

Bien-être, Santé et Nature

février / mars 2010

Bulletin mensuel proposé par:

KARL DI FOGGIA
PSYCHO-ENERGETICIEN

DANS CE NUMERO:

* ARTICLE:	Recettes pour le foie!	p.2
* PLUS D'INFOS:	Sites Web à (re)découvrir	p.2
* ACTUALITE :	Rencontre avec un moine tibétain	p.2
* DECOUVERTE:	Les bienfaits des légumes tiges	p.3
* DECOUVERTE:	Journée portes ouvertes	p.3
* AGENDA:	A vos stylos !	p.3

ARTICLE DE SAISON: **L'énergie du printemps!**



Nous voilà en février mois durant lequel nous fêtons le retour du soleil et l'agrandissement des jours avec le carnaval. Derniers instants de fêtes et d'excès avant le carême...

Énergétique chinoise: Le printemps est sous le signe du bois, relié au couple organe/viscère foie-vésicule biliaire. En cette année du tigre de métal, et le métal coupe le bois, ces organes ont toutes les chances d'être mis à rude épreuve ce printemps.

Et pourquoi pas se mettre à la cure de détoxination. C'est le meilleur moment de l'année, pour sortir de l'hiver, et du bon gras. Comme l'ours qui sort de son hibernation et se purge à l'ail sauvage (l'ail des ours), nous autres humains avons des pratiques diverses autour de la détoxination du corps en cette période propice de l'année:

– La **version commerciale**: cure

en ampoules de 3 semaines a base d'artichaud et radis noir. Prêt à consommer, la petite cure pour commencer et s'initier en douceur. Une alternative en tisane pour les habitués du thermos. Je me suis réconcilié avec le goût amer depuis: Merci à Christophe pour le mélange foie!

– La **version naturopathique**: la grande cure du foie: j'ai testé pour vous durant un WE, accompagnement par une personne qualifiée recommandée (coordonnées de Elsi sur demande). Voici le programme: <http://artdevivresain.over-blog.com/article-5140536.html>

– Pour des **conseils plus accessibles**, visitez le site web de la détox au naturel: <http://www.astra-lit.com/medecinenatur/purifier.htm>

– La **Méthode Ayurvédique**: shank prakshalana, pour les confirmés svp! Après avoir

ingéré un max de d'eau tiède salée, enchaînez les postures de torsion pour faire passer le liquide directement par le pyllore dans les intestins. Puis l'évacuer au toilettes le plus proche. Recommencer et après 3.5L à 5L, l'eau sortira suffisamment claire une fois la tuyauterie nettoyée. Le but: nettoyer la calamine qui se forme dans nos intestins avec notre alimentation moderne. Ainsi certaines personnes trimbalent plus de 2kg de résidus dans les intestins!

Sinon il y a la **détoxination ionique** (voir bulletin de janvier) également efficace et facile à mettre en œuvre, pourquoi pas chez vous devant la cheminée!

La durée d'une séance pour un adulte est de 30 minutes.

Me contacter pour toute demande d'information:

www.karldifoggia.fr
06 24 41 01 86

EDITO:

Bienvenue dans cette édition du bulletin Bien-être, Santé, Nature qui regroupe des informations glanées ainsi que les activités que je propose en lien avec ces thèmes.

Vous êtes libres de partager ce bulletin avec vos ami(e)s, et l'inscription est gratuite en m'envoyant un mél avec en titre « inscription ». Idem pour se désinscrire.

Si vous souhaitez proposer un article, une info ou un partage, une seule adresse:

kdifoggia@yahoo.fr

CONFERENCES et STAGES:

Karl Di Foggia

**Journée portes ouvertes
9h30-17h00**

**Vendredi 5 mars
10 pl. Dumezil EYBENS**

Découvrez en groupe réduit une pratique thérapeutique ou de bien-être.

Infos et inscriptions

Karl Di Foggia

06 24 41 01 86

www.karldifoggia.fr

Jutta Lenze

**Aromathérapie
des 5 éléments**

Initiez vous au monde parfumé des Huiles Essentielles.

Les 27 et 28 mars 2010

Cabinet Terre d'Essences
Grenoble

Tarif: 160€ le WE

Infos et inscriptions

www.terresdesences.com

Karl Di Foggia

La détoxination du corps

Jeudi 25 mars 19h30

ACR, 3 rue du Moucherotte
Claix

Participation: 8€

Amener à boire ou à manger pour partager autour d'un buffet

Début de l'atelier à 20h30

Infos et inscriptions

04 76 99 76 21

www.coachingrelationnel.com/

ARTICLE DE SAISON (suite): Recettes pour le foie

Jus de légumes-racines

Le radis noir stimule l'activité du foie ; le céleri-rave, riche en oligo-éléments et vitamines, favorise son travail ; le curcuma est un protecteur hépatique ; l'oignon est un dépuratif qui aide le foie dans son rôle de désintoxication, tandis que le gingembre le tonifie.

