

La feuille de Bergamote



Décembre 2009

Editorial

Ll était une fois un sentier qui cheminait à travers la montagne. Un jour, à un endroit où les jambes et l'esprit appelaient au repos, une personne déposa une petite pierre simplement pour dire qu'elle était passée par là. Puis une autre. Puis une autre. Au fil des passages ces petites pierres déposées constituèrent un petit édifice qui permet à chacun de se repérer. On dépose ou on ne dépose pas une pierre supplémentaire.

En croisant ce cairn cet été lors d'une randonnée, j'ai pensé à cette année qui s'annonce. Comment vais-je baliser mon chemin de cette année ? Comment vais-je mettre des cailloux régulièrement là où mon corps et mon esprit me réclament de faire des pauses ? Est-ce que la recherche d'un bien-être relèvera du hasard ou d'un itinéraire balisé ?

Comme cela est devenu de tradition, Noel et ses chèques-cadeau de la Bergamote vont permettre de baliser le chemin du bien-être. A chaque fois, nous sommes émus de voir ce qu'un « simple temps de lâcher prise » peut provoquer. Notre société ne va pas toujours très bien et parfois, nous avons le sentiment que l'avenir nous semble sombre et nous échappe. Prendre soin de soi, baliser sa vie par des temps et des lieux authentiques et fondamentaux ne sont plus du luxe. Ce sont des impératifs d'équilibre. Ce n'est pas des valeurs qui se soldent.

Pour conclure, laissez moi vous partager notre cadeau de Noel : La Bergamote est le premier établissement français membre de la Fédération Française de Massage Bien-Etre. C'est notre cadeau. C'est un cadeau pour vous.

Soyez heureux parce que vous avez décidé d'être heureux.



Céline

Depuis quelques mois, Céline a rejoint La Bergamote. Elle aussi est membre de la Fédération Française de Massages Bien-Etre.

Lutte contre le gaspillage

Nous avons choisi de ne plus vous proposer d'emballages plastiques pour les tongs à usage unique.

Nomination

Lors de la dernière Assemblée Générale, Christophe Rouillon a été élu administrateur à la Fédération Française de Massages Bien-Etre (FFMBE)

La mission est d'intégrer de nouveaux postulants institutionnels et de poursuivre le travail fait avec les pouvoirs publics pour promouvoir les professionnels certifiés par la FFMBE et les massages de Bien-Etre

Insolite ?

La boule à thé trouve de nouveaux débouchés. En effet, initialement prévue pour recueillir les feuilles de votre thé préféré, elle accueille également les **épices** tels qu'un **bouquet garni** qui diffusera toutes ses senteurs sans se disperser dans vos plats.

D'autres remplissent leur boule à thé de cannelle, gingembre, une boule de poivre etc pour faire le **vin chaud**.



Internet

Vous avez été nombreux à nous le réclamer.

Désormais, vous pouvez retrouver les textes qui vous ont parlé lors de votre venue à La Bergamote. A lire et même à télécharger sur notre site internet qui va également s'enrichir de photos, de tous documents propices à la réflexion. Sagesse et bonheur sont les maître-mots de cette rubrique qui se trouve dans le bandeau de gauche.

Le Sauna et la grippe

Le sauna est-il une bonne chose en cas de refroidissements ?

Quiconque pratique régulièrement le bain de sauna ne contracte plus de "coups de froid"; c'est en tout cas une garantie très proche de la vraisemblance. Il y a toutefois des gens qui ont étendu la portée de cette notion et qui pensent que le bain de sauna permet d'étouffer un refroidissement ou même une grippe déjà déclenchée et d'empêcher ainsi qu'il/elle ne suive son cours. Cela n'est pas exact! Au travers d'un bain de sauna avec alternance de chaleur et de froid, le patient déjà contaminé donnerait à la maladie une vigoureuse impulsion, une accélération. Si les symptômes d'une grippe ou d'une infection grippale existent déjà, il serait juste de ne fréquenter le sauna qu'après la résorption des symptômes (fièvre, catarrhes), pour éliminer du corps, par le bain de sudation, le restant des substances pathogènes, qui parfois continuent à le « torturer » durant une période prolongée.

La règle est dès lors la suivante: maladie infectieuse déjà amorcée et bain de sauna sont incompatibles; ils ne se supportent pas l'un l'autre. Si l'on veut assurer une prévention quasi totale de telles maladies, on se doit de prendre régulièrement chaque semaine un bain de sauna, vu que son action protectrice s'estompe notablement au terme d'une semaine environ.

A cet égard, le sauna a également fait ses preuves en périodes de véritables épidémies de grippe. Le Dr. HARTMANN l'a prouvé scientifiquement, ce qui est du reste confirmé dans la pratique par ceux qui font un usage régulier du sauna et qui, en périodes d'infections grippales et même lors de véritables épidémies de grippe, en sont épargnés.

