



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

## Edito E2M

**“Le bonheur dépend d'une gestion harmonieuse de l'équilibre entre un égoïsme horizontal et un altruisme vertical” Io Appel-Guéry**

### SOMMAIRE

- L'édito
- La phytothérapie !

### L'AGENDA

#### SALON BIEN-ÊTRE

##### "LA TESTE"

Le 17/18  
& 19 septembre

Demandez votre entrée  
gratuite

[info@terre-d-veil.fr](mailto:info@terre-d-veil.fr)

L'égoïsme et l'altruisme sont des aspects duels de notre nature. En effet, nous sommes deux en un, quelquefois plus. Il peut y avoir des tas de sous-personnalités qui se développent chez un être. L'individu va croître à travers son axe central, mais il peut prendre des voies parallèles pour différentes raisons. Ces raisons sont souvent des souffrances et nous mettons en place, ce que l'on nomme des mécanismes de défense.

**Jill Bolte Taylor**<sup>(1)</sup>, neuropsychiatre qui a vécu un AVC, décrit parfaitement les deux aspects de notre personnalité. Elles sont bien sûr liées à notre cerveau, ou plutôt à nos cerveaux. Notre cerveau est constitué entre autre de deux hémisphères. L'hémisphère gauche siège du rationnel, de l'analytique, du langage et du raisonnement et l'hémisphère droit siège de l'atemporel, de l'intuition, de la créativité et de la résonance.

Pourrait-on entrapercevoir une corrélation entre cerveau gauche et égoïsme et cerveau droit et altruisme ?

**Jill Bolte Taylor**, dit que lorsque son cerveau gauche ne fonctionnait plus, elle se sentait complètement en union avec le tout. Elle n'était plus un individu séparé, son Ego avait disparu.



L'égoïsme n'existe plus lorsque le cerveau gauche est en veille. Le cerveau droit prend le relais et permet d'incarner la dimension altruiste de l'humain.

Quelle est la voie qui permettrait de mettre en veille l'hémisphère gauche sans subir un AVC ?

Des travaux sont actuellement en cours chez certains scientifiques aux États-Unis.

Dès à présent, désengageons-nous quelque peu du plan horizontal. Pour cela, la pratique de la cohérence cardiaque, la méditation, et toutes les activités qui synchronisent les deux hémisphères sont vivement recommandées.

A consommer sans modération...

Tifen Septembre 2010

1 - Voyage au delà de mon cerveau.  
Ed. Jean-Claude Lattès.

### SOIREEES - REUNIONS

Reprise des soirées partage, méditation, parole...

Le premier RV est fixé au 1er octobre à 20h. Le planning de l'année sera donné à ce moment là.

L'adhésion à l'année est de 60€ donnant droit à une remise de 15% sur tous les ateliers et stages.

Lors des ces soirées nous abordons selon l'actualité et l'instant cosmique :

- Des thèmes philosophiques, des études de textes, des partages de massages, des structures corporelles et bien sûr des méditations guidées.

#### INSCRIPTIONS

[info@terre-d-veil.fr](mailto:info@terre-d-veil.fr)



# La Phytothérapie

Quel bonheur, "La Science" a testée 60 plantes qui sont réunies dans une **édition Vidal 2010**.

Si la science a dit, c'est donc la Vérité !

Dans tous les cas, si l'on fait confiance à Dame nature, elle saura être une bonne mère. Toutes les plantes sont à notre portée et il suffit dans la plupart des cas de se baisser un peu pour les cueillir.

De tous temps, les plantes ont su guérir corps et esprit. Dans toutes les traditions, les plantes sont connues et reconnues. La phytothérapie, traitement des maladies par les plantes, a connu depuis quelques années une envolée.

**240 millions d'euros** pour les laboratoires pharmaceutiques pour l'année 2008. On comprend mieux pourquoi "La Science" met le nez dans le trésor de la nature.

200 plantes ont été référencées avec une production de 600 médicaments phytothérapeutiques. La phytothérapie utilise la plante en extrait, en infusion, en décoction, en macération, etc...

Attention tout de même, sous prétexte que ce sont des plantes, il peut y avoir confusion en pensant que la plante n'est pas très active. Il faut savoir que les médicaments souvent très puissants sont issus de molécules végétales. Ces molécules peuvent à hautes doses être létales.

Sur les **50000 espèces recensées** sur le globe, la moitié seulement est répertoriée. 22000 sont utilisées par les médecines traditionnelles et 3000 d'entre elles ont fait l'objet de tests scientifiques.

Il y a quelques années il ne restait plus qu'une seule herboriste en France. Le métier a disparu pour laisser place aux phytothérapeutes avec un diplôme dispensé par la faculté de pharmacie ou de médecine.

L'utilisation des plantes nécessite évidemment quelques connaissances, mais il est simple de subvenir aux bobos en utilisant les herbes du jardin.

Il est préférable que les espèces soit bio, car comme on utilise des extraits, des infusions, des macérats, on absorbe donc en même temps une bonne part de toxines néfastes à notre bonne santé.

A la Saint-Jean, c'est le moment de cueillir le **millepertuis** que j'aime bien nommer la fleur aux mille portes, ou mille remèdes. Cette fleur est préconisée dans les cas de dépression. Elle fût interdite un temps en France, car elle a des

interactions sévères avec certains médicaments. Cette fleur a donc mille vertus comme son nom l'indique et pousse dans quasi tous les jardins.

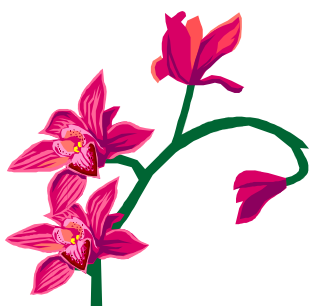
Dans les jardins, on trouve aussi facilement du **Romarin pour le foie, de la Menthe pour la digestion, de la Sauge contre la fièvre, de la Sarricette contre les infections, de la Lavande polyvalente, quelquefois du Laurier noble anti-bactérien, du Cyprès pour la circulation sanguine, du bouleau pour drainer, de la prêle pour se reminéraliser...**

Utiliser en infusion, version la plus douce, les plantes des jardins sauront être de bonnes amies, pour peu que l'on ait un peu de bon sens.

La théorie des signatures nous aide à comprendre les signes de la nature. Ainsi, une plante qui pousse dans les marais, aidera notre organisme à combattre les refroidissements en asséchant notre terrain. Une fleur jaune, comme le millepertuis peut agir pour libérer la bile de même couleur. Cette théorie paraît simpliste, pourtant elle a fait ses preuves.

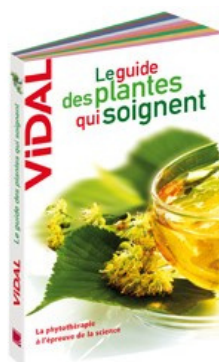
L'ethnobotaniste **François Couplan** explique très bien cette théorie qu'il a déclinée dans plus de 50 ouvrages.

Bonne lecture et belles découvertes à la rencontre de nos alliées **LES PLANTES...**



"La nature nous sauvera"  
François Couplan.

Ed. Albin Michel. 304p.  
25€.



"Le guide des plantes qui soignent"  
La phytothérapie à l'épreuve de la science.

Ed. du Vidal. 465p. 26€.