonate de soude, c'est la recette du déo naturo

Argh, un bouton d'acné ! confectionnez une pâte avec de l'argile verte et de l'eau puis appliquez-la sur votre bouton. Changez ce cataplasme toutes les 30 mn et au bout de quelques heures, tout ira mieux.

Pour une meilleure digestion, posez une bouillotte sur votre foie pendant 20 mn après le repas

Pour être sûre de bien vous hydrater, buvez un verre d'eau après chaque miction (pipi)

Une migraine se profile : massez vos tempes avec du baume du tigre blanc ou de l'huile essentielle de menthe poivrée (attention aux yeux) et buvez 3 grands verres d'eau.

Des gaz... Encore des gaz... Diluez une cuillerée à café de charbon en poudre dans 1/2 verre d'eau et buvez à la paille pour ne pas noircir vos dents.

Gommage du corps : 1 cuillère à café de gros sel + 4 cuillères d'huile d'olive

Les lentilles, pois chiches, pois cassés et haricots secs me donnent des gaz ! Faites-les tremper 12h dans de l'eau additionnée d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude avant de les faire cuire

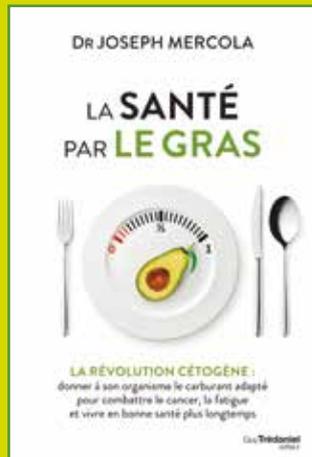
En panne de démaquillant ! Mouillez un coton ou un carré de tissu lavable, ajoutez 6 ou 7 gouttes d'huile végétale neutre (olive, sésame, amande douce, peu importe) et le tour est joué !

Constipée ? Placez vos pieds sur une petite marche ou sur une caisse de vin lorsque vous êtes aux toilettes. Cette position physiologique facilite l'expulsion des selles.

L'actu littéraire, les spectacles, les conférences, les dates à retenir... Voilà un espace dédié à tout ce qu'il se passe sur notre Bassin et ailleurs. Les bouquins que nous vous recommandons pour leur clarté et leur justesse... Allez ! Go ! Prenez bonne note !

LA SANTÉ PAR LE GRAS du Dr Joseph Mercola

Éditions Guy Trédaniel



Et si le gras était en fait l'un des meilleurs alliés de notre santé ?

Alors que l'on accuse souvent les lipides de tous les maux (surpoids, cholestérol...), les dernières recherches à leur sujet en révèlent au contraire les incroyables potentiels, qui en font un partenaire essentiel de notre santé. Dans ce guide novateur, pratique et accessible, le Dr Joseph Mercola nous explique qu'adopter un régime cétogène - en remplaçant notamment les glucides par des lipides de

qualité - permettra à notre organisme de fonctionner à pleine capacité, de réprimer la maladie, de favoriser la guérison, d'augmenter le niveau d'énergie, de favoriser la perte de poids. Aussi des améliorations notables dans des cas de maladies graves telles que le cancer, le diabète, ou encore la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives. Qu'attendez-vous pour atteindre une santé optimale ?

LA PUISSANCE DES MOTS de Kevin Hall

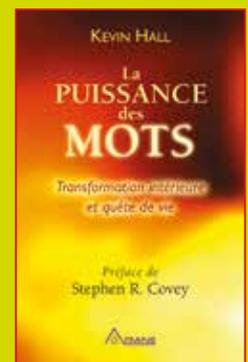
Éditions Ariane

Transformation intérieure et quête de vie ! Au commencement était le verbe ! Les mots ont toujours constitués la force créatrice de l'Univers.

Ce livre magnifique vous aidera à comprendre que les mots possèdent un véritable pouvoir !

En fonction de comment nous les utilisons, ils peuvent attirer ou repousser, stimuler ou entraver, guérir ou tuer...

Choisissons un vocabulaire qui nous inspire, nous motive, nous élève et nous fait avancer.



UN HIVER AVEC UNE SANTÉ DE FER par Laure Kérisit

Les Éditions du Bon Sens

Passez un hiver avec une santé de fer avec des méthodes naturelles !

Vous êtes de plus en plus sensibilisés par le



soin naturel... Alors, si on évitait la prise d'antibiotiques cet hiver ? On sait tous que cette période est longue et difficile... Ce livre vous fera découvrir comment se soigner, se

régaler, sans vous empoisonner. Edité par les Éditions du Bon Sens.

Pour le trouver :
06 46 84 93 52.

Pour toute information :
leseditionsdubonsens@outlook.fr

La Cabane de Laurinette

Avenue des Pêcheurs
Port de La Teste
33260 La Teste de Buch

05 56 66 53 72

la cabane de laurinette
lacabanehelaurinette@gmail.com

SOPHROLOGIE

06.49.25.25.93

Emilie TOUSSAINT/Sophrologue
Bassin d'Arcachon sud / Sur rendez-vous

Les bienfaits de l'aloé véra(LR)
www.laefeesdelaloes.com

Santé Humains
Beauté Pour
Hygiène Animaux

Mr Claude Dorgans
c.dorgans@outlook.fr
07 77 23 71 91

Marie Christine
consultations sur Dordogne/Gironde
voyance
Tél : 06 08 51 35 11

De bonnes petites
recettes de cuisine avec
des produits simples,
si possible de saison
et bien sûr bio !
Et en plus on budgete.
Ou comment prouver
que manger sainement
ne veut pas dire coûteux.
Allez ! À vos casseroles !

Minut'soup



Chou chinois & Champignons : Une soupe simple et savoureuse !

