



Cette lettre d'internet est publiée par Ursula Bogatzki, propriétaire de l'entreprise «Deco-Line, Design d'intérieur & Feng Shui» et directrice de l'école «Formation FengShui Romandie».



Ces lignes sont écrites pour ceux qui aimeraient en savoir plus sur sa qualité de vie et pour tous les clients des amis, connaissances et collègues.



Changement de saison - changement d'énergies

Vous y trouvez aujourd'hui les différentes informations et des tuyaux précieux :

- Préface: A vrai dire, qui dit que.....? page 2
- l'énergie d'automne - l'énergie du métal pages 3-4
- les équinoxes d'automne avec manifestations et dates pages 4-6
- autour de la santé du METAL pages 6-7
- Entre-saison - l'énergie de la TERRE pages 7
- autour de la santé de la TERRE page 8
- Comment rendent des médicaments malade page 8
- temps libre, activités, Wellness page 9
- des recommandations livres page 9
- des recommandations de purification page 11
- le recette selon les 5 éléments page 11
- conseil Feng Shui spécial page 12
- d'autres conseils page 12
- Le mot à la fin, des cours & cie page 13

Je vous souhaite beaucoup de plaisir avec
la lecture, s'étonner, découvrir, apprendre imiter & copier,
essayer et, peut-être, aussi de le dire à vos amis et votre famille!

PREFACE

Bonjour à vous tous

J'espère que vous aviez passé un super été avec du soleil et de la chaleur - qu'il y avait, pourtant, encore et que malgré tout, vos vacances étaient belles.

Dans mon Newsletter d'été, j'avais constaté que beaucoup de gens autour de moi râlent souvent. Et presque chaque Newsletter que j'aie reçu entre printemps et automne contenait le sujet „le mauvais temps“ ou „les vacances pluvieuses“ ou „des conseils sur quoi faire à la chaleur terrible soudaine“ ...

Et la communauté rentrait dans ce chœur - également s'il s'agit du temps ou, peut-être, de quelque chose d'autre. P.ex: Dans la classe, un enfant voisin est malade et tout à coup, tous sont malades et dans la famille, on signifie : est normal, la grippe fait le tour. Et alors, il est tout à coup une loi non écrite et normal que tous le monde gémissent, sont malades ou deviennent malade.

Bizarre pour moi seulement, que le plus souvent des vagues de grippe ou de toux loupent mon chalet ou moi.... je ne suis jamais malade, si les autres se trouvent au lit.... Je dis toujours : „pas temps pour ça“ „pas de temps de tomber malade“ ou „pourquoi je ne dois être malade? Seulement parce que tous les autres en sont?“

A vrai dire, qui dit que cela DOIVE être ainsi - p.ex., devenir malade, si une vague de grippe passe?

A vrai dire, qui dit que des médicaments guérissent?

A vrai dire, qui dit que le temps soit mauvais, seulement parce qu'il pleut?

A vrai dire, qui dit que ce ne soit pas normal avoir ainsi un été pluvieux?

A vrai dire, qui dit que des poules soient stupides ?

A vrai dire, qui dit que tout qui arrive aux autres, doit aussi arriver à moi?

Qui fixe à vrai dire ce qui est correcte et quoi faux, quoi bien et quoi mal... ? Avant tout, est-ce que cela compte aussi pour moi?

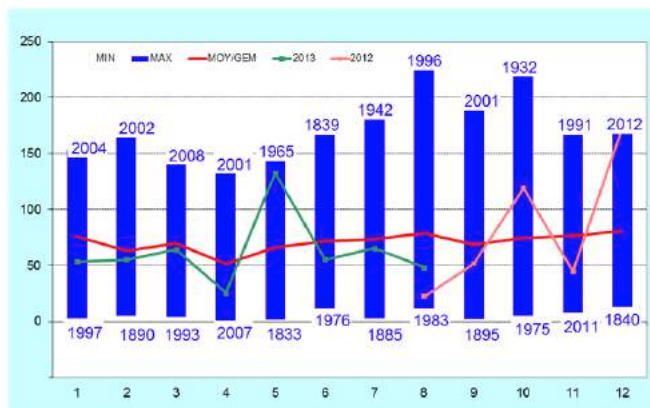
Certainement, il y a des statistiques pour n'importe quoi. Etre enfermé dans une pièce avec les gens malades, la probabilité de tomber également malade augmente à près de 80%. Mais pourtant, si non? Si on ne tombe pas malade? Cela n'arrive pas au 20% restant? La célèbre >>l'exception confirme la règle<<? Ou est-ce que cette personne a quelque chose que les autres n'ont pas? Un système immunitaire plus fort? Pas temps de tomber malade?

Est-ce que des médicaments guérissent comme dit dans la publicité? Récemment j'ai vu une publicité qui ne le dit plus ainsi à 100%. Là on signifiait : „xy peut CONTRIBUER A RETROUVER la santé“. Et si on google, il y a plus d'article et rapports „des médicaments stimulent une maladie“ que l'on s'imagine. Plus sur ce sujet à la page 8.

Est-ce que le temps est vraiment mauvais seulement parce qu'il pleut un peu plus? A vrai dire non, car la nature a besoin de l'eau, les rivières et lacs sont remplis à nouveau et c'est bien pour les plantes, si elles reçoivent suffisamment de l'eau. Mauvais alors pour quoi ou pour qui? Nous? Qui fixe qui est bon et qui mauvais? J'aime des jours de pluie, bien qu'ils me bloquent le travail dans mon jardin pour terminer avant la neige mes projets... cependant, je peux travailler plus au bureau et, p.ex. créer mon Newsletter d'automne... alors bien ... ou mauvais?

