

Ma tout doux liste #4

J'accepte de prendre du
temps pour moi
*et j'aborde 2019
serenement et
avec un grand sourire*
Je note mon engagement,
mes envies :

.....
.....

Je suis imprimé sur du
papier recyclé



Edito

Le début d'année est toujours propice aux bonnes résolutions et aux nouveaux objectifs. Et si vous preniez simplement la résolution de penser un peu à vous ? Je vous souhaite une merveilleuse année 2019, remplie de joie et de belles surprises !
Prenez soin de vous ;-)



Le podcast q



Le gratin «
succès» co
Pauline Laig
et des fo
réussite d
chakai.

L'astuce de la naturopathe

Chaque mois, **Anne-Claire Meret, naturopathe et praticienne EFT** vous guide dans la découverte de la naturopathie. Moi en mieux en 2019 : pour améliorer son quotidien, mieux vaut corriger une mauvaise habitude (boire des sodas à chaque repas) que d'essayer d'en adopter une nouvelle (manger 1 kilo de brocolis par semaine)... Pour le quotidien, misez sur les produits bruts, plutôt bio et locaux si possible. Fixez-vous de temps en temps le challenge de cuisiner tous vos repas sur une période donnée (au moins ceux qu'on mange à la maison). Essayez chaque semaine un nouvel article à la boutique bio pour le démystifier : le kombucha, l'ail des ours...

Remplacez les excitants qui pompent notre énergie à moyen terme : le café, les sodas par des produits nouveaux qu'on trouve de plus en plus facilement : les poudres maca et guarana crues à mélanger à son petit déjeuner.

Découvrez son site anneclairemeret.com

Fête



Mon nouveo

Je lis. La lecture
bienfaits pour la
une étude anglai
le plus efficace p
avant la musi
favorise l'empath
bonne santé «



Qui fait du bien

est «une conversation sur le
comme le décrit son auteure,
niveau qui invite des hommes
mmes pour parler de leur
dans différents domaines.

fr/matoutdouxliste4



Plaisir

Un petit rituel

est présente de multiples
santé : elle détend (selon
ise, la lecture est le moyen
pour lutter contre le stress,
nique ou la marche), elle
nie, maintient le cerveau en
et donne du bonheur.

L'instant bien-être

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

En médecine chinoise, la détoxification du corps est préconisée plutôt au printemps et en été. Il faut savoir qu'en automne et en hiver, le corps hiberne et la détox risquerait de fragiliser l'organisme. Cependant, je vous conseille de mettre votre rate au repos en mangeant du riz pendant 2 ou 3 jours (un volume de riz avec deux volumes d'eau. Il faut rincer le riz avant de le mettre en cuisson, qui débute à froid. Il ne doit pas rester d'eau à la fin). Mangez le moins d'aliments différents possibles pendant ces 2-3 jours. Il est aussi important de booster votre organisme (vitamine C notamment l'acérola et la vitamine D).

Et pour passer un bon hiver, voici quelques plantes à privilégier : en cas de toux sèche, optez pour le coquelicot (pour expectorer, fluidifier, choisissez l'eucalyptus), la propolis comme antibiotique naturel de l'hiver et l'échinacea comme anti inflammatoire et stimulant immunitaire.

Découvrez son site lilibulles.com





« La faculté de rire aux éclats est preuve d'une âme excellente. »

Jean Cocteau

Le conseil de la diététicienne

Chaque mois, **Emilie Brouzes, diététicienne nutritionniste et coach sportif** vous donne des clés pour mieux appréhender votre alimentation.

En début d'année, on parle toujours de détox, pour éliminer les excès des fêtes. Pour moi, c'est un terme un peu trop galvaudé et mal compris.

A mon sens, une détox consiste à boire plus, bouger au maximum et respirer l'air pur et frais. Concrètement, je vous conseille de boire deux litres d'eau par jour dont un verre d'eau tiède avec un demi jus de citron au réveil, avec du curcuma et du gingembre. Vous pouvez bouger tous les jours 45 minutes (marche, course, vélo, roller, zumba, trottinette, patin à glace, etc.). Et bien sûr, respirez le plus possible, sortez au grand air, tous les jours !