Coupez 250 champignons en tranches. Coupez 300gr de chou chinois en lanières. Ecrasez une gousse d'ail. Faites revenir l'ail dans de l'huile d'olive sans brûler, ajoutez les champignons, le chou chinois et salez. Attendez 5mn et rajoutez un bout de gingembre et de curcuma frais, 50 cl de lait de coco et 50 cl de bouillon de légume. Pour faire un plat plus consistant, rajoutez quelques vermicelles de riz. Laissez cuire 20mn sur feu doux. En fin de cuisson, ajoutez de la coriandre fraîche hachée et une giclée de tamari (sauce soja). Servez, dégustez ! Miam !

F. CAIGNARD

Queues de brocoli Thaï

Lorsque j'achète des brocolis, j'aime particulièrement faire cette recette avec les tiges de mes brocolis. Le cœur de la tige est tellement moelleux et tendre !

Pour cette recette pour 4 personnes il vous faut :

- › 2 grosses tiges de brocoli
- › 2 gousses d'ail
- › 10 gr de racine de gingembre frais
- › 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- › 2 cuillères à soupe de Tamari ou sauce soja
- › 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Pelez vos tiges de brocoli pour enlever toutes les aspérités et ne gardez que le cœur. Vous pouvez utiliser les déchets pour une soupe. Rien ne se perd ! Coupez les tiges en rondelles de d'1 cm. Dans un wok, mettez votre huile et faites revenir l'ail épluché et émincé et le gingembre épluché et

râpé. Ne pas laisser brunir ! Ajoutez les tiges coupées. Laissez revenir en tournant régulièrement 10mn. Coupez le feu, arrosez avec votre tamari et saupoudrez de votre sésame. Servez avec du riz parfumé, du poisson ou des pâtes... Miam !

Frédérique CAIGNARD

Galette complète de sarrasin



La galette complète est un super outil de la transition. Lorsque vous commencez à manger sainement, à faire attention à vos achats, il est parfois compliqué d'entraîner nos enfants dans le changement. La galette est là pour vous y aider ! Vous devez les acheter bio ou les fabriquer vous-même. Qui n'a jamais fait de crêpes ?

Pour réussir 6 galettes mélange : 125g de farine de sarrasin (blé noir), 300 ml d'eau, 1 cuillère à café de sel, 2 cuil-

lères à soupe d'huile neutre. Vous devez incorporer l'eau doucement et de préférence tiède (moins de grumeaux). Le mélange doit être homogène. Laissez reposer au frigo au moins 1 heure. Lors de la cuisson, huilez votre crêpière bien chaude, versez une louche de votre pâte que vous aurez bien mélangée au préalable. Lorsque les bords se décollent, retournez ! C'est prêt ! Vous devez ensuite les garnir. Remettez-les en chauffe

et versez en premier votre œuf que vous pouvez étaler ou laisser entier. Ensuite laissez courir votre créativité :

- › Fondue de poireaux,
- › Épinards,
- › Toutes sortes de fromages,
- › Chèvre, miel et noix,
- › Champignons grillés,
- › Oignons grillés,
- › Avocat,
- › Endives braisées,
- › Reste de légumes,
- › Fines herbes, sel, poivre, curry ou autres épices.

Voilà une recette délicieuse pour passer les petits restes du frigo... Pensez à cuire vos légumes à part sauf si vous les désirez crus. J'aime, avant de replier ma galette, y incorporer un peu de salade, roquette ou mâche ! Un régal !

Frédérique CAIGNARD

Pâtes Fraîches sans Gluten

Pour les inconditionnels des pâtes, les voici fraîches, sans gluten et faites Maison ! Il vous faudra pour 4 personnes :

- > 4 œufs
- > 300g de farine de riz
- > 30g de farine de sarrasin
- > 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > Sel

Préparation

Sur le plan de travail, mélangez vos farines avec les œufs préalablement battus. Malaxez jusqu'à obtenir un mélange homogène, que la pâte devienne souple et lisse. Formez une boule, enveloppez-la dans du film



alimentaire et laissez la reposer 30mn dans votre cuisine. Divisez votre pâton en plusieurs morceaux. Si vous avez une machine à pâtes, passez vos pâtons aplatis à la main dans le laminoir sinon, étalez au rouleau (farinez légèrement). Une fois votre pate étalée en bande fine, farinez et passez

la dans la machine laminoir tagliatelles. Si vous n'avez pas de machine, coupez de fines bandes au couteau ou à la roulette à pâtes.

Laissez reposer à plat sur un torchon fariné ou formez des petits nids avec vos pâtes.

Cuisson

Laissez cuire 2-3 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egouttez et savourez ! Vous pouvez colorer votre pâte avec du concentré de tomate ou du jus d'épinards. Vous aurez ainsi des pâtes roses ou vertes... **F.C.**

Minut'sauce



Sauce noix de cajou

Pour vos salades, wraps, sandwiches ou à l'apéro avec des chips de maïs ou des crackers. Mixez 100 g de noix de cajou au mixeur. Ajoutez 20 à 30 feuilles de basilic et le jus d'un citron. Salez, poivrez et mettez 3 cuillerées à soupe d'eau pour rendre la sauce plus onctueuse. Vous pouvez changer l'herbe aromatique et y ajouter des épices tels que curry, cumin ou coriandre. **F.C.**

Recette du Lait d'Or



INGRÉDIENTS

- > 1 tasse de lait végétal (amande, coco)
- > 1/2 tasse d'eau (environ 125ml)
- > 1 cuillère à café de curcuma en poudre ou un morceau passé au presse-ail
- > 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- > 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable
- > 1 pincée de poivre noir
- > 1 pincée de gingembre ou un morceau passé au presse-ail

PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients (sauf le miel) dans une casserole
Mélangez et faites chauffer deux minutes
Ne faites pas bouillir les ingrédients
Retirez la casserole du feu, filtrez et agrémentez de miel
En dehors des vertus anti-inflammatoires et stimulantes du système immunitaire de cette boisson, c'est un grand Miam ! **F.C.**

LES GOURMANDISES DE GREG'



Croque-brioche de Saint-Jacques

ET SON CHUTNEY CAROTTES/CORNICHONS



INGRÉDIENTS pour 1 personne

(quantité à multiplier par le nombre de convives)

- > 1 mini brioche ou 1 tranche de brioche coupée en deux poêlées à l'huile d'olive
- > 1 petite carotte cuite vapeur et hachée au couteau
- > 2 cornichons hachés au couteau
- > 2 noix de Saint-Jacques nettoyées et snackées à l'huile d'olive
- > 3 amandes fumées ou classiques ou noix ou noisettes
- > Crème balsamique à la mangue ou classique

DRESSAGE

*Dans un emporte-pièce du format que vous préférez, disposez sur l'assiette un mélange carotte / cornichon haché sur 3 cm environ. Retirez l'emporte-pièce et placez par-dessus la demi-brioche toastée. Disposez dessus vos Noix de Saint-Jacques snackées natures sans sel ni poivre et déposez vos amandes ou autres fruits secs. Recouvrez de l'autre moitié de la brioche. Décorez de crème balsamique et de feuilles d'épinard ou autres verdure...
Dégustez ! Miam !*

BISTRO

www.bistro50.fr

RESTAURANT BISTRONOMIQUE

50 Avenue de la plage 33470 Gujan-Mestras
Tél 05 57 16 35 43
Mail : bistro50@orange.fr
FACEBOOK Bistro 50

Cette rubrique parle de nos engagements en tant que citoyen mais également dans nos petites actions quotidiennes, que pouvons nous faire pour notre belle planète et être mieux dans nos vies? N'attendons plus que cela se passe autour de nous. Agissons EN NOUS!

Le changement c'est maintenant !

Pour pouvoir s'éveiller, il est nécessaire d'accepter de penser que nous sommes endormis, vivant dans la matrice. Examinons notre vie honnêtement, sans nous mentir.

Pouvons-nous arrêter nos modes de vie robotiques et répétitifs si nous le voulons ? Pouvons-nous arrêter de rechercher le plaisir et de chercher à éviter la douleur ? Sommes-nous accros à certains aliments, activités et passe-temps ? Blâmons-nous et jugeons-

nous sans arrêter les autres et les situations ? Est-ce que nous nous critiquons nous-même et les autres constamment ? Ne sommes-nous pas sans cesse en quête de stimulation, ou sommes-nous complètement comblés en restant juste en silence ? Sommes-nous attentifs à ce que les gens pensent de nous ? Est-ce que nous recherchons l'approbation, la validation, le compliment, le renforcement positif ? Sabotons-nous les situations dans notre vie de quelque manière que ce soit ?

Lorsque nous commençons à regarder notre nature robotique, nous devenons plus éveillés. Nous commençons à reconnaître la profondeur du problème.

Beaucoup qui entendent cette vérité ne seront pas disposés ou capables de changer leur vie car ils sont attachés à leurs modèles

familiers, leurs zones de confort. Nous faisons beaucoup d'efforts pour nous convaincre et justifier nos habitudes, nous cachons la tête dans le sable plutôt que de regarder les choses en face. Nous voulons des sauveurs mais sommes-nous prêts à nous mettre nous-même sur la croix ? Que sommes-nous prêts à payer pour être libres ?

Si nous changeons notre univers intérieur, nous devons être prêts à accepter le changement de notre vie extérieure. Notre ancienne structure et notre ancienne identité doivent devenir le sol mort d'où une nouvelle vie émergera.

J. Krishnamurti a dit :
"Ce n'est pas une mesure de santé que d'être bien adapté à une société profondément malade !"

Frédérique CAIGNARD



Je recycle... à ma manière !

Sur le denier Mag', on vous parlait d'un magasin à Bordeaux, La Recharge !

Dédié au Zéro déchets et Zéro emballage, ce magasin permet d'avoir un impact plus doux sur notre planète lors de notre consommation.

Mais chasser le gaspillage et les déchets est un acte citoyen que nous pouvons faire au quotidien sans que cela devienne un casse-tête ! Encore une fois, il s'agit de revenir à notre BON SENS !

En plus c'est ultra tendance ! Bon certes, ce n'est pas vraiment la finalité de ces gestes car le but premier est d'être consom'acteurs et de prendre soin de la terre qui nous nourrit.

LE RECROWING

Le "Recrowing" : super astuce ou l'art de refaire pousser des aliments depuis une bouture ! Cela fonctionne très bien ! J'ai ainsi bouturé des pieds de céleri, de salade, de fenouil,

les herbes aromatiques... Juste en coupant la base et en faisant tremper la partie inférieure dans un verre



L'arbre à perles



Minéraux - Lithothérapie
Création de bijoux
Ateliers enfants & adultes

L'arbre à perles 39 rue MH De Latre de Tassigny
ARCACHON - 06 81 68 76 42
www.larbreaperles.fr

d'eau ! Laissez vos verres sur le rebord d'une fenêtre et changez l'eau tous les jours. Evidement cela fini en pleine terre ! Vous verrez comment, Dame Nature fait bien les choses et permet à chaque fruit ou légume de donner naissance à une nouvelle génération...