Qu'est-ce qui est normal à un été pluvieux ou l'hiver chaud et qui n'est pas normal? Si on regarde des statistiques des températures, pluies et co, rien n'est anormal à notre temps. 2013 c'était un été moyen normal, en 2011 au contraire encore plus pluvieux que cette année. Mais aussi ça ce n'est pas atypique. L'expert en météorologie Andreas Friedrich du service de météo allemand contredit, si on dit „les étés anciens étaient mieux“. Friedrich : „*Le temps changeant des derniers mois n'est pas extraordinaire pour l'Europe centrale*“, dit-il. „*Il y avait déjà plusieurs étés avant qui étaient beaucoup plus non-confortables.*“ Ou est-il un signe de la fin du monde? Ben alors, 2012 nous avons survécu.... Et maintenant? Selon Florian Freistetter / en 2012 : „*le changement de climat est réel, mais un phénomène*

qui se ne produise pas du jour au lendemain, mais qui change lentement et continuellement. Et ce n'est pas ce phénomène qui est responsable définitivement pour terminer la vie sur terre un jour spécifique. Un climat changé, auquel nous, si tout continue comme jusqu'à présent, serons abandonnés d'ici quelques années ou décennies, rend le monde pour nous, certes, encore plus non-confortable – mais il ne nous tuera pas tous.“ (traduction U.Bogatzki)



exemple sur les précipitations à Bruxelles

Précipitations : Totaux mensuels des précipitations à Uccle (Belgique) (mm) Normales et extrêmes absolus depuis 1833

Avez-vous pu observer une fois des poules ? JE dois effacer l'expression une „poule stupide ou idiote“ définitivement de mon vocabulaire! Enfin, 5 semaines avant, mes 6 poules (4 poule suisses, 2 Brahmas) sont arrivés. J'ai construit avec mon ami pendant ce printemps et l'été le poulailler et un étang de canards. Aussi par la vue de Feng Shui pour activer ma "zone de clients" qui est bloquée partout dans mon Chalet. Plus d'info: Le conseil Feng Shui spécial plus bas.

Les poules sont là depuis 5 semaines alors (2 canards viennent dans deux semaines) et j'ai eu le temps de les observer un moment à l'autre. Ils raffolent sur des myrtilles et ont découvert très vite ce qu'ils doivent faire pour parvenir aux baies désirées. D'abord avec sauter pour arriver aux branches plus en haut, quand ceux d'en bas étaient mangés. Après, avec se mettre SUR la clôture pour manger les baies aux branches supérieures... Ainsi, la poule dépasse aussi le barrage.... Et ils ont appris que si je cueille des myrtilles ou récolte des légumes dans le jardin, souvent ils reçoivent ou trouvent des gourmandises! En conséquence, ils sont tous immédiatement entre mes jambes, si je mets le pied dans le jardin! Ils mangent même déjà de la main!

Pourquoi doit ce se passer qui se passe aux autres aussi à "moi" ? Avec une collègue, j'avais plusieurs fois la discussion sur la naissance à la maison, une césarienne et co. Elle dit que ce soit irresponsable penser aussi seulement à une naissance à la maison - PARCE QUE il se passe toujours autant. Une cliente a accouché même tous ses 4 enfants par naissance à la maison et le ferait de nouveau. Elle n'a jamais douté que qqch „peut rater“. Un ancien collègue de travail est mort d'un infarctus du myocarde - à l'âge de 46 ans... Si les "statistiques" ou "tous" disent, cela peut se passer à chacun, c'est normal - pourquoi ? Doit cela être partout la même chose ? Doit ça aussi arriver à chacun ?

Je crois plutôt : laissez à la probabilité une unique possibilité, même qu'elle soit si minuscule, de devenir la réalité, et cela devient la réalité. De la physique quantique déjà connu, car il peut exister des centaines de possibilités, comment une situation se réalise. La question typique : „qui serait, si j'avais à l'époque autrement décidé... ?“

Si cela fonctionne cependant pour tous qui est "mauvais" - pourquoi ne le pas utiliser pour le bien ? Là il devrait aussi fonctionner, non ?

Faites donc le test :

A la place d'attendre toujours dans la caste postale des factures, vous vos imaginer de recevoir un chèque ou une lettre avec un bon-valeur. Mais n'admettent aucune doute!

C'est une exercice du livre „The Secret“ de Rhonda Byrne (cf. recommandations de livre) et il fonctionne définitivement!

D'une unique probabilité, d'une idée, votre réalité se crée... Qui a déjà fait un cours de la lecture de visages chez Wendelin Niederberger ou chez moi sait que par principe de l'idée une réalité naît, car les idées non réalisées ne sont pas visibles!

Extrait du cours Lecture de visages I:

Tout ce qui se montre dans la réalité (le principe manifesté), doit être né d'abord dans le principe intellectuel. Rien ne pourrait devenir la réalité, si d'abord un esprit n'avait pas d'abord donné l'impulsion. Toute la matière, toute chose visible, qui peut être touchée et la matière ferme dans le monde tridimensionnel est de l'esprit caillé.

C'est impossible de posséder une maison ou d'y habiter, s'il n'y pas eu plus tôt l'idée et l'imagination: sans idée aucune réalité. Seul si une étincelle spirituelle intérieure est disponible, il devient possible pour nous de créer la réalité.

