



Aborder la rentrée du bon pied

Certains pourraient dire « ouf, ça y est, la rentrée est passée ! » Et vous, qu'en pensez-vous ?

J'ai un point de vue un peu différent. Notre organisme n'a pas le même rythme que notre mental, il a **besoin de plus de temps pour s'adapter à un nouveau rythme**, pour trouver ses marques.

Ce mois de septembre, comme chaque transition de saison, est donc **une étape importante pour son équilibre personnel**. Et c'est un vrai challenge pour beaucoup : comment ne pas s'oublier, chouchouter son corps et son esprit tout en menant à bien les diverses obligations du quotidien...

Bien sûr, il n'y a pas de réponse unique ou de recette miracle, car nous sommes tous différents. Mais vous verrez qu'il suffit de quelques bonnes habitudes pour transformer cette rentrée... et les mois qui viennent !

Car c'est bien **ce que l'on met en place maintenant qui donnera la tonalité de l'hiver** qui nous attend.

Je vous propose d'aborder ce thème lors d'un **webinar le 19 octobre** prochain à 12h30

Je vous laisse ci-dessous le lien d'inscription si vous souhaitez y assister, les places sont limitées :

<https://app.webinarjam.net/register/43203/81b97a221f>

Dans cette conférence d'une heure, voilà les points que j'aimerais partager avec vous :

- Comment **construire son assiette** pour faire le plein d'énergie, soutenir son immunité
- **Les signaux** à surveiller qui nous alertent sur le **degré de stress vécu**, et comment atténuer son impact
- **Les plantes** sur lesquelles s'appuyer pour renforcer notre organisme et s'apaiser
- **Quelles huiles essentielles** mettre dans sa pharmacie de base pour un bouclier anti-microbes de choc

Ce webinar a pu être organisé grâce à **Alexandra Filippi** et son projet YMY de webconférences sur le bien-être et le développement personnel. N'hésitez pas à aller jeter un œil sur sa page facebook, il y a de nombreuses autres conférences passionnantes de prévues !

<https://www.facebook.com/YMYproject-1045909112219533/>

Et pour ceux qui voudraient aller plus loin sur **le thème du changement de saison**, Alexandra m'a proposé de développer **plusieurs modules** qui seront proposés à un tarif préférentiel à la fin du webinar. Je suis en train de vous les concocter ☺ Vous y trouverez des **conseils complets et progressifs pour transformer votre santé** pas à pas, regagner en vitalité, et maintenir durablement tous ces bénéfices ! Je vous en dirai plus lors du webinar.

En attendant, voici 3 produits que je voulais mettre en lumière en cette rentrée : **3 excellents compagnons de route** pour vous aider à tenir le rythme ☺

Les macérât de bourgeons

Je parle souvent des **plantes adaptogènes** dans mes ateliers ou consultations, ces plantes qui renforcent notre organisme, et le soutiennent dans tous ses efforts.

Mais saviez-vous que les bourgeons de plantes, grâce aux cellules souches qu'ils contiennent, sont d'une redoutable efficacité ?

Voici 3 complexes utiles en cette saison, ce sont un peu mes « chouchou » :

	<p>Synergie de bourgeons de CASSIS – CHÊNE – SEQUOIA</p> <p>Le séquoia est un tonique aussi bien physique qu'intellectuel. Macéré avec le bourgeon de cassis à l'action antifatique, et au chêne qui apporte de la force, on obtient une synergie puissante pour surmonter les moments de faiblesse.</p> <p>♥ Gemo-Tonic, laboratoire La Royale</p>
	<p>Synergie de bourgeons de CASSIS - ARGOUSIER – AULNE</p> <p>Le bourgeon de cassis renforce l'organisme. Il est ici dans une synergie immunitaire grâce à l'argousier, anti-infectieux majeur, et riche en Vit A, C, E, flavonoïdes protecteurs, et à l'aulne.</p> <p>♥ Gemo-Vir, laboratoire La Royale</p>
	<p>Synergie de bourgeons de FIGUIER – TILLEUL – OLIVIER</p> <p>C'est l'association que je vous conseille si vous évoluez dans un environnement difficile, et que vous vous sentez plus fragilisé ou exposé. Il aide à rétablir l'équilibre émotionnel, a une action apaisante globale.</p> <p>♥ Gemo-Stress, laboratoire La Royale</p>

Posologie de base : 7 gouttes matin et soir dans un verre d'eau, le ventre vide si possible.

Rq : Ces macérâts contiennent 30% d'alcool.

Ces macérâts peuvent être utilisés **en cure de un mois**, en laissant le weekend comme fenêtre de repos, **soit 5 jours sur 7**.

Ou alors, pour les synergies immunitaires, il est aussi possible de les prendre de **une à deux semaines par mois** sur tout l'hiver.



3 recettes de barres énergétiques



Pour quand ?

- Petits déjeuners sains, gouters énergétiques ou encas sur le pouce

Pourquoi ?

- A cause de leur richesse en minéraux, en fibres, en enzymes, en bons acides gras, ce sont de vraies bombes énergétiques !

Des précautions ?

- Oui, faites **attention à vos intolérances alimentaires** si vous en avez. Dans ces barres crues, on utilise souvent des oléagineux, amandes, cajou,... choisissez les ingrédients en fonction de votre situation, il y a toujours de nombreuses variantes possibles
- Faites aussi attention à **la quantité** que vous dégustez ! Ce sont des aliments beaucoup plus denses et riches que des barres cuites, ou de simples tartines ou gâteaux. Vous verrez que l'on en mange en général moins et que l'on est beaucoup plus calé.

Comment les adapter ?

- Si vous voulez un index glycémique plus bas, il suffira de rajouter plus de fibres ou d'oléagineux (poudre d'amandes, purée de noisettes...)
- Si vous voulez les rendre plus digestes, remplacez les oléagineux par plus de fruits secs
- Si vous voulez des vertus plus spécifiques, intégrez de la poudre d'algue, d'açaï, des graines germées... laissez libre cours à votre imagination et laissez parler vos papilles 😊

Les recettes

	<p>Recette n°1 : 1 tasse d'amandes, 2 tasses de figues séchées, arôme au choix (soit zeste d'orange, soit 1càc de caroube, soit 1càc de cannelle)</p> <p>Hacher ou mixer le tout pour faire une boule. Vous pouvez soit la mettre au frigo ainsi, soit en faire des petites boulettes individuelles ou des barres que vous pourrez ensuite transporter avec vous.</p> <p>Conservation : environ une semaine au frigo.</p>
<p>Recette n°2 : 50g de noix de coco râpée, 60g de dattes, 60g de raisins secs, 1 càs de caroube</p> <p>Un peu de lait de coco ou autre lait végétal pour lier le tout pendant le mixage.</p>	
<p>Recette n°3 : 40g de noix de cajou, 40g d'abricots secs bios, jus et zeste d'orange ou de citron, gingembre</p> <p>Moudre les noix et ajouter cette poudre aux autres ingrédients préalablement hachés et mixés avec le jus comme liant.</p>	

Bonne dégustation 😊



Je vous souhaite un bel automne !

A bientôt !