LE POCHON



Vous pouvez également acheter des pochons en tissus pour aller faire vos courses et acheter vos graines et autres céréales en vrac. Vous pouvez les trouver sur internet ou dans votre magasin bio. Cette démarche simple permet de limiter votre impact sur la planète ! Plus d'emballages donc moins de besoin de matière première pour l'emballage et moins de poubelle qui se remplit et donc

moins d'impact écologique ! C'est simple non ? On a déjà réussi le magnifique exploit d'arrêter les sachets en plastique dans les grandes surfaces et cela, rapidement... Cela vous a gêné ? Sincèrement ? Les pochons sont en coton, lavables et bien sur réutilisables !

LES CADEAUX MALINS

Vous avez certainement dans votre garage, dans vos armoires, des objets dont vous ne vous servez plus. Plutôt qu'ils soient là, oubliés, inutiles, vides de leur énergie, pourquoi ne pas les renvoyer dans le monde ? La façon de faire est simple: connectez-vous à l'énergie de la personne à qui vous voulez faire un cadeau (pour cela fermez les yeux deux minutes et imaginez cette personne devant vous). Une fois cette première étape faite, allez dans votre garage, dans votre armoire, dans votre boîte à souvenirs et laissez-vous guider. Le premier objet que vous toucherez sera le BON ! Prenez-le, emballez-le et offrez-le ! Vous serez surpris du résultat ! Vous pouvez le faire plusieurs fois pour une même personne !

Quel bonheur d'offrir un morceau de SOI plutôt qu'un objet impersonnel, acheté dans un magasin et de moi à vous : quel incroyable acte de conscience, rébellion pacifiste contre la surconsommation, d'amour lumineux et de partage !

LECTURE



Le livre de la Gujanaise Marie Cochard : "Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire" aux éditions Eyrolles que nous vous avons présenté sur un précédent Mag est un super achat pour commencer !

Car nous pouvons faire pleins de choses avec nos épluchures avant d'envisager de les mettre au compost !



VÊTEMENTS

Votre armoire est bondée ? Je suis sûre que vous ne mettez pas les deux tiers de votre garde-robe ! Faites un test simple : sur 1 mois, rangez dans votre armoire systématiquement les pièces que vous mettez.... À l'envers ! Oui vous avez bien compris ! Rangez-les à l'envers. 1 mois plus tard, faites le point : combien de vêtements ne sont pas retournés. La réponse est hallucinante ! En fait nous faisons toutes la même chose ! On met toujours les mêmes vêtements !

Ces vêtements que vous ne mettez pas, vendez-les ou donnez-les ! Vous apprécierez l'espace que vous allez gagner. Si vous les vendez, mettez de tous petits prix ! Ce n'est qu'à cette seule condition qu'ils partiront ! Ne rêvez pas, vous ne récupérerez jamais votre investissement ! Il y a trop de vêtements sur le marché ! Mais surtout, ne les jetez pas ! Faites des vide-dressing entre copines en mettant tout à 1 euros symbolique ! Vous repartirez avec de nouvelles pièces et vous aurez assaini votre armoire !

Frédérique CAIGNARD



Le bio, la biodiversité, la permaculture, le potager, on essaye de se maintenir à la page ! Le monde bouge, le monde change et nous aussi, alors prenons la vague et modifions nos attitudes de manières simples et ludiques...

Potager mode d'emploi !



Même s'il fait encore froid, l'hiver va bientôt toucher à sa fin. C'est donc normal de ressentir l'envie de côtoyer son potager pour le préparer pour les mois qui viennent. Il faut s'occuper de l'architecture de notre lieu. Tout doit être prêt pour la fin mars. Voici ce qu'il y a à faire pour les 3 mois à venir.

FÉVRIER

Mois calme car il fait encore froid !

C'est le moment de commander vos semences si vous en manquez.

C'est aussi le moment de faire vos abris pour la faune. Hôtel à insectes, nids à oiseaux.

Taillez vos arbres, de février jusqu'à mars.

Pour planter vos arbres : Faire un trou plus grand que les racines de l'arbre. Décompactez avec une

fourche le fond du trou (en piquant). Faites un mélange de compost, terre argileuse et d'eau. Faites tremper vos racines quelques heures dans ce mélange. Les bactéries du compost vont commencer à travailler et faciliter la croissance du jeune arbre. Déposez l'arbre et recouvrez de terre puis de compost. Enfin recouvrez de paillis. Arrosez.

Divisez vos framboisiers, fraisiers, menthes, consoudes et autres vivaces...

Plantez vos fèves et petits pois. Vous pouvez les planter au pied des arbres.

➤ **FÈVES** : enfoncer dans le sol et pailler. Espacer de 10 cm.

➤ **PETITS POIS** : espacer 5 cm.



Astuce

Les fèves et les petits pois, par exemple, fixent l'azote donc font de l'engrais vert pour les arbres !



Astuce

Si vous avez des arbres souvent malades, plantez-y autour des gousses d'ail (fongicide) ou de l'oignon (soufre) !



Astuce

Vous voulez bouturer vos figuiers et autres arbustes à l'étouffée ? Prenez un grand bocal avec grande ouverture et couvercle, mettez un 1/3 de terreau au fond. Arrosez.

Mettez vos boutures dans la terre. Fermez le bocal. Laissez-le à l'intérieur de la maison près d'une fenêtre. Lorsque les feuilles arrivent en haut du bocal, replantez !



MARS

Pour faire un châssis : déterminez un espace, mettez 4 pots de fleurs retournés à chaque angle, faites vos murs entre chaque pot avec de la paille, des planches ou des branchages et enfin posez une vieille fenêtre, porte-fenêtre ou plaque en verre appuyée sur vos pots. Vous pourrez ainsi mettre vos semis à couvert jusqu'à mai ! Cela permettra aux quelques jours de froid de ne pas abîmer vos semis et à la chaleur de ne pas s'échapper. Pas besoin que ce soit super hermétique sur les côtés. La terre pourra ainsi respirer.

