

Ma tout doux liste #9

J'accepte de prendre du
temps pour moi et
*je me remets au sport,
tout en douceur*

Je note mon engagement,
mes envies :

.....
.....
.....

Je suis imprimée sur du
papier recyclé



Edito

Avec l'arrivée du soleil et de l'été, on a plus facilement envie de pratiquer une activité sportive.

Avec mes partenaires, nous vous avons préparé un petit programme pour vous remettre au sport tout en douceur. Prenez soin de vous et faites vous plaisir ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur Chakaiclub.fr



Le podcast q

Je vous propo

50 nuances c

qui a récemm

Elle interview

passionnées p

du sport. Un p

et bienveill



L'aromathérapie et le sport

Caroline Peduzzi, micro-nutritionniste et aromathérapeute vous donne ses précieux conseils.

«Avec le printemps et le beau temps, l'envie de sport et de grand air se fait plus pressante ! Bien sûr, la reprise doit être progressive ! L'aromathérapie peut aider dans la préparation et la récupération du sportif, tout comme dans la prévention ou le traitement des blessures, entorses, claquages et autres tendinites.

Se masser (ou se faire masser) avant ou après une séance de sport permet l'oxygénation des tissus, l'amélioration de la microcirculation et l'évacuation des toxines ; massage et sport permettent de fabriquer plus d'endorphines qui ont un effet euphorisant !

Pour la préparation, on peut faire, pour échauffer les muscles, un massage à base de quelques gouttes du mélange suivant : huiles essentielles (HE) de gaulthérie couchée, de romarin à camphre (10 gouttes de chaque) avec 2 gouttes d'HE de poivre noir (pour chauffer) en mélange dans 10 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot.

Et pour la récupération, on fera un mélange de HE gaulthérie couchée, de menthe poivrée, et de genévrier (10 gouttes de chaque) dans 10 ml d'huile de noyaux d'abricot pour refroidir et drainer les toxines. (Sauf contre-indications particulières bien sur !)
Pensez à vous hydrater et bonne pratique !»

Retrouvez Caroline sur facebook

@carolinepeduzzi et son site

www.aromatherapie-micronutrition.fr

Bien-être



Mon nouve

Faire du sport c

Pratiquer une acti

temps dans les tr

regard des autres

Ma solution ? Da

met à disposition

ou tout doux, il y



Qui fait du bien

ose de découvrir le podcast
Le sport, créé par Rosanne,
ent chopé le virus du sport !
ve des sportifs et sportives
pour transmettre la passion
podcast dynamique, vitaminé
tant comme je les aime !



Harmonie

au petit rituel

ui, mais sans contrainte !
vité physique sans perdre de
ansports, sans avoir peur du
s, c'est possible : à la maison !
omyos live, de Décathlon, qui
des cours gratuits, intenses
en a pour tous les goûts !

L'instant bien-être

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

«Pratiquer régulièrement un sport présente de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. En effet, le corps et l'esprit sont reliés, notamment par les émotions. Une trop grande tristesse induite par un deuil par exemple, va jouer sur la santé de votre poumon. L'inverse fonctionne aussi : si la maladie atteint votre poumon, vous aurez une sensation de mélancolie sans raison apparente. Le sport permet alors de réguler ce lien. La respiration induite lors de chaque activité sportive est la base d'un corps en harmonie. Certaines activités sont plus axées sur la respiration notamment le Pilates, le yoga ou encore la méditation. Ce sont des activités dites douces, accessibles aux personnes qui souhaitent remettre leur corps en mouvement, retrouver souplesse et tonus. Le plus important est de trouver l'activité qui vous donne envie de continuer.»

Découvrez son site lilibulles.com





Les ingrédients

- 50 g de tensioactif SCI
- 15 g de poudre de plante adaptée à vos cheveux
- 20 ml d'huiles végétales et / ou de beurres végétaux
- 15 ml d'hydrolat ou d'eau
- 20 gouttes d'huiles essentielles (facultatif).