Le week-end, profitez-en pour faire une randonnée en nature en famille.

Emilie Brouzes

Le saviez-vous ?

Il y a beaucoup de fausses croyances autour de l'alimentation. Éliminez surtout les agents polluants, les sources de stress et privilégiez les aliments sains, bio, frais, locaux. Pensez également à réduire vos déchets et à vous déplacer à pied ou en vélo.



Le petit plus

La détox peut aussi être digitale : levez le nez des écrans (télévision, téléphone, tablette) pour bouger, cuisiner et regarder vos enfants grandir !

Le p'tit plus

« Wild Rose » peut s'associer à « Olive » pour aider l'organisme à retrouver une certaine énergie

L'astuce de Stella

Comment prendre ces élixirs floraux ?

4 gouttes directement sous la langue ou dans un verre d'eau :

4 fois par jour pendant 28 jours.



Le p'tit plus

« Wild Rose » ou « Églantier » également connu sous le nom de rosier sauvage, est un arbuste épineux de la famille des Rosacées.

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 vous propose de découvrir les fleurs de Bach. « En cette nouvelle année, afin de retrouver la joie qui nous anime et de vivre pleinement, je vous conseille la fleur de Bach Wild Rose ». Le remède Wild Rose aide l'individu à retrouver sa force vitale. L'énergie revient peu à peu, nous apprécions les petits plaisirs de l'existence. La personne est alors en mesure de partager de bons moments avec les autres et d'échanger sur le plan émotionnel. Wild Rose dans un état positif devient acteur de sa propre vie et est désormais en mesure d'assouvir ses passions. « Une manière douce et naturelle pour retrouver une harmonie intérieure, psychique et physique ».

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

@natureandyou.stella

Stella Chartier - www.nature-and-you.com





"La lecture apporte à l'homme plénitude, le discours assurance et l'écriture exactitude."

Francis Bacon

Mon carnet d'écriture

A series of horizontal dotted lines for writing.



Bujo

Avez-vous déjà songé à réaliser un bullet journal ?



Petit rituel

Avez-vous pris l'habitude d'écrire cinq minutes chaque jour ?



95°C
7-10min

En voiture Simone !

Pour débuter l'année, je vous propose une tisane citron basilic pour vous aider à faire passer la période chargée des fêtes !

J'ai adoré l'accord citron basilic qui donne beaucoup de fraîcheur et de peps à cette tisane qui sort un peu des sentiers battus ! A apprécier bien chaude avec (ou sans) miel pour se réchauffer après une balade dans la neige.

Ramène ta fraise

Pour ma treizième création, je souhaitais vous surprendre avec un thé vert aux arômes naturels de fraise et noix.

Un accord inattendu pour un début d'année plein de promesses, de fun et de jolies surprises !



75°C
3min

Oh Glaglaska !

Je ne sais pas vous mais moi l'hiver, j'adore démarrer la journée avec un bon thé noir gourmand. J'ai eu un véritable coup de coeur pour ce thé noir au sirop d'érable.

La cerise sur le gâteau ? Il contient uniquement des arômes naturels ! Pour se faire plaisir sans se faire de mal :-)



90°C
3-5min

Les thés de cet abonnement ont été conditionnés par l'ESAT Escolore, dans le Puy-de-Dôme.



L'astuce

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



Avec votre thé

Des muffins matcha chocolat

chakai.fr/muffinsmatcha

Mon infusion du soir

Tentation chocolat

Infusion chocolat caramel
chakai.fr/tentation

Mon thé du matin

Hop hop hop !

Thé noir pomme mûre
caramel
chakai.fr/hophophop

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

« J'aime le thé ; c'est une communion intemporelle entre le corps et l'esprit. »

Tracy Chevalier, écrivain.

Avec votre thé

Des billes de spéculoos

chakai.fr/speculoos



Mon thé de l'après-midi

Figoolong

Oolong figue
chakai.fr/figoolong