Plus: <http://www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/lecture-de-visages-1.html>



l'énergie d'automne = l'énergie du METAL / énergie du Yin

Maintenant, c'est définitif que l'été est fini - l'automne a tenu l'entrée dans le pays! La récolte est apportée purement, les arbres changent de couleur à vue d'oeil et les températures baissent sensiblement.

Puisque j'utilise mon garage comme l'atelier d'été pour le jardin, la construction et des bricolages, il est, comme chaque année, pleine de bois et outils et ma voiture se trouve dehors pendant l'été.

Comme les températures ici dans les montagnes n'ont pas encore chuté au minus, j'espère de pouvoir terminer ma nouvelle terrasse avec un étang encore avant la première neige et rendre le garage à ma voiture ensuite.

Dans le cycle d'année où on se trouve maintenant, il est le début du temps d'Yin. Les jours sont plus courts et la vie a lieu de nouveau à l'intérieur, dans la maison. Le temps du métal est la rétrospective, laisser aller, lâcher et passer encore une fois la revue. J'ai beaucoup profité de cette année, cet été et passé beaucoup de temps dans mon jardin et j'ai beaucoup avancé dans mes projets. Cette année est principalement positif pour moi, et juste là je constate que c'est le 3eme Newsletter d'automne - il y a 2 ans exacte le 1er est paru! Et depuis il y a eu beaucoup des nouvelles inscriptions...et merci pour tous les Feed-backs positifs, qui m'encourage toujours de continuer - même s'il y a/ou des moments difficile.

Conseil pour tous, qui ont pris la décision de se mettre à son compte ou qui voudraient le faire encore: CONTINUEZ et manifestez positivement! Depuis que j'ai lu „Le Secret“ de Rhonda Byrne et que j'admets plus de doutes ou presque plus, tout avance dans ma vie. Une chère collègue disait une fois: „elle ne le voit pas comme une régression, si on arrête quelque chose dans son projet et change un peu. C'est plutôt comme un pas de coté que en arrière! Une sorte de deuxième jambe d'appui“ Et elle a raison - parfois, on ne voit pas les autres portes ouvertes, seulement parce qu'on s'est trop fort focussé sur une seule chose... Merci Monika!

Et je ne regrette pas jusqu'à aujourd'hui d'être allé le chemin à l'indépendance. Grâce au cours de Feng Shui et aussi à Toi, Wendelin, pour ta consultation et tes cours!

Et un tout à fait grand merci, spécialement à mon ami Mike qui me soutient toujours - également comme difficilement il était et également dans quoi - et il est la meilleur chose qui se m'est jamais passé.

Ainsi l'assez d'une propre rétrospective de métal. Tout autour du métal vous pouvez lire, dans la suite....

Le métal est associé avec: l'ouest (le petit métal) et le nord-ouest (le grand métal), le soir, les couleurs: blanc, gris, or et argent. Objets et formes semi-circulaires et ovales, tout du métal. Tout qui est épissé (la grande partie des épices fait partie du métal). Emotions : Confiance, courage, affliction et chagrin et dépression.

Les poumons, le nez (organe de sens) et la peau sont classés également dans le métal.

Qui porte le chagrin et l'affliction dans lui-même, se penche aussi avec son corps le plus souvent car les poumons s'enfoncent et sont „lourdes“, si on est triste!

L'élément du métal transporte le pouvoir de la structure, de la purification, du lâcher-prise et de la transcendance. Il est relié à l'archétype de la vieille et sage personne en nous et à l'expérience de la mort. Cet élément a deux aspects. Le premier est de créer une forte structure dans notre être nous donnant une forme spécifique et de définir la direction, l'intention de notre vie. Cela nous aide à définir qui nous sommes et à nous rappeler les intentions profondes de notre vie. Maintenant est le meilleur temps de faire de l'ordre et de ranger. L'énergie de métal vous soutiendra. Séparez-vous des choses qui vous chargent de l'énergie négative. Vous verrez quel bien cela vous fait! Seulement si vous vous séparez du vieux, vous pouvez créer la place pour les nouvelles choses dans votre vie.

Du 21.10. au 10.11.2013 on retrouve le Mercure récurrent, c.à.d. une bonne période de terminer et lâcher.

Plus: <http://www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-astrologiques.html>



Les équinoxes d'automne

Une année connaît deux équinoxes : le premier entre le 20 et le 22 mars, le deuxième entre le 20 et le 22 septembre. Par extension, les équinoxes désignent les jours de l'année pendant lesquels se produisent ces passages au zénith. Les dates des équinoxes sont liées par convention à celles du début du printemps et de l'automne.

Le jour y est plus long que la nuit car le limbe supérieur du Soleil peut être aperçu alors que son centre est toujours situé en dessous de l'horizon. Ce sont les seuls 2 jours où le soleil s'élève exactement à l'est et se couche exactement à l'ouest.

L'équinoxe est une date de référence pour de nombreux calendriers:

- Dans les calendriers est-asiatiques traditionnels (calendriers chinois, coréen, vietnamien, etc.), l'équinoxe vernal et l'équinoxe automnal marquent le milieu du printemps et de l'automne. La fête de la mi-automne est célébrée le 15^e jour du 8^e mois lunaire et est un jour de fête officiel dans plusieurs pays d'Asie.
- La fête des moissons est célébrée au Royaume-Uni le dimanche de la pleine lune la plus proche de l'équinoxe de septembre.
- Au Mexique, à Chichén Itzá sur la pyramide de Kukulcán (appelée aussi "El Castillo"), il est possible aux équinoxes d'observer par jeu d'ombre l'apparition d'un serpent le long des escaliers.