Préparation :

- Radis noir, environ 2 cm
- 1/4 d'oignon
- 1/8 de tête de céleri-rave
- 1 noisette de gingembre frais
- 1 demi-cuiller à café de curcuma

2 cuillers à soupe d'hydrolat de carotte

Mixez tous les ingrédients ensemble.

Consommez en mâchant, car cette préparation est épaisse.

Préparez ce jus 2 soirs par semaine, pendant 2 mois.

Tisane désengorgeante

Le romarin à verbénone contient une molécule stimulante de l'activité hépatique. Cette huile essentielle désengorge le foie, ce qui accélère la circulation sanguine hépatique (déconseillé à la femme en-

ceinte ou allaitante, pour les enfants).

Préparation :

Eau de source

1 cuiller à café de miel de romarin (ou autre)

1 goutte d'huile essentielle de romarin à verbénone

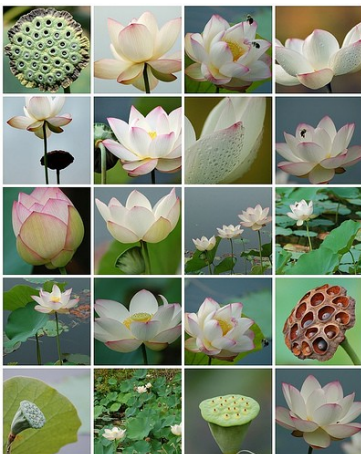
Mélangez l'huile essentielle à une cuiller de miel.

Faites fondre le miel dans une tasse d'eau chaude.

Buvez 3 tasses par jour, pendant 3 semaines.

« Le romarin à verbénone contient une molécule stimulante de l'activité hépatique. »

POUR PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web ...



Radio actif

L'ajout de substances radioactives dans les biens de consommation...C'est pour aujourd'hui! Une solution pour recycler les déchets nucléaires-viables pour l'Etat ou un scandale, à vous de juger.

Je vous renvoi vers le site bien documenté du Centre de Recherches et d'Informations Indépendantes sur la RADioactivité (CRIIRAD): Voyez le reportage France 2 et signez la pétition si vous ne voulez pas faire vos courses avec un compteur Geiger!

<http://www.criirad.org/mobilisation/5mai2009.html>

Notre contrée

Je souhaite vous présenter le travail d'un passionné de rando et de photo.

Merci à Alain Herrault pour nous faire partager sa passion et ses superbes clichés de nos montagnes:

à couper le souffle!

http://www.alainherrault.com/page_899.html

Préservatifs

Voici la meilleure annonce pour les préservatifs que j'ai vu: Originale et créative!

<http://mza.blog.wordpress.com/2010/01/19/el-anuncio-de-sexo-mas-creativo-que-he-visto/>

ACTUALITE: Rencontre avec un moine tibétain

Invité en France par l'association de Bourg d'Oisans HOKA. le vendredi 23 et samedi 24 avril, dernier WE des vacances scolaires, à Revel.

Ce moine est un Geshe Lharampa, il vient du Ladakh, région la plus au nord de l'Inde, proche du Tibet, Cachemire et du Pakistan.

Suite à deux voyages que nous avons faits dans cette région et à la rencontre du Geshe à Grenoble ainsi qu'au Ladakh (durant le voyage de l'été dernier), nous avons décidé d'organiser ce moment de partage.

- conférence, photos sur le Ladakh et le Zanskar (présentation générale)
- rencontre conviviale sur le marché (avec un stand)
- présentation de l'association de Bourg d'Oisans avec film d'environ 30 mn
- Présentation de l'école Jamyang gérée par le Geshe (projet éducatif, écologique, culturel, qualité de vie, parrainage de la scolarité d'un enfant), film 20mn environ
- conférence générale sur le bouddhisme ou/et enseignement spécifique.

Sachant que les motivations du Geshe sont

de mieux connaître la France et de trouver des soutiens financiers pour l'école Jamyang qu'il gère à Leh.

Trois personnes seront présentes: le geshe Lobsang Samten, son traducteur tibétain-anglais, et Suzy Van Antwerpen la présidente de l'association Hoka qui traduira de l'anglais au français.

Nous souhaitons créer un moment chaleureux pour tous et nous aimerions que vous nous fassiez part de vos souhaits (par Email) sur la forme et le contenu dans la mesure où vous êtes intéressés.