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 « Shampoing solide »**. Pour cela, faites chauffer au bain-marie : l'huile végétale et/ou les beurres végétaux + les poudres de plantes + l'hydrolat ou l'eau. Pesez l'actif SCI dans un bol en verre et rajoutez-le petit à petit à la préparation. Mélangez avec une cuillère en bois, la pâte devient épaisse. Quand la pâte est légèrement molle, retirez-la du bain-marie. Ajoutez à ce moment-là les gouttes d'huiles essentielles ou fragrances. Malaxez-la bien avec les doigts jusqu'à ce qu'elle vous paraisse parfaitement lisse et homogène. Placez votre pâte dans un moule en silicone et appuyez bien. Laissez la pâte se solidifier dans le moule deux bonnes heures à température ambiante. Puis, démoulez votre shampoing en appuyant tout doucement sur le fond du moule, posez-le sur un sopalin et laissez-le 48 heures à température ambiante. Vous pouvez trouver facilement les ingrédients dans des magasins spécialisés (bio) ou sur internet.

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

@natureandyou.stella

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

Quelle poudre pour mes cheveux ?

L'argile pour les cheveux gras. La poudre de shikaka pour les cheveux bruns, elle favorise la pousse et elle est antipelliculaire. Le rhassoul pour absorber les impuretés et les graisses. L'ortie piquante pour les cheveux cassants, antipelliculaire.



L'astuce de Stella

Utilisez de l'hydrolat d'hamamélis, de prêle ou de camomille matricaire pour vos cheveux secs et abîmés, ainsi que les huiles essentielles d'orange douce et / ou d'Ylang-ylang.



90°C
10 min

Thé en forme !

Thé en forme ! est une invitation à prendre soin de soi. C'est un mélange tout en simplicité, sans aucune aromatisation. Il est tellement bienfaisant, idéal pour une pause détente.

Le mélange de plantes et d'épices est agréable en bouche, avec du corps. Il a du caractère tout en étant doux.

J'aime autant le savourer après une séance de sport que lorsque j'ai besoin d'une pause, en fin de matinée.

Take it easy !

Ce thé est un véritable coup de coeur. Je l'ai découvert il y a très longtemps et le bois très régulièrement, pour mon simple plaisir, chaud ou froid. Une alternative au thé à la menthe classique, gorgé de soleil.

Et lorsque j'ai préparé cet abonnement, il m'a semblé évident de l'intégrer. C'est le thé bien-être par excellence. Il m'aide à me sentir bien. J'aime le savourer juste comme ça pour le plaisir, la gourmandise ou après une séance de sport, pour me «régénérer».



80°C
3-4 min

Supergrenade

Le maté, plante d'Amérique du Sud, est réputé pour être une boisson stimulante. Il possède de nombreux bienfaits et aide notamment à lutter contre la fatigue, mentale et physique. Il est reconnu pour apaiser les maux de tête (et je l'ai vérifié plus d'une fois !)

J'ai beaucoup aimé Supergrenade, qui laisse en bouche un bon goût fruité, plein de soleil. Je vous conseille de ne pas le boire après 16h.



90°C
5-10 min

Thé et récupération

Les antioxydants présents dans le thé aident à la récupération après une séance de sport.



L'astuce de préparation

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



Le thé, en complément de l'eau

Le thé, s'il peut être consommé avant ou après une séance de sport, ne doit en aucun cas remplacer l'eau. Buvez de l'eau pendant votre séance.

Le thé comme stimulant

Si vous buvez des boissons énergisantes avant le sport, préférez plutôt le thé. Il sera stimulant et contiendra moins de sucre et de caféine qu'une boisson énergisante.

La caféine et le sport

De nombreuses études ont montré que la caféine (et donc la théine) améliore les performances sportives.

Drink tea be happy



L'astuce de préparation

Temps et température d'infusion :

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

Le thé et la masse grasse

Le thé est également reconnu pour aider à brûler plus de masse grasse et accentuer la sèche.

La recette

Quand on peut concilier gourmandise, plaisir et équilibre, n'est-ce pas le bonheur ? Comme avec ma recette de cookies sains au thé, à découvrir ici : <http://chakai.fr/cookies>



Le thé et la fatigue

Le thé étant un stimulant, il facilite la motivation et la concentration tout en luttant contre la fatigue. Une raison supplémentaire pour en boire au quotidien !