Particulièrement celui de printemps fait référence à encore plus des dates qu'on trouve partout dans des cultures différents.

Les fêtes d'automne:

La bénichon

Au XVe siècle, la « bénichon » était la fête patronale paroissiale, donc la fête du village. La fête durait trois jours, avec un grand repas, des danses et des jeux. Par la suite, la Bénichon devint la fête des récoltes et la descente des troupeaux de l'alpage (la désalpe (Rindya), qui est l'opposée de la Poya - montée à l'alpage du printemps). C'est lors de la bénichon que les couples se formaient. On y dansait et chantait, et buvait le petit "blanc vaudois".

Les moissons / les récoltes / les vendanges

En agriculture, la moisson est la récolte de plantes à graines, principalement les céréales. Le terme s'emploie préférentiellement pour les céréales à paille (blé, orge, avoine, seigle) ; pour le maïs on parle plutôt de récolte. Le thème de la moisson apparaît souvent dans le Nouveau Testament, notamment dans la parabole du bon grain et de l'ivraie.

Depuis les temps les plus reculés, moissons et **vendanges** donnèrent lieu à des réjouissances et des manifestations populaires. Cérès et Dionysos étaient vénérés et les bacchanales étaient célèbres.

Si à Neuchâtel, les archives sont muettes sur les fêtes de vendanges, on a gravé une scène de vendanges en 1822 montrant un cortège défilant entre l'hôtel communal et le théâtre. Aux siècles précédents, les vendanges duraient entre deux et quatre semaines et les rues de la ville étaient sillonnées de *chars à brecets* tirés par des chevaux, transportant aux pressoirs la vendange foulée avec les pieds ou des pilons à la vigne.

Les régions de Suisse ont adapté les fêtes des récoltes à leurs produits respectifs : alors que des fêtes des châtaignes ont lieu au Tessin, les régions viticoles organisent traditionnellement des fêtes des vendanges pour célébrer la fin du travail et l'abondante récolte. Les fêtes des récoltes et les désalpes s'accompagnent de spectacles variés : de combats de reines en Valais, de foires et d'expositions de bétail dans le Mittelland ou encore de la « Gansabhauet » (décapitation de l'oie) dans le canton de Lucerne, le 11 novembre – jour de la Saint-Martin, qui marque aussi le début de la période de carnaval.

Halloween

est une fête célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la Toussaint, dont elle tire son nom puisque *Halloween* est une contraction de l'anglais *All Hallows Eve*, autrement dit *the eve of All Saints' Day* en anglais moderne, ce qui signifie la « veillée de la Toussaint », (*hallow* est une forme archaïque du mot anglais *holy* qui signifie : *saint*, *even* est une forme usuelle qui a formé *evening*, le soir)

Cette fête, originaire des îles Britanniques, est célébrée principalement aux États-Unis, en Irlande, au Canada, en Australie et en Grande-Bretagne. La tradition moderne la plus connue veut que les enfants se déguisent avec des costumes qui font peur (fantômes, sorcières, monstres, vampires par exemple) et aillent sonner aux portes en demandant aux adultes, souvent eux-mêmes déguisés, des bonbons, des fruits ou de l'argent avec la formule : *Trick or treat!* (« Farce ou friandise ! ») ou simplement « *Happy Halloween!* ». D'autres activités incluent des bals masqués, le visionnage de films d'horreur, la visite de maisons « hantées » ou d'allumer des feux de joie en plein air.

L'Halloween est une fête folklorique anglo-saxonne communément considérée comme en partie héritée de la fête religieuse celtique de *Samain* qui se tenait à la même date en Irlande et en Écosse avant qu'elle ne soit progressivement supplantée par la Toussaint introduite le 1^{er} novembre par l'Église catholique romaine aux environs du VIII^e siècle. Ce n'est qu'au milieu du XIX^e siècle que cette tradition gagna en popularité en Amérique du Nord après l'arrivée massive d'émigrants irlandais et écossais qui s'installèrent sur le nouveau continent notamment pour fuir la Grande famine en Irlande.

Le principal symbole d'Halloween est la citrouille issue de la légende irlandaise de *Jack-o'-lantern* : elle est découpée pour y dessiner, en creux, un visage, puis une bougie ou une lumière artificielle est placée en son centre.

La fête se déroulait sous l'autorité des druides, pendant sept jours (le jour de *Samain* lui-même et trois jours avant et trois jours après). « C'est une fête de fermeture de l'année écoulée et d'ouverture de l'année à venir. Le temps de *Samain* est celui du *Sidh* (l'autre monde) brièvement confondu avec celui de l'humanité». C'est la période de possibles rencontres mythiques entre certains hommes et les dieux des Tuatha Dé Danann. Les fêtes druidiques ont disparu d'Irlande au V^e siècle, avec l'arrivée d'une nouvelle religion, le christianisme. La fête chrétienne de la Toussaint, à laquelle est adossée *Halloween*, n'a été instituée qu'au IX^e siècle par le pape Grégoire IV. L'abondante littérature irlandaise médiévale, élaborée par les clercs entre le VIII^e et le XII^e, ne mentionne que la fête sacrée de *Samain*.