Infos et inscriptions

Gilbert Rondeau

gilbert.rondeau@wanadoo.fr

DECOUVERTE : Les bienfaits des légumes tiges

Riches en minéraux et vitamines, hydratants, les légumes tiges sont là pour nous aider à éliminer les toxines stockées pendant l'hiver. Ils sont parfaits pour une cure de printemps régénérante.

Ce sont les vedettes des marchés du printemps, mais la saison des légumes tiges est courte et il ne faut pas la laisser passer ! Car ces légumes tiges (rhubarbe, asperge, céleri, mais aussi... pousses de bambou et crosses de fougères) ont un double intérêt nutritionnel : ils abreuvent nos cellules plus profondément que l'eau et nettoient notre organisme de ses déchets et toxines à la période de l'année où nous en avons le plus besoin.

L'eau est essentielle à notre organisme. Elle représente près de 70 % du poids de notre corps et on sait aujourd'hui qu'elle n'est pas seulement un moyen de transport mais qu'elle favorise aussi tous les

échanges dans notre organisme. Pour subvenir à ces besoins en liquide, que l'on trouve aussi bien à l'intérieur des cellules que dans le sang, la bile ou la lymphe, on croit souvent qu'il suffit de boire tout au long de la journée.

Chacun le sait, il faudrait ingurgiter plus de deux litres quotidiennement pour satisfaire nos besoins naturels en eau, mais qui respecte cette règle ? L'eau présente dans notre alimentation est donc absolument essentielle à notre équilibre hydrique.

Dans ce domaine, les légumes tiges font figure de champions. Cet apport est absolument essentiel au printemps, période à laquelle l'organisme se remet en marche.

Suite de l'article: <http://www.plantes-et-sante.fr/article/manger-sain-plantes->

Bien-être, Santé et Nature

DECOUVERTE : Journée portes-ouvertes Vendredi 5 mars

Si pour vous osteo kezako, ayu-ve-koi et psycho machin chose, c'est le moment de venir voir de quoi il s'agit dans ma pratique!

Journée portes ouvertes cabinet Karl Di Foggia, thérapie psycho-corporelle: **Découvrez une approche de bien-être !**

Au programme rencontres et découvertes, dans une ambiance conviviale: mini-conférence, ateliers interactifs et démonstrations pour cette journée sous le signe du bien-être.

9h30 : Méthode Poyet: Ostéo énergétique

10h45 : Harmonisation énergétique avec les minéraux

12h00-13h15 : rencontre et partage

13h30 : Harmonisation de l'habitat

14h45 : Détoxination du corps

16h00: Massage l'Ayurvédique

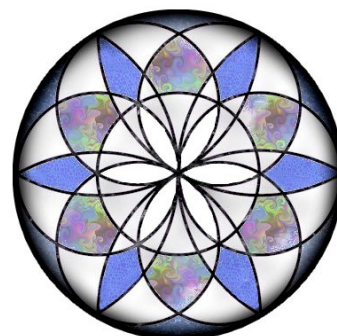
17h15 : Psycho-généalogie

Groupe réduits, inscription obligatoire pour les ateliers qui vous intéressent

Participation 10 € / atelier.
Libre pour les personnes en difficulté financière.

Vendredi 5 mars
10 place Dumezil à Eybens
[Plan ici](#)

Renseignements/réservations:
Karl Di Foggia
06 24 41 01 86
kdifoggia@yahoo.fr

**AGENDA: à vos stylos!****Journée portes ouvertes****Vendredi 5 mars**

Découvrez en groupe réduit une pratique thérapeutique ou de bien-être.

Programme

Méthode Poyet: Ostéo énergétique; la détoxination ionique; harmonisation énergétique avec les minéraux; le massage selon l'Ayurvéda; harmonisation de l'habitat; psycho-généalogie.

La détoxination du corps**Jeudi 25 mars 19h30**

ACR, 3 rue du Moucherotte
Claix

Participation: 8€
Amener à boire ou à manger pour partager autour d'un buffet

Début de l'atelier à 20h30

Infos et inscriptions

04 76 99 76 21
www.coachingrelationnel.com/

Karl Di Foggia
Thérapie psycho-corporelle



www.karldifoggia.fr

06 24 41 01 86

Karl Di Foggia**Psycho-énergéticien**

Soins Ayurvédiques et énergétiques,
Thérapie Manuelle Douce, Géobiologie

Développement personnel**06 24 41 01 86**

- sur rendez vous -
10 place Georges Dumezil
38320 Eybens - Les Ruires