Plantes sauvages : L'ortie arrive, récoltez et consommez ! La potentille (puissance) et le gaillard gratteron (celle qui s'accroche aux vêtements) sont aussi à récolter et à consommer.

Les fruitiers commencent à fleurir et les noisetiers ont leurs chatons. Regardez dans la nature en cette période car il y a souvent, aux pieds des noisetiers, des rejets que vous pouvez déterrer et récupérer pour votre jardin.

Allez dans vos magasins bio ou circuits courts pour récupérer des pommes de terre soit déjà germées (souvent ils vous les donneront) soit lisses et les mettre à germer. Les stocker dans des cagettes à la lumière sans soleil direct (pas dans le noir sinon les racines sont blanches et fragiles) On les plantera mi-avril au jardin.



Si vous n'avez pas commencé en février, faites vos semis de tomates. Il faut les semer 6 à 7 semaines avant de les mettre en pleine terre à mi-mai après les gelées. Mettez de la terre, répartissez une cinquantaine de graines par bac.

Recouvrez légèrement de terre et arrosez tous les jours. Vous les repiquerez ensuite en godets individuels. Vous pouvez également mettre directement

une graine par godet individuel. Pensez à étiqueter !



Astuce

Pour vos semis, utilisez des bacs en plastique de rangement, des bacs de polystyrène de poissonniers ou pharmaciens (en général, ils vous les donneront). Pour ma part, j'utilise des boîtes à œufs. Lorsque je plante en pleine terre je découpe mes boîtes et mets le plan, la motte de terre et le fond de la boîte en carton. Cela fait du compost et évite de mettre les racines prises dehors à nu... !



Astuce

Vous voulez des pommiers ? Mangez votre pomme et mettez vos pépins entre deux couches de papier absorbant mouillé dans un bocal. Refermez le bocal. Mettez au frigo 8 semaines. Sortez le bocal et laissez quelques jours dehors. Ça germe. Il ne reste plus qu'à planter en terre dans des pots. Vous aurez ainsi pleins de petits pommiers !



Astuce

Vous voulez faire vous-même votre terreau à semis ? Tamisez du compost avec une passoire (une vieille grille d'arrière de frigo démontée ou un fond de cagette ajourée en plastique pliable feront l'affaire). Mélangez-y de l'humus d'un terrain boisé tamisé également. Votre terreau à semis est prêt !

AVRIL

Tous les fruitiers sont en fleurs ! Un vrai bonheur !

Du boulot dans la serre ou dans les endroits frais et lumineux que vous aurez choisis pour élever vos jeunes

plans. Il faut repiquer tous vos jeunes plants. Mettez-les dans des godets individuels. Planchez vos graines de courges et courgettes en godet. Ce sont des graines qui vont très vite ! Semez à l'abri toutes vos herbes aromatiques.



Plantez vos pommes de terre. Choisissez la zone. Étalez 30 cm de compost, 20 cm de tonte, 10 cm de compost, 10 cm tonte. Ratissez un peu de feuilles mortes et d'humus. Mettez sur la butte. Laissez reposer 3 jours car la chauffe pourrait détruire vos pommes de terre. Coupez les pommes de terre en morceau (le but c'est qu'il y ait un germe sur chaque morceau). Ne coupez pas trop petit quand même ! Et plantez sur la butte et sur la base de la butte de chaque côté. Remettez de la tonte régulièrement.



Astuce

Créez votre espace pommes de terre le long d'une haie. La butte permettra aux pommes de terre de se développer indépendamment de la terre de votre haie et en plus, à terme, viendra enrichir le sol de vos arbustes !



Astuce

Plantez vos jeunes poireaux un peu partout même dans vos pots de boutures d'arbres car le poireau protège également des maladies !

Plantes sauvages : c'est le moment de consommer toutes ces jeunes plantes sauvages : Pissenlit, ciboulette sauvage, poireau sauvage, brocoli sauvage, bourrache, chardon, l'ailiaire, le plantain, l'asperge sauvage...

Si vous devez désherber, utilisez vos vieilles herbes pour faire du purin ! Rajoutez juste de l'eau, un gros caillou pour enfoncer le tout dans l'eau, couvrez et laissez à l'ombre. Remuez tous les jours pendant 10 jours. Lorsqu'il n'y a plus de bulles, c'est prêt ! Tamisez avec un sac de jute et utilisez ce purin comme engrais pour arroser vos semis. 1L pour 10L d'eau et 1 arrosage sur 5. Mettez les herbes restantes sur le sol du potager.



Astuce

Installez des trépieds avec des branches horizontales reliées ensemble pour pouvoir travailler votre potager sur la hauteur. Vous y ferez courir vos tomates, vos courgettes, vos haricots grimpants... !

Et puis, pensez à mettre des fleurs partout ! Un potager fleuri, en dehors du fait que c'est magique et magnifique, cela attirera des in-

sectes qui favoriseront vos cultures !

Même sur un balcon vous pouvez faire pleins de choses en culture ! Et puis si quelqu'un de vos proches a du terrain, vous pouvez aussi vous regrouper pour faire des potagers collaboratifs !

RÉALISABLES EN FÉVRIER / MARS EN FONCTION DE LA TEMPÉRATURE

Semer au chaud : tomate, melon, concombre, aubergine, poivron, courgette, piment, pastèque...

Semer au froid : laitue, chou fleur, poireau, blette, persil, épinard, brocoli...

Semer en pleine terre : fève, petit pois, bourrache, camomille, romaine

Planter ou semer en pleine terre : Ail, asperge, échalote, oignon, radis, artichaut, panais, arbre, arbuste fruitier à racines nues.

Mettre à germer : pomme de terre.