Manifestations et dates:

Chaque 21Sept.: Herbstritual avec Armin & Andrea Pollmann Info: Tel.+41 (0)52 243 02 37, info@ritual-atelier.com, www.ritual-atelier.com

Samedi, 28Sep.2013 Désalpe à L'Etivaz
info: Tel. +41 (0)26 924 70 60, maison@etivaz-aoc.ch

Samedi 28Sep.2013 Désalpe Charmey [Programm/Flyer](#)
Samedi, 5Oct.2013 Désalpe Albeuve, www.foiredalbeuve.ch

Dimanche, 6Oct.2013 Festa da racolta - Val Müstair 2012, dès 11h, Valchava/GR
Info: Tel.+41 (0)81 858 58 58, val-muestair@engadin.com, www.val-muestair.ch

Weekend 12-13Oct.2013 Bénichon de la montagne, Charmey/FR
Info: Tel. +41 (0)26 927 55 80, office.tourisme@charmey.ch

Divers dates et lieux / Bénichon de la montagne
dès 09.09.2013 Fribourg, Bulle et villages dans les alentours
12-13.10.2013: villages de La Gruyère
20.10.2013: Lessoc
19-20.10.2013: Châtel-St-Denis
10.11.2013: Düdingen
Info: www.benichon-fribourg.ch



La santé du METAL

Physiquement vous deviez commencer lentement à vous adapter à la saison froide. Affermissez ses forces défensives pendant que vous mangez et buvez les nourritures et les boissons réchauffant. Remplacez la salade refroidissant par les légumes assourdis et utilisez les épices, les boissons comme l'eau de gingembre et des thés „Yoga“, si vous aimez celui-ci.

„Désintoxe ton corps, ton logement, tes idées, éclaircis tes relations pour te débarrasser sans valeur du devenant. Des randonnées de montagne t'apportent également dans le contact avec l'élément de métal. Respect des limites des autres gens et accepte tes propres, examine quand tu veux être ouvert et où tu devais te fermer.“ *du livre les phases de changement de la médecine chinoise traditionnelle, volume 2 la phase de changement du métal d'Udo Lorenzen et Anderas Noll, en 1994 Müller & Steinicke, S. 66 (traduction U.Bogatzki)*

En médecine chinoise le poumon gouverne l'énergie de la respiration

Il communique avec le ciel. Sa fonction est de capter l'énergie de l'air et de la diffuser dans l'ensemble du corps (oxygénation du sang). Avec le soutien des reins, il diffuse et fait descendre l'énergie afin que l'inspiration soit possible. Si cette fonction est perturbée il s'en suivra toux, asthme, dyspnée...

Refroidissement / Prévention (pas des gripes ou d'autres)

Par temps froid, pluvieux ou venteux, ne sortez jamais l'estomac vide, surtout pour rentrer fatigué du travail, ou si vous vous sentez déçu, triste ou seul...Mangez au moins un petit truc, un biscuit au gingembre p.ex.

Si vous avez pris froid et vous êtes gelé réchauffez-vous avec une soupe, un thé ou lait au gingembre ou bien avec du poivre! Evitez café et trop de sucre.

Pendant ces vague de froid, certain individus n'attrapent jamais rien: car leur métal est bien assez fort!
Pour renforcer le métal passez donc par votre centre - la TERRE et les organes de la digestion! (cycle productif: terre nourrisse métal)

En cas d'affection virale particulièrement virulente consultez un médecin. Pour un simple rhume en revanche, vous pouvez vous soigner par vous-même.

Utilisez: Gingembre, cannelle, cardamome, coriandre, girofle et anis. Ainsi convient un vin chaud avec ces épices réchauffant distinguée pour chasser le froid pénétré. Prenez du jus de raisin rouge ou du jus de sureau noir, si vous n'aimez pas de vin.

Humidifier les poumons en cas de peau sèche

Les poumons se dessèchent à la trop forte sécheresse dans l'environnement et c'est le cas chez nous en automne et hiver à cause des chauffages centraux. De plus les poumons sont desséchés par la nicotine et le café. La conséquence de cela est la peau sèche, aussi avec les éruptions sèches ou les eczémas. Inclinaison aussi à la toux sèche.

L'idéal est une cure avec du riz de deux à trois semaines pour un meilleur effet.

Riz avec poireau, céleri et autres légumes, riz avec du poulet, riz avec des épices et herbes, peu de riz au curry. En outre, conviennent des noix de Cashew, des cacahouètes, noisettes et amandes pour l'humidification des poumons.

Dès-humidifier les poumons en cas de peau sèche

Malgré la peau très sèche avec tous ses symptômes et les maladies, il peut être que les poumons ont trop d'humidité. Cela arrive, si on mange trop de produits laitiers lesquels forment et augmentent la mucosité. Les pores de la peau bouchent et la quantité d'humidité dans les poumons, ne peut pas parvenir à la peau.

Le riz et l'avoine sont un bon remède. Les flocons d'avoine entièrement cuisent dans peu d'huile d'olive. De plus sont ajoutées des noix, noyaux de pins, noix de Cashew, abricots séchés, dattes et quelques raisins secs. Assaisonnent avec de la cannelle et mangent encore croustillant. **Conseil:** Peut bien être emporté comme pique-nique ou snack pour entre-deux!

Comment vous pouvez savoir si votre peau est sèche, couverte d'écailles et fragile à cause de la sécheresse de l'air ou à cause de la mucosité des poumons.

Les états secs ont toujours un peu avoir avec une nervosité. L'agitation intérieure, éventuellement l'insomnie, distinguent la sécheresse.

