



# UN GUIDE QUI VA VOUS FAIRE DU BIEN

écrit par  
SOBRERO ANDREA





# JE VOUS OUVRE LES PORTES DE LA NATUROPATHIE

RETROUVEZ TOUS MES CONSEILS ESSENTIELS  
POUR ECOUTER VOTRE CORPS ET EN PRENDRE  
SOINS

Ce guide est destiné à toutes les personnes qui souhaitent prendre conscience de ce qu'ils ont dans l'assiette, qui se demandent comment consommer intelligemment pour se faire du bien et booster son potentiel !

En clair, " Q'est ce que je met dans mon assiette et qu'est ce que ça m'apporte ? "

Les courses ne sont pas une partie de plaisir pour vous ? Grâce à ce guide, elles le deviendront ! Vous trouverez également quelques recettes dans ce book qui vous montreront que le "fait maison" n'est pas un casse tête et peut même devenir un plaisir et une facilité. L'objectif de cette lecture est de vous aider à choisir, dans ces rayons interminables, quels aliments consommer pour votre bien-être intérieur. Vous pourrez le laisser dans votre cuisine à portée de main ou en raccourcis sur votre tablette pour y jeter un oeil à la moindre question !

Les aliments contiennent tous les nutriments, vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Nous construisons notre santé avec notre alimentation. C'est pour cela que consommer des aliments sains et de façon durable contribue activement à réduire les inflammations, l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et les cancers.



# Manger sain

## OUI, MAIS MANGER QUOI ?

Des légumes de saison BIO, 2 fois par jours, midi et soir à volonté. de préférence crus, nature ou en vinaigrette.

Des fruits de saison BIO, 1 à 2 fois par jours ; crus , cuits, secs ou en jus ; consommés en dehors des repas (2h après pour une meilleure digestion).

Des **céréales** : Avoine, blé, boulgour, épeautre, millet, quinoa, kamut, riz (semi-complet, complet ou sauvage)... 1 fois par jours de préférence au déjeuner, accompagnés de légumes verts et de légumineuses. 80% céréales / 20% légumineuses et légumes à volonté !

Des **protéines animales** : 6 oeufs par semaine max (sauf si cholestérol), 1 portion de poisson par jours max, 1 portion de viande blanche par jours max, 3 portions de viande rouge par semaine max.

Des **huiles végétales** de première pression à froid BIO, 1 à 2 cuillères à soupe par jours, à conserver au frais, à mélanger à volonté si consommées crues.

Du **pain** et de la **farine** au levain BIO (éviter le pain blanc) et préférez la farine complète ou semi complète pour cuisiner.

Des **graines** : Amande, graines de courge, sésame... Une poignée le matin ou 1 cuillère du mélange, germées ou nature, dans une salade.

Du **sucré non raffiné** de type cassonade BIO ou sucre de fleur de coco ou sous forme de sirop d'agave ou de miel.

Des **algues** : pour leur Calcium, leurs minéraux, oligo-éléments ; saupoudrées dans votre salade ou cuites avec des céréales ou sous forme de compléments alimentaires

Des **aromates** et des **fleurs** : Basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, persil, laurier, mélisse, menthe, thym... / Fleurs de bourrache, capucine, primevères sauvages... De préférence frais !



## RITUEL MATINAL

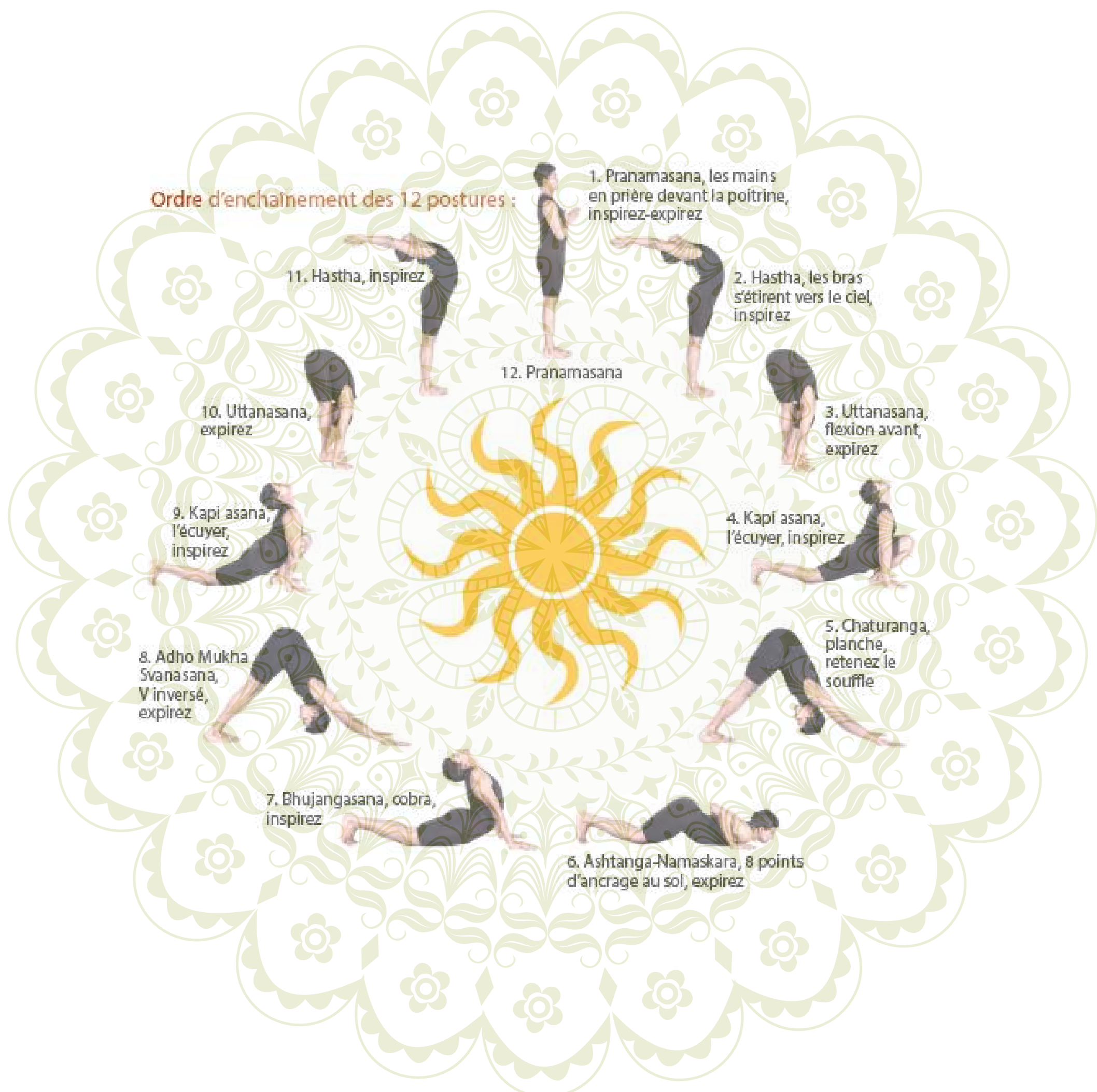
# SALUTATION AU SOLEIL

POUR REVEILLER VOTRE CORPS ET ABORDER LA JOURNEE AVEC UNE ENERGIE PLUS POSITIVE !

- AMELIORE LA POSTURE ET L'EQUILIBRE
- RENFORCE ET TONIFIE TOUS LES MUSCLES DU CORPS,
- DEVELOPPE LA CONCENTRATION, LA COORDINATION, LA FORCE ET LA SOUPLESSE
- AMELIORE LA FLEXIBILITÉ DE LA COLONNE VERTEBRALE ET DES MEMBRES
- ACTIVE ET STIMULE LE SYSTEME DIGESTIF
- APAISE L'ESPRIT ET CONTRIBUE A RETROUVER UN SOMMEIL PROFOND
- REGULE LES CYCLES MENSTRUELS IRREGULIERS
- STIMULE LA CIRCULATION SANGUINE
- AIDE A PERDRE DES CALORIES ET L'EXCES DE GRAISSE AU NIVEAU DU VENTRE
- A UN EFFET ANTI AGE ET EST EXCELLENTE POUR LA PEAU
- DONNE DE LA VITALITE ET DE LA FORCE

Vous pouvez commencer par 4 Salutations puis augmenter progressivement, prendre des pauses entre chaque série, et idéalement, vous accorder un moment de détente après la pratique, en assise de méditation pour permettre au corps d'assimiler pleinement les bienfaits des Salutations au Soleil.

Si vous faites de l'hypertension, le rythme devra être plus lent, le but est de ressentir chaque mouvement pour s'approprier la posture et arriver à une détente dans l'effort.





REVOYONS QUELQUES

# Principes de bases !

## **Le repas est un moment de PLAISIR**

A chaque repas, asseyez vous tranquillement et prenez le temps d'apprécier les aliments qui sont dans votre assiette ! Mangez lentement et mastiquez longtemps afin d'optimiser votre digestion et de garder un ventre plat. Mangez dans le calme, avec éventuellement une musique douce mais évitez la télé, les informations et les conflits !

## **Buvez entre les repas**

Au moins 1 litre d'eau de source telle que Mont Roucous, Volvic, Montcalm ; Buvez du thé vert ou des tisanes BIO ; Ne buvez de l'alcool, du café ou des boissons sucrées qu'occasionnellement ