

Silicium

LA PRÊLE EST LA MEILLEURE SOURCE DE SILICIUM ABSORBABLE.

Question : Pouvez-vous expliciter cette affirmation ?

Réponse : Plusieurs critères doivent être respectés lors d'une supplémentation en silicium :

- Le produit doit être biodisponible. C'est à dire assimilable et utilisable par le corps humain.
- Il doit pouvoir être pris sur une longue période sans entraîner d'inconvénients.
- Il doit apporter du silicium en quantités suffisantes en sachant que les besoins journaliers au niveau cellulaire sont de 2 à 10 mg soit une moyenne de 6mg par jour.

Silice de Prêle répond amplement à tous ces critères.

Question : On dit que la silice de prêle est peu assimilable.

Réponse : La prêle contient plusieurs types de silicium :

- Le silicium contenu dans les parois qui sert au maintien de la plante; ce silicium est très dur, abrasif, peut être irritant pour l'intestin et n'est pas très assimilable; il vaut mieux l'éviter.
- Le silicium contenu dans la sève; il s'agit de silicium organique, biodisponible, lié à du carbone, à des glucides et à des protéines; il sert à la défense de la plante. Cette défense est particulièrement efficace comme en témoigne la présence sur Terre de cette plante depuis 250 millions d'années. L'efficacité de ce silicium est démultipliée par les autres composants, sels minéraux absorbables, vitamine C, zinc, sélénium. Il existe une potentialisation entre ces éléments, notamment entre silicium et vitamine C pour la synthèse du collagène (pouvoir cicatrisant de la prêle) et silicium et phosphore pour la fixation du calcium (pouvoir reminéralisant de la prêle).

Question : Pourquoi l'extraction doit être faite à froid ?

Réponse : Parmi tous ses composants, la prêle contient de nombreux anti-oxydants; certains sont très puissants et ne peuvent être utilisés plus de 3 semaines consécutives. Lors d'une extraction à froid ils ne sont pas présents et les extraits peuvent être utilisés durant une longue période sans inconvénients.

Question : Existe-t-il d'autres particularités concernant l'utilisation de la prêle ?

Réponse : Les systèmes de défense de la prêle la défendent contre toutes les agressions chimiques; l'ajout d'autres substances (autres plantes, silicium d'une autre nature, produits chimiques) est perçu comme une agression et provoque des réactions chimiques d'annulation. Il ne faut donc surtout pas mélanger la prêle à des substances incompatibles.

Silice de Prêle

Extrait de prêle pure, obtenu par pression à froid,



Flacon de 500ml, contenant 4200mg d'extrait de prêle dont 300mg de silicium couvrant les besoins de l'organisme pour un mois.

SILICE DE PRELE

5, chemin - Sous les Vignes - 57050 METZ

Tél. 0892 561 877

Internet : silicedeprele.fr

Danse

La danse de l'Être : réveiller le feu du féminin sacré en nous par Fabienne Courmont

Dans les civilisations anciennes où la danse avait un caractère sacré, les danseuses qui étaient consacrées dans le temple (vestales, devadesi...) avaient la responsabilité d'entretenir le feu sacré pour la communauté afin de maintenir l'harmonie entre les mondes.

La danseuse sacrée représente un archétype qui se réveille en ce moment pour beaucoup avec le retour du féminin sacré. Il est là, dans l'inconscient collectif pour aider au passage que l'humanité vit en ce moment.

Mon cheminement en tant que danseuse, à la recherche des racines sacrées de la danse m'a fait rencontrer lors d'un séjour en Inde en 1984 une devadesi. La mémoire de danseuse sacrée s'est réactivée alors et m'a conduit des années après à créer la danse de l'Être®, qui est une danse à la fois libre et enracinée dans la tradition et qui répond à cet appel du féminin sacré dans une forme nouvelle et universelle.

Je crois que l'on ne peut approcher le féminin sacré qu'en passant par le corps, non pas pris comme objet mais comme réceptacle qui reçoit le souffle de l'esprit dans la coupe sacrée du cœur, le saint Graal, afin de manifester la beauté sur Terre.

Si l'on regarde la symbolique : qu'est-ce que le feu sacré si ce n'est la flamme divine qui est en chaque Être et qui demande à être révélée. Où réside cette flamme sacrée si ce n'est dans notre corps, temple vivant, à l'endroit le plus précieux, le « sacré cœur » ou le chakra du cœur. Ainsi nous portons en nous, dans notre corps, la symbolique du temple vivant.

C'est en nous abandonnant à l'énergie de vie qui anime notre corps et ses milliards de cellules que nous laissons la source d'amour jaillir en nous. En réunissant par le mouvement, les énergies de la terre (Hara) et du ciel (chakra couronne), dans le chakra du cœur nous réveillons alors le corps-temple. La nature est source d'inspiration. En stimulant les forces élémentaires de la terre, de l'eau, du feu, de l'air par notre danse nous libérons les forces créatrices de la Déesse en nous. En vivant, dans la lenteur de la méditation dansée, les métamorphoses des cycles de la vie, nous pénétrons dans le mystère de la vie. Ainsi nous accueillons notre polarité féminine et entretenons, par notre danse, la flamme divine qui permet la connexion à notre Être de Lumière.

Chaque pas de danse, chaque mouvement vécus dans ce chemin initiatique nous rapproche de l'Être et nous amène à développer les qualités du féminin sacré telle la réceptivité, l'accueil, l'acceptation, l'intuition, le pouvoir de transformation, la créativité, la coopération, l'amour inconditionnel...



Photo José Sainte Marie

Fabienne Courmont

et également celles du masculin sacré (inspiration, alignement, courage, structure...). Les deux sont nécessaires à l'équilibre de notre danse cosmique et terrestre. C'est dans cette danse du Tao que se passe la réconciliation du féminin et du masculin sacrés.

Actuellement dans ce passage que vit l'humanité il me paraît essentiel pour retrouver notre équilibre de réveiller le feu du féminin sacré qui a été trop longtemps mis sous le boisseau, et cela en chacun femme et homme, afin que notre humanité puisse renaître à sa vraie dimension qui est celle de l'Être.

Je salue en cela les hommes courageux qui osent venir danser leur Être !

Fabienne COURMONT
est danseuse-chorégraphe,
danse-thérapeute, créatrice et
formatrice de la danse de l'Être ©
ladansedeletre@orange.fr
www.danse-de-l-etre.fr

Stages :

« Révéler notre souveraineté »
à Brocéliande 9-10/06

« Danser sur la vague d'amour »
à Cannes 16-17/06

« Reconnexion à notre Être
de Lumière »

en Ardèche 29/07 au 04/08

« Eveiller la mère divine en nous »
en Terre Cathare

12 au 16/08

3^{ème} rencontre des Tisseurs de
Lumière : co-crée un Art de vivre
"Offrande à la Terre-Mère"
à Sommières 22-23/09

Formation : « Danse-thérapie :
Danse de l'Être »

à Sommières - Toussaint 2012