Donc, l'humidité, même les états engorgés se montrent par l'inertie générale jusqu'à la léthargie, fatigue et sans impulsion. Bien que la peau soit très sèche, il peut en venir tout de même à des œdèmes et à la toux muqueuse et à une langue plutôt enflée avec des empreintes de dents à gauche et à droite.

Quel que soit, avec du riz, vous alliez toujours bien. Il dirige l'humidité excédentaire vers l'extérieur et humidifie les poumons. Il est compensateur et harmonisant.

Vous pouvez varier l'assaisonnement. Les gens plus âgés ne devaient plus assaisonner trop fort parce que le corps plus âgé et déjà plutôt sec bien qu'aucune nervosité ne se compose.

Pour dissoudre la mucosité utilisez dans vos recettes de cuisine plus souvent des algues (on les trouve séchées dans les magasins BIO et des drogueries, prenez une qualité excellente).

L'Amarante transforme également la mucosité et le radis, le raifort ainsi que le thym la chassent.

Si rien ne s'améliore dans les 2-3 semaines suivantes, que l'esprit ne devient pas plus clair, les idées pas mieux rangées, le regard pas plus positivement, l'impulsion non essentiellement mieux, la mucosité devait être traitée par une thérapie d'herbes ou acupuncture pour être exportée.



Entre-saison - L'énergie de la TERRE:

Avec de la terre on associe: le sud-ouest (la grande terre), le nord-est (la petite terre) et le centre (centre de point de coeur); fin-d'été/début d'automne; l'après-midi; les couleurs : jaune, brun, beige, orange; les matériaux : terre, terre-cuite, porcelaine, céramique; les formes : carré; le goût: sucré. Les muscles, la bouche (organe de sens), le pancréas et l'estomac / rate selon les

zones de corps. Aussi ruminer, la sécurité, la sympathie et le souci pour la terre - typique: "dorloter/materner" (à trouver chez des femmes et également chez des hommes!)

La TERRE représente le sol sous nos pieds, le lien avec le monde et le mondain. Elle représente la mère TERRE dont nous recevons l'assistance et la vie. L'aspect terrestre a une influence profonde dans l'état enraciné sensuelle.

L'arbre est enraciné et ancré dans la terre. Le stade que nous attribuons à l'arbre, si l'énergie de la TERRE est atteinte, est celui de la récolte. L'énergie de la TERRE reçoit l'énergie montant du FEU et apporte celle-ci doucement vers le bas. Tout se ralentit. La période de l'âge jeune-adulte est associée à l'élément de

la TERRE, ici nous pouvons récolter les fruits de nos expériences vécues, de nos expériences apprises et les faire utile pour nous.

La TERRE a une position spéciale dans les cycles des phases de changement. Elle n'est ni Yin ni Yang, la terre est la source de notre vie, la terre est le centre de tout dont tout ressort, elle a une relation continue avec tous les éléments.



La santé de la TERRE

Les légers symptômes d'une faiblesse du cercle de fonction de rate et d'estomac sont si répandus chez nous qu'ils ne sont plus regardés comme une maladie, mais plutôt comme une particularité. Ainsi personne pensera à peine à un renforcement de ce système, seulement parce qu'il frissonne souvent ou a le plus souvent les mains et/ou les pieds froids.

Nous traitons la Cellulite, laquelle est déjà un clair et fort signe d'une faiblesse de la rate, plutôt avec des pommades et massages et des difficultés avec la mens sont à peine mises en rapport avec la rate. Bien, non-plus les varices, les hémorroïdes et d'avoir fréquemment les taches bleues. **Et, pourtant, ce sont tout à fait des signes clairs d'un affaibli du cercle de fonction de rate et d'estomac.**

En effet, la force du cercle de rate et d'estomac transperce les plus grands parties du corps. Il est le centre du corps sans lequel donc rien ne va plus.

Et ce centre peut être affermi et renforcé par principe avec des moyen simples et „bon-marché“ – c'est-à-dire, principalement avec une alimentation correspondante.

Donc malheureusement, cette alimentation ne correspond pas vraiment à notre rythme de vie occidentale parce qu'il s'agit surtout d'utilisation des ingrédients frais. Fast Food est mal vu, des produits congelés pas désirés et les micro-ondes ne sont pas du tout pris en considération.

Si la rate est affaiblie, nous avons la grande demande après du sucré et l'expression linguistique souffre! Alors mangeons-nous trop de sucre qui par-contre affaiblit de nouveau la rate. Et ainsi s'adapte une faim violente chronique qui peut à peine être bernée à longue terme. Les liquides de corps sont trop peu remués et il y a des stockages et blocages du liquide. Le corps semble bouffit, paresseux et immobile. La langue s'est enflée du liquide avec des empreintes des dents et la langue n'est pas vraiment mobile.

Le cercle de fonction de rate et d'estomac décide sur notre capacité de rétention et concentration.

Des difficultés scolaires sont traitées dans la médecine chinoise traditionnelle principalement par la rate = sur l'alimentation. Car une impossibilité d'apprendre des choses par coeur, une capacité de rétention ou de concentration insuffisante, indiquent un affaiblissement marquant de la rate.

Non finalement, un fort cercle de fonction de rate agit selon la médecine chinoise traditionnelle aussi sur nos relations.

Avec un fort centre, nous pouvons faire un équilibre entre PRENDRE et DONNER entre MOI et TOI et c'est de nouveau la condition d'un partenariat compensé.

COMMENT LES MEDICAMENTS RENDENT MALADE A LA PLACE DE GUERIR

Aujourd'hui, c'est déjà plus qu'habituel qu'on prend immédiatement des médicaments parce que donc, ils te guérissent comme on dit. Mais est-il vraiment juste? Quel effet ont des médicaments à vrai dire? Une chose est sûre, ils peuvent aider le corps à retrouver la santé, mais seulement par la lutte contre des symptômes. Mais puisque souvent plusieurs médicaments sont pris en même temps qui fait un nouveau mélange. Les effets secondaires "normaux" deviennent l'événement. Par ce nouveau mélange de cocktail les effets secondaires changent ou sont renforcés et voilà, on est plus malade que déjà...

Mais cependant: LA CAUSE de la maladie n'est pas encore trouvée et traitée. Car seulement si nous connaissons la cause, nous pouvons guérir.

Les douleurs de tête, par exemple - combien de différents variétés y-a-t'il? Aujourd'hui, paraît-il plus de 165 connaissent les médecins. Causes? Probablement une fois ainsi: trop peu boire, se prendre trop la tête, des crispations des muscles, maux de dents et et et....

Si cependant on sait de quoi les douleurs de tête viennent, pourtant, on peut faire attention dans le meilleur cas d'éviter ces douleurs par avant à la place de prendre plus tard une pilule chimique. Ou bien que l'on ait déjà mal à la tête, pourtant, p.ex. pas assez bu, alors, on ne peut prendre maintenant plus de liquide à la place de la pilule. Au cas où que les douleurs soient déjà si grandes que tout devient insupportable, alors une pilule peut contribuer exactement à recevoir de nouveau l'énergie nécessaire pour pouvoir trouver la cause. C.-à-d. le symptôme combattu, allez à la recherche de la cause et suivez la guérison....

Le temps que tu te ne prends pas pour ta santé, c'est la maladie qui se le prend alors pour toi!
(dicton de la médecine chinoise)



TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

Le METAL aime le mouvement, avant tout, en plein air. Le métal aime avoir suffisamment du temps et espace. Des dérangements, irritations et déséquilibres dans notre élément METAL réagissent plus que les autres éléments positive aux exercices corporels, et surtout sur des exercices de respiration (poumons).

Pour affermir votre métal personnel, entourez-vous des belles choses. L'art et l'esthétique, symétrie et précession sont des choses qui affermissent le METAL. Peut-être, vous utilisez le prochain jour de pluie pour une visite de musée?

Comme cristaux pour des massages ou à porter sur soi-mêmes (pour un moment) / lithothérapie: Fluorine, Jais (pierre de Gages), Heliodor (Béryl d'or), Zircon

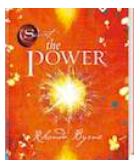
Vous pouvez mélanger une huile de massage de métal des ingrédients suivants :
50 ml de l'huile de Jojoba, 4g citronnelle, 2g nard, 2g myrrhe, 2g ciste (cistus) et 1g petit-grain (g=gouttes)



recommandations livres:

The Secret von Rhonda Byrne

<http://www.amazon.fr/Le-Secret-Rhonda-Byrne>



The Power (Le Pouvoir) von Rhonda Byrne

<http://www.amazon.fr/Le-pouvoir-Rhonda-Byrne>

The Magic von Rhonda Byrne

<http://www.amazon.fr/La-Magic-Rhonda-Byrne>



Il y a aussi des CD de qq des livres à écouter, pour ceux qui n'aiment pas lire: <http://www.amazon.fr>



recommandations de purification de l'expert du jardin et

fumigation Daniel Kohler (www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch)

Période des récoltes : Nous utilisons les matériaux frais, fruités de notre pharmacie d'herbes qui portent en soi une odeur agréable du temps de récolte. Ce sont des feuilles du mûrier ainsi que de fleurs des roses (préférences du églantier), l'Erica ou Calluna et des fleurs de pomme. Peu d'encens et bois de sandre complètent la mixtures de purification.

conseil : Après chaque grande cérémonie de purification, nous fêtons - il fut un apéro ou avec un bon repas. Nous remercions tous les habitants, les êtres de la nature et les bons esprits pour le soutien merveilleux avant – pendant – et après la cérémonie. Particulièrement enrichissant pour jeunes et vieux.

Jours favorables pour purifications durant de l'année :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-fumigation-purification.html>



le recette des 5 éléments

Savoureux riz doux „Mochi“ aux pommes

Légèrement chauffant et nutritif, renforce le centre. Au manque de Qi, sang et Yang. Idéal comme souper ou déjeuner.

Recette de base „Mochi“

Elément	Ingrédients
F	4 Tasses d'eau à chauffer dans une casserole
T	2 Tasses riz doux à ajouter, cuire et laisser bouillir sur petit feu env. 45min avec couvercle fermé

préparer séparé

Elément	Ingrédients
F	une casserole chaude
T	chauffer jus de pomme, pommes en morceaux et cannelle
M	assaisonner avec cardamome, gingembre frais
râpé	
E	un peu de sel
B	un peu de jus de citron frais pressé
F	peu poudre de cacao, laisser bouillir qqs minutes
T	ajouter le riz doux, éparpiller des noix et sucrer
événement.	avec du sirop d'érable ou Stevia



Vous pouvez varier avec d'autres fruits sucrés. Ou pendant l'hiver utilisez des fruits secs.

La nourriture est médecine, qui a du bon goût!

Est-il cuisinier ou médecin?

Est-il un restaurant ou une pharmacie?

Poisson, viande, oignon et poireau

Bons plats bannissent pilules et comprimés

Aliments nutritives sont la solution contre tous les souffrances!

(proverbe chinois, provenance inconnue)

Je vous souhaite un bon appétit et beaucoup de plaisir à cuisiner cette recette!



Conseil Feng Shui spécial:

Comment activer une zone qui est bloquée à l'endroit optimal?

Dans la vie d'une personne, les priorités changent selon l'âge. Ainsi, la priorité des thèmes de vie différentes change aussi selon Feng Shui, soi-disant Bagua. Au cours des jeunes années se trouvent en priorité la formation et, peut-être, la fondation d'une famille, changent entièrement plus tard au bien-être/prospérité (la propre maison, par exemple), la formation continue ou changer sa vie complètement.

Qui se met à son compte a des autres besoins qu'une mère qui vient d'accoucher.

Comment activer une zone de Bagua la plupart entre vous le savent déjà. Mais quoi faire, si exactement la zone qui est justement importante maintenant est bloquée par une armoire encastrée ou sur le plan de surface se montre la pente du toit ou cette zone manque totalement?

1. possibilité

Manque de zone à harmoniser avec une double-huit ou enlever l'armoire encastrée (si possible).

2. possibilité

Une pente au toit donne toujours la possibilité d'une activation, mais seulement le pouvoir de l'énergie dans un tel endroit est plus faible, c.à.d. un peu plus de patience avec la réalisations de vos besoins/rêves....il peut durer un peu plus longue.

3. possibilité

Chercher un deuxième endroit, c.à.d. deuxième priorité.

p.ex. La prospérité peut être activé le mieux au bureau de la maison, la relation/les amours le mieux dans la chambre à coucher. Logique, non? Alors, si la prospérité au bureau est bloqué - où activer ailleurs? Si la relation est bloqué - où activer ailleurs? Où se trouve le deuxième meilleur endroit pour ces énergies?

4. possibilité

Chercher des possibilités au jardin (si existant)

5. possibilité

Penser au déménagement! Et faites le check des différents plans de surfaces AVANT que la décision déf. quelle nouvelle demeure vous choisissait est prise.

J'ai choisit possibilité no. 4 pour activer ma zone des clients au jardin avant déménager. Le poulailler se trouve dans cette zone et depuis que les „filles“ sont emménagées, j'ai plus des demandes de travail, n'importe quelle jambe d'appui.

Centre de coeur :



Dans le Feng Shui, le centre chaque maison ou appartement est qualifié comme le point de coeur. Ce domaine représente aussi la santé générale des habitants.

Il est comme notre coeur et pourvoit tous les domaines d'habitation en énergie vitale (Qi). Un fort coeur semble guérissant, renforçant et en compensant. **C'est pourquoi, une attention tout à fait particulière devait être offerte à ce lieu.**

Sans coeur, toutes les autres mesures peuvent travailler seulement difficilement au soutien. Une personne "sans" coeur vie aussi difficilement sa vie!

Vous pouvez aussi demander à un conseiller de Feng Shui de l'aide ou laisser faire une analyse de Feng Shui individuelle. Divers adresses:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/home-contacts/liens.html>

Et au cas où vous voudriez savoir plus sur le Feng Shui et apprendre l'appliquer de vous-même :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops.html>

Soleil de cristal et oeuvres d' art de Seylech (le choix et les commandes auprès de moi) :

http://seylech.ch/kunstwerke_de.php?gruppe=KS



d'autres conseils:

trouvez ici encore quelques conseils / liens qui peuvent être utiles.....

Pour tous, qui veulent utiliser les étoiles et le temps pour faire soutenir positivement ses activités, ici le lien pour les jours astrologiques favorables (gratuitement chaque mois) :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-astrologiques.html>

Maintenant en automne, dans l'élément de métal, le rangement et trier est favorable. Pour ceux qui ont des difficultés se propose le cours „Space Clearing“ (2 après-midis, le 6 et 27 octobre, Lutry/VD, français)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/faire-de-lordre-dans-la-maison-et-dans-votre-vie.html>

Et qui aime lire des autres articles intéressantes (en allemand), voici le „Erfolgs-blog“ de l'école suisse de Feng Shui/Sarnen OW: <http://www.feng-shui-schule.ch/blog/category/feng-shui-blog/>

Le mot à la fin:

A présent, je voudrais fermer - bien à contre-cœur - ce Newsletter d'automne et je me réjouis de vous retrouver pour la prochaine lettre d'énergie de l'hiver au 21 décembre. J'espère vous aussi.

C'est d'ailleurs déjà la 2ème lettre d'hiver! Exactement! En décembre 2011, mon Newsletter a apparu pour la première fois! Plus alors à la prochaine fois!

Je vous laisse maintenant entièrement à vos idées. Peut-être cette lettre était votre lecture du soir et vous vous glisserez maintenant dans vos coussins avec un beau rêve? Ou vous vous trouvez justement sur le canapé avec un thé de menthe, un chocolat chaud ou un jus chaud de sureau noir épicé ?

En tous cas, je vous souhaite du cœur qu'avez votre beau temps-ci.

Votre Ursula

Soirées d'info et conférences à Bulle, Château-d'Oex, Genève et Lutry:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/conferences.html>

sources:

Wikipedia, Daniel Kohler, Andrea & Armin Pollmann, Dr. Karin Stalzer (santé), Karin Joss (recette), Daniel Kohler (purifications), Andrea & Armin Pollmann (Ritual-Atelier), derweg.org (Fêtes&coutumes), Raemy Blandine (santé), divers articles pris sur gutefrage.net / traductions: Ursula Bogatzki