Frédérique CAIGNARD



COACH EN HYGIÈNE DE VIE

Fernando VASQUES

ALIMENTATION VIVANTE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ENVIRONNEMENT DE VIE

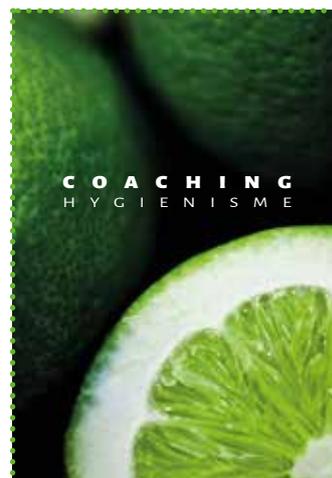
trouvetasante@orange.fr

06 75 25 10 18



TrouveTaSante

trouve.tasante.9



Le B.a-Ba pour comprendre et s'initier aux pratiques, connaissances, outils mis à notre disposition par les cultures et maîtres d'apprentissage de notre monde.

Les 4 conseils Feng Shui pour une maison équilibrée !



Vous souhaitez bénéficier d'une énergie d'abondance pour votre maison et votre vie ? Suivez ces 4 conseils simples et vivez une transformation !

1- Le désordre :

Le chi dans une maison en désordre a du mal à circuler. Donc rangez, trie, donnez ou vendez les choses inutilisées (vêtements, livres, objets, meubles). Je suis sûre que vous l'avez déjà expérimenté et que vous avez déjà ressenti ce sentiment de légèreté après avoir nettoyé votre maison, rangé ou que vous vous êtes débarrassé de choses inutilisées. En récupérant de l'espace, cela donne un message concret à l'Univers : Je suis prêt(e) à accueillir le nouveau, l'abondance. Il y a de la place !

2- L'entrée de la maison :

Appelée "la bouche du chi". Il est très important d'en prendre le plus grand soin. Vérifiez l'état de votre porte, de sa peinture ou de son vernis. Qu'elle ne soit pas encombrée. Si la porte grince, mettez de l'huile. Le

hall d'entrée doit être soigné également. Pas de tas de manteaux ni de tas de chaussures, rangez le bazar sur le guéridon et rendez votre hall accueillant. Une petite lumière douce avec des fleurs et de beaux objets donnera envie au chi de rentrer et de s'installer. Faites en un lieu d'accueil.

3- Le bureau :

Il est important à la maison ou au boulot de bien positionner son bureau. La position de pouvoir doit être respectée. Il est important d'être positionné de telle manière que l'on puisse voir les personnes qui rentrent dans la pièce. Voyez comment instinctivement au restaurant vous aimez vous mettre face à la salle. Lorsque l'on tourne le dos aux portes ou aux salles, on ne se sent pas en sécurité. On peut se faire surprendre. Respectez cette règle toute simple. Du bureau, voyez la porte !

4- Les détails :

Supprimez les tableaux avec des images tristes, de mendiants ou de fardeau.

Le message serait "c'est dur de travailler ou de gagner sa vie"... Les bonzaïs sont à éviter dans les maisons car ce sont des plantes à qui l'on a empêché la croissance. Les vases vides et les plantes malades ou les fleurs séchées n'envoient pas non plus le bon message. Cherchez dans votre habitat des objets qui donnent une impression de pauvreté ou de manque. Des objets cassés, ébréchés, des tableaux sombres, du désordre, des papiers en vrac, de la poussière...

Vous l'aurez compris, le Feng Shui est encore une méthode basée sur le BON SENS !

Transformez-vous en détective et partez à la découverte des améliorations que vous pourrez apporter dans votre maison (nid) et ainsi dans votre vie toute entière ! Faites de la place pour le renouveau !

Frédérique CAIGNARD



Chakras : mode d'emploi !

Il y a 7 chakras le long de notre colonne vertébrale. Chacun de ces bassins d'énergie à sa raison d'être et peut être bloqué par des résidus d'émotions négatives particulières. Ouvrir ses chakras est une expérience d'une extrême intensité. Cela vous apportera mieux-être et apaisement. Mettez-vous au calme pour effectuer cet exercice. Vous pouvez allumer une bougie ou baisser un peu la lumière. Lors de la visualisation, n'oubliez pas de bien visualiser les couleurs correspondant à chaque chakra.

Il faut commencer par le premier.

1^{er} CHAKRA

Chakra de la terre - Racine - Rouge - Odeur

Situé à la base de la colonne vertébrale, c'est le siège de la survie et c'est la peur qui le bloque. La question à se poser est : de quoi avons-nous le plus peur ? Laissons toutes les peurs faire surface et observons comment ce que l'on voit n'est pas la réalité. On est préoccupé par notre survie, mais il faut abandonner toutes ces peurs. Laisser les peurs s'écouler dans l'eau d'un cours d'eau et elle disparaissent.

2^e CHAKRA

Chakra de l'eau - Sacrum - Orange - Goût

Situé sous le nombril, c'est le siège du plaisir et c'est la culpabilité qui le bloque. Regarder cette culpabilité qui



nous pèse tant. Qu'est-ce que l'on se reproche ? Les fois où l'on a été lâche, où l'on a fait souffrir les autres... Accepter la réalité, accepter que ces choses-là soient arrivées. Ne pas les laisser polluer ni empoisonner notre énergie. Si nous voulons avoir une influence positive sur le monde, nous devons, avant toute chose, nous pardonner à nous-même.

3^e CHAKRA

Chakra feu - Plexus - Jaune - Vue

Situé dans l'estomac, ce chakra est le siège de la volonté et c'est la honte qui le bloque. De quoi avons-nous honte ? Quelles sont les choses qui nous ont le plus déçu chez nous-même ? Nos attentes n'étaient-elles pas trop importantes ? Ce que nous avons fait ou n'avons pas pu faire était, à l'époque, en fonction de nos possibilités... à l'impossible, nul n'est tenu...

4^e CHAKRA

Chakra de l'air - Cœur - Vert - Toucher

Situé dans le cœur. C'est le siège de l'amour et c'est le chagrin qui le bloque. Visualisons tout ce qui a pu nous faire de la peine. Même si nous avons vécu de terribles pertes, l'amour est une forme d'énergie qui tourbillonne tout autour de nous. L'amour que nous portaient les personnes disparues n'a pas quitté ce monde, il vibre encore au fond de notre cœur. Et il renaîtra sous la forme d'un nouvel amour. Laissons la douleur s'en aller.

5^e CHAKRA

Chakra de l'éther - Gorge - Bleu - Oïe

C'est le chakra de la vérité. Il est bloqué par les mensonges, ceux que l'on se fait à soi-même. On ne peut pas se mentir sur notre véritable nature. On doit accepter d'être ce que nous devons être. C'est une réalité. Se regarder en face c'est aussi s'accepter avec ses forces et ses faiblesses. Nous pouvons faire les choses par peur ou nous pouvons décider de sortir

de notre zone de confort et aller visiter ce pour quoi nous sommes réellement faits. Nos talents...

6^e CHAKRA

Chakra de l'esprit - 3^e œil - Indigo - Perception extrasensorielle

Siège de l'intériorité. Il est bloqué par les illusions. La plus grande illusion de notre monde, c'est celle de la séparation. Les choses qui nous semblent différentes et séparées sont en réalité qu'une seule et même chose. Nous ne sommes qu'un seul et même peuple : l'humanité. Nous vivons comme si nous étions séparés alors que nous sommes tous reliés, tout est en relation sur la terre. Même la séparation des 4 éléments est une illusion. Ils font partie d'une seule et même chose. Le métal n'est qu'un morceau de terre qui a été purifié et raffiné...

7^e CHAKRA

Chakra de l'âme - Couronne - Violet - Empathie

Le chakra de l'esprit est situé sur le sommet de la tête, au niveau de la fontanelle. C'est le siège de l'énergie cosmique pure et ce sont les attachements terrestres qui le bloquent. Méditons sur tout ce qui nous attache sur cette terre et laissons tous ces attachements s'en aller. C'est un merveilleux exercice libérateur ! Apprendre à laisser partir nos attachements nous permet de laisser l'énergie cosmique circuler en nous.

Frédérique CAIGNARD

J'apprends les pierres (suite)

Tout le monde est attiré par les gemmes. Je vous propose ici la définition de quelques-unes, leur utilisation curative et décorative ainsi que les soins qu'elles proposent... Cette liste non exhaustive vous permettra de connaître un peu mieux ces minéraux si singuliers... Après en ce qui concerne votre choix, fiez-vous à votre ressenti en leur présence, ce sera votre meilleur allié... Pensez à les nettoyer en les posant sur la terre de votre jardin de temps en temps... SUITE...



MALACHITE

Couleur vert. Pierre amplificatrice puissante. Absorbe toutes les pollutions. A nettoyer souvent. Pierre de transformation. Encourage à prendre des risques et à changer. Aide à la renaissance. Allège les troubles mentaux. Aide à la guérison émotionnelle profonde. Utile aux sages-femmes. Traite les tumeurs, le diabète, l'épilepsie, les fractures, les problèmes sexuels. Fortifie le Système immunitaire.



QUARTZ

Couleur Blanc - transparent. Appelé aussi Cristal "fantôme". Active les facultés curatives personnelles. Permet la claire audience. Récipient. Absorbe et emmagasine les informations. Purifie et fortifie les organes. Accorde l'individu à son but spirituel. Débloque les mémoires. Maître Guérisseur utilisable pour toutes les affections. Stimule le système immunitaire et équilibre le corps.



PYRITE

Couleur argent ou doré. Bouclier énergétique. Écarte les énergies négatives et les polluants y compris les maladies infectieuses. Pierre très positive qui vainc l'inertie et le sentiment de médiocrité. Convient aux personnes souffrant d'un complexe d'infériorité. Traite les os et stimule la formation des cellules. Fortifie la digestion et atténue la fatigue. Bénéfique pour les poumons.



TOURMALINE

Couleur noir, brun, vert, rose, rouge, jaune, bleu, melon d'eau, bleu-vert. Pierre de nettoyage et de protection. Allège les énergies denses. Purifie et équilibre les chakras et forme un bouclier protecteur. Rééquilibre les méridiens. Bénéfique pour les jardins et les plantes. Insecticide naturel. Bannit la victimisation. Enlève les tensions physiques et favorise la libido.



OBSIDIENNE

Couleur brun, noir, bleu, vert, arc-en-ciel, rouge noir, argent, doré. Pierre sans frontières ni limitations. Agit très vite et avec force. Effet miroir exposant les défauts, faiblesses et les blocages. On ne peut rien lui cacher. Offre un soutien lors des transformations et une guérison profonde. Favorise la digestion. Détoxifie, dissipe les tensions et calme les souffrances.



QUARTZ ROSE

Couleur rose. Pierre de l'amour inconditionnel. Ouvre le cœur sur tous les plans. Apporte une profonde guérison intérieure et l'amour de soi. Pierre calmante et rassurante. Remplace l'énergie négative par des vibrations affectueuses. Lâche les chagrins et les carences affectives. Fortifie le cœur, le système circulatoire et les poumons. Utile pour Alzheimer, Parkinson et la démence sénile.



ROSE DES SABLES

Couleur sable, de blanc à marron. Pierre de centrage. Aide à laisser-aller les exigences. Renforce les affirmations quant à l'objectif. Favorise la télépathie. Détend l'esprit. Permet le développement spirituel. Agit contre l'épilepsie. Neutralise les métaux lourds. Améliore les mouvements. Active la croissance osseuse.



