

# Ma tout doux liste #5

J'accepte de prendre du  
temps pour moi  
*et je mets toutes les chances  
de mon côté pour bien  
terminer l'hiver*

Je note mon engagement,  
mes envies :

.....  
.....

Je suis imprimée sur du  
papier recyclé



## Edito

Je ne sais pas vous mais moi je déteste l'hiver ! Si j'aime cette saison pour son côté cocooning et les tea-times sous un plaid bien chaud, je déteste le froid, les journées toutes grises et le jour qui tombe trop tôt. Alors je vous propose une sélection fruitée gorgée de soleil !

Prenez soin de vous ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur [Chakaiclub.fr](http://Chakaiclub.fr)



Le podcast q

**Bulles no**

publié ch

une diz

livre ses

réflexions



## L'astuce de la naturopathe

Ce mois-ci, c'est **Stella Chartier, naturopathe et conseillère en fleurs de Bach** qui vous propose des solutions naturelles pour prendre soin de vous. La fin de l'hiver approche, alors comment mettre un peu de soleil dans votre quotidien ? Tout d'abord, profitez dès que possible des rayons du soleil. Ils vont envoyer une information au cerveau, qui ordonne à votre corps de produire plus de sérotonine. Cela vous permettra de vous sentir plus apaisé, de meilleure humeur.

Côté alimentation, pour dynamiser votre organisme et renforcer vos défenses immunitaires, vous pouvez boire le matin, dans un verre d'eau 1 à 2 cuillères à soupe de jus d'argousier que vous trouverez en magasin bio ou sur le site [www.biokhaan.com](http://www.biokhaan.com). L'argousier est riche en vitamine C et il en renferme 20 fois plus que l'orange. La vitamine C est excellente contre la fatigue, elle permet de combattre le stress au quotidien, c'est aussi un antioxydant très puissant et elle aide à l'assimilation intestinale du fer contenu dans les végétaux et à la synthèse du collagène. Un complément alimentaire idéal en cette période !

**Vous trouverez plein de petites astuces naturelles sur la page facebook @natureandyou.stella**

## Soleil



## Mon nouvea

La luminothérapie

quotidiennement

blanche, dite «

celle du soleil, la

notamment en

notamment à p

saisonnière et



# Qui fait du bien

**Podcasts** est un streetcast chaque semaine. Pendant une dizaine de minutes Florie partage ses retours d'expérience et conseils pour vous aider à trouver votre voie.



## Lumière

### mon petit rituel

... Elle consiste à s'exposer pendant 15 minutes à une lumière artificielle à large spectre », imitant la lumière naturelle lorsque celui-ci est absent en hiver. Cela vous aidera à passer outre la dépression et retrouver de la vitalité.

# L'instant bien-être

Chaque mois, **Aurélié Doury, de Lilibulles**, vous propose des pistes pour votre bien-être.

À la fin de l'hiver, le corps est souvent épuisé. Les rhumes, gripes et autres maux de la saison affaiblissent l'organisme. Pour remédier à cela et retrouver du dynamisme à l'approche du printemps, je vous conseille la luminothérapie (voir encadré «mon nouveau petit rituel»). Préparez-vous une tisane de gingembre (mettez des rondelles de gingembre dans de l'eau, amenez à ébullition et laissez 10min. Ajoutez de la cannelle et des clous de girofle. Lorsque l'ensemble a refroidi, ajoutez du citron et du miel d'acacia liquide). Autre point important, si vous avez opté pour une cure, par exemple de vitamine D, pensez toujours qu'il faut l'accompagner de son complément, en l'occurrence la vitamine K2D3, pour que le calcium se fixe au bon endroit. Le curcuma lui, s'associe au poivre noir ou au gingembre. Et surtout, la clé de votre forme réside dans votre volonté de vous reposer, arrêtez de vouloir toujours faire des choses, prenez soin de vous !