Des recherches scientifiques faites dans plusieurs pays de l'Est ont démontré sur la base de paramètres mesurables que la pratique du bain de sauna diminue les maladies « de refroidissement », d'où le grand avantage économique qui en résulte d'une manière générale.

Article tiré de « Tout sur le Bain de Sauna » des docteurs I et W FRITZSCHE

**Toute l'équipe de La Bergamote vous souhaite de
Joyeuses fêtes de fin d'année.**

Dès 1968, nous avons vu fleurir en France de nombreux et variés systèmes alimentaires, souvent en réaction au mécontentement général concernant notre société actuelle.

Les années 80 ont été une période de répit vis-à-vis de la pratique de ces modes alimentaires originaux. L'incertitude de l'avenir et la vie stressante et polluée des années 90 a redéclenché une nouvelle attraction vers ces différents modes alimentaires naturels.

Nous sommes dans l'ère du Verseau ou l'ère du « New Age », vous diront leurs adeptes ! ... Je veux bien admettre que les mentalités ont changé : nous sommes attirés aujourd'hui par une alimentation plus saine et des techniques du corps et de l'esprit qui nous aident à faire face à notre vie moderne.

Cependant, certaines pratiques sont aberrantes et dangereuses pour notre santé, même si celles-ci sont convaincantes !

Les mentalités peuvent changer, mais notre organisme aura toujours la même physiologie et la même anatomie !

- Pourquoi cette dame crudivore a-t-elle eu une aménorrhée brutale ?
- Pourquoi ce petit enfant élevé au lait de soja termine-t-il aujourd'hui sa croissance dans un corset ?
- Pourquoi cet étudiant macrobiote, enfant prodige jadis, n'arrive-t-il plus à se concentrer sur son travail ?
- Pourquoi ce fruitarien, jadis en pleine santé, a-t-il aujourd'hui si souvent des angines ?

La liste des exemples pourrait s'allonger, mais j'ai décidé de m'arrêter la !...

Nous allons maintenant faire connaissance avec ces différents modes alimentaires.

1 L'alimentation dissociée :

Certains hygiénistes conseillent de manger un seul aliment à chaque repas. La digestion sera meilleure, et par conséquent, l'assimilation sera parfaite.

On préconise souvent dans ce régime un repas à base de fruits, à base de protéines accompagné de légumes, un repas à base de glucides accompagné de légumes.

Certes, la digestion sera allégée avec un tel régime, cependant, la pratique de ce mode alimentaire montre que l'assimilation des substances contenues dans un aliment pris seul est inférieure à celle d'aliments associés.

Les personnes qui suivent cette alimentation dissociée deviennent rapidement déminéralisées et perdent du poids par fonte musculaire !

2 Le crudivorisme :

L'individu pratiquant ce système alimentaire mange tous ses aliments crus : fruits frais, légumes, oléagineux (amandes, noisettes...), fruits secs (pruneaux...), fruits de mer, œufs, fromages, poissons...

Les farineux (céréales, légumineuses ...), ne pouvant être mangés crus, sont éliminés.

3 Le fruitarisme :

Ce régime est exclusivement composé des trois catégories de fruits : fruits frais, fruits oléagineux (amandes, noisettes...), fruits secs (pruneaux, figues, abricots...).

4 L'instinctivorisme :

Ce mode alimentaire est généralement analogue au régime crudivore, à part les produits laitiers qui sont éliminés.

Ici, l'idéal serait d'avoir tous les aliments crus sur la table afin de pouvoir choisir ce que votre instinct vous donnera comme informations !

5 Le végétalisme :

Tous les aliments végétaux sont autorisés et tous les aliments animaux sont éliminés.

6 Le végétarisme :

En plus des aliments végétaux, les sous-produits animaux (lait, produits laitiers et œufs) sont autorisés.

La viande et le poisson sont interdits.

7 L'alimentation macrobiotique :

Le régime est composé de 70 % de céréales et de 30 % de légumes, auxquels sont ajoutés une petite quantité de produits animaux (poissons et coquillages surtout).

Vous pouvez constater que tous ces systèmes alimentaires sont suppressifs : on a chaque fois enlevé une catégorie d'aliments.

Un individu adepte de l'un de ces régimes va, pendant quelques jours à quelques semaines, se sentir en meilleure forme. En effet, il a supprimé une catégorie d'aliments : il fait donc une diète et l'organisme va donc s'épurer.

Poursuivre des semaines, des mois, voire des années de tels régimes conduit obligatoirement à la catastrophe, car les phases de carences s'installent alors !

L'individu adepte ne va plus trouver dans cette alimentation tous les éléments indispensables à son organisme.

Ce dernier va alors puiser dans ses propres réserves pour son fonctionnement optimal.

C'est alors la déminéralisation et la fonte musculaire, puis la dépression immunitaire et la porte ouverte aux graves maladies!