TURQUOISE

Couleur turquoise, vert ou bleu. Pierre de communication et de purification. Offre réconfort à l'esprit et bien-être au corps. Accroît l'intuition. Unit la terre et le ciel en réunissant le yin et le yang. Compréhensive et équilibrée elle favorise l'épanouissement. Atténue la nervosité et stimule l'amour. Réduit l'épuisement et les crises de panique. Anti-inflammatoire et détoxifiante. Atténue les douleurs.



OEIL DE TIGRE

Couleur jaune-brunâtre, rose, bleu, rouge. Pierre protectrice. Aide à atteindre ses objectifs. Facilite la manifestation de la volonté. Utile pour les conflits, le mal-être et les troubles de la personnalité. Soutient les changements liés à la dépendance. Soigne les yeux, traite la gorge, dissipe les contractions et aide à la réparation des fractures.



PIERRE DE LUNE

Couleur blanc, crème, jaune, bleu, vert. Pierre de nouveaux commencements. Apaise les émotions et développe les intuitions. Fortifie la psyché et développe la clairvoyance. Energie féminine elle harmonise le côté yang. Antidote de l'agressivité. Ouvre à la synchronicité. Facilite la digestion et l'assimilation des nutriments. Favorise l'élimination des toxines et la rétention des fluides.



SÉLÉNITE

Couleur blanc pur, orange, bleu, brun, vert. Pierre d'élévation spirituelle, calme et qui instille une paix intérieure. Excellente pour la méditation et favorise la télépathie. Aide le jugement et l'intuition. Permet d'accéder aux plans subtils. Aligne la colonne vertébrale et favorise la flexibilité. Préserve de l'épilepsie, des intoxications et inverse les effets des "radicaux libres".

Frédérique CAIGNARD

Frédéric DEVAUX
Numérologie - Magnétisme
Massages Ayurvédiques

06 16 41 08 56
74, avenue Saint-Exupéry 33260 La Teste de Buch
frederic.devoux27@gmail.com - Fred Devaux
www.fredericdevaux.fr

Bol d'air®

Jacquier

Respirez la santé !

Une question d'oxygénation

Savez-vous qu'une meilleure assimilation de l'oxygène aide à préserver un bon état de santé globale et à maintenir les défenses naturelles ?

Le Bol d'air Jacquier® permet d'obtenir une oxygénation équilibrée, condition indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Pollution, sédentarité, stress, fatigue chronique... nous sommes tous concernés !

Photos non contractuelles



*Au quotidien / A domicile
ou chez votre praticien de santé*

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

www.holiste.com





RENAULT
La vie, avec passion

Tout le monde va passer à l'électrique.

Renault ZOE
d'occasion

3 ans, 25 000 km

A partir de

59 € TTC/mois⁽¹⁾

Hors location de batterie⁽²⁾

LLD 37 mois avec un 1^{er} loyer de 1 100 €

Prime à la conversion déduite



Renault OCCASIONS

Renault OCCASIONS c'est en étant exigeant qu'on reste n° 1.*

1^{er} RÉSEAU DE FRANCE DE VENTE DE VÉHICULES D'OCCASION AUX PARTICULIERS.*

* Source Argus 2018 : volume des ventes réseaux aux particuliers en 2017. (1) Exemple de Location Longue Durée pour une ZOE Life de seconde main de 36 à 48 mois et de 20 000 km à 30 000 km, remise en état standard, hors option, hors accessoires et hors location de batterie, sur 37 mois et 22 500 km avec un premier loyer majoré de 3 100 € ramené à 1 100 € après déduction de la prime à la conversion de 2 000 € (montant maximum déductible selon situation fiscale), sous condition de mise au rebut d'un véhicule éligible (voir conditions sur www.service-public.fr), puis 36 loyers de 59 €/mois. Restitution du véhicule chez votre concessionnaire en fin de contrat avec paiement des frais de remise en état standard et des kilomètres supplémentaires. Sous réserve d'acceptation par DIAC, SA au capital de 397 267 200 € - Siège social : 14 avenue du Pavé Neuf 93168 Noisy-le-Grand Cedex - SIREN 702 002 221 RCS Bobigny. (2) Location de batterie au tarif promotionnel de 29 €/mois au lieu de 59 €/mois pour un contrat de 7 500 km annuels, hors mois de livraison qui reste à 59 €. Pour tout kilométrage annuel supérieur, voir barème en concession. La location de la batterie est proposée par DIAC LOCATION, SA au capital de 292 409 888 € - Siège social : 14 avenue du Pavé Neuf 93168 Noisy-le-Grand Cedex - SIREN 329 892 368 RCS Bobigny. L'offre comprend la prise électrique Groen'UpTM Access de Logrand et son installation par Proxiserve sur la base d'un montant maximum de 500 € HT. Offre non cumulable avec les autres offres en cours. Réserve aux particuliers et limitée aux stocks disponibles jusqu'au 31/12/2018, dans le réseau Renault participant. Voir détail de l'offre en concession.

renault-occasions.fr

RENAULT CÔTE D'ARGENT

et son réseau d'agents

groupe

elide
autos

à GUJAN-MESTRAS, 74, avenue de la Côte-d'Argent

05 56 66 44 65

à ARCACHON, Gare SNCF, 16, bd du Général-Leclerc

05 56 22 03 03

à BIGANOS, CC Auchan, 32, rue des Fonderies

05 57 17 17 17

à BISCARROSSE-BOURG, 327, avenue du 14-Juillet

05 58 78 06 66

à LA TESTE, 180, avenue de l'Europe

05 57 52 52 52



elidautos/ www.elidautos.fr