**Découvrez son site [lilibulles.com](http://lilibulles.com)**





## Des moyens naturels pour prendre soin de vous

**Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.**

Ce mois-ci, elle nous propose une recette de beauté DIY «Dentifrice maison à l'huile de coco» Pour cela, faites chauffer au bain-marie 30 ml d'huile de coco. Une fois fondus, ajoutez peu à peu 10 g d'argile blanche afin de former une pâte. Puis, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de citron. Versez la préparation dans un petit pot en verre ou dans un moule. Avec une spatule, récupérez une noisette du dentifrice et placez-le sur votre brosse à dents, mouillez et c'est prêt ! Cette recette est à utiliser 3 fois par semaine. Sans conservateur, elle peut se conserver environ 3 mois à l'abri de la lumière et de la chaleur. Vous pouvez trouver facilement les ingrédients dans des magasins spécialisés (bio).

**Pour plus d'informations et astuces, rendez-vous sur la page facebook de Stella :**

**@natureandyou.stella**

**Stella Chartier - [www.nature-and-you.com](http://www.nature-and-you.com)**

## Le petit plus

L'acide laurique (acide gras saturé) que contient l'huile de coco, participe à un effet nettoyant et à la formation rapide d'une mousse légère.

## L'astuce de Stella

L'huile de coco est l'un des meilleurs moyens de nutrition naturelle pour les cheveux. Faites régulièrement des masques avant votre shampoing. Brillance et gainage garantis !



## Le petit plus

L'huile de coco permet de blanchir les dents.



90°C  
3-5min

## Monsieur Gustave

Préparez votre valise et envolez-vous direction les Tropiques, avec un thé noir aux fruits exotiques !

Son odeur sucrée et son goût de l'autre bout du monde vous aideront à bien débiter vos journées encore trop froides et grises. Il ensoleillera également vos pauses de l'après-midi, avec une petite gourmandise.

## Mademoiselle Colette

Un brin d'audace avec ce thé vert pastèque fraise qui sent bon l'évasion. Je l'ai choisi pour son originalité et son bon goût de vacances d'été.

Mon petit conseil ? Adoptez-le après votre pause déjeuner ! N'hésitez pas à le préparer également comme un thé glacé et ajoutez des fruits, vous obtiendrez une salade de fruits haute en couleurs et pleine de saveurs !



80°C  
3min

## Monsieur John

Quand l'amertume du pamplemousse et la gourmandise de la noix de coco se rencontrent, ça donne un thé idéal pour la pause théinée de l'après-midi !

Et si, comme moi, vous êtes gourmande, pourquoi ne pas l'accompagner d'un petit rocher coco ou encore d'un cookie aux pépites de chocolat ?



80°C  
3min

# 15 000

Le nombre de tasses de thé bues dans le monde chaque seconde. Le thé est la 2ème boisson la plus bue après l'eau.



## L'astuce

Versez 1/3 d'eau à température ambiante et 2/3 chaude sur votre thé vert. Ainsi il ne sera pas amer.



## Caféine et théine

Ce sont en réalité les mêmes molécules, découvertes séparément. Une différence cependant : la théine est stimulante alors que la caféine est excitante.

## Climat

C'est le facteur le plus déterminant pour la culture du thé. Il doit être chaud et humide (un été chaud et humide puis un hiver ni trop froid ni trop sec.)

## En chiffre

En Chine, le thé vert représente 71% de la production nationale,

## Drink tea be happy



## L'astuce

Préparation du thé :  
-vert : 80°C - 2-4min  
-noir : 90°C : 3-5min  
-oolong : 90°C - 3-5min  
-blanc : 70°C - 7-10min

## La citation

« Le thé inonde mon âme comme un appel direct, et sa délicate amertume me laisse l'arrière-goût d'un bon conseil »  
Wang Yinchang

## Le petit mot

L'astringence : désigne la sensation âpre qui dessèche la bouche lorsqu'on boit un thé.



## En chiffre

Une tasse de 15cl de thé vert contiendrait 200mg de flavonoïdes, l'équivalent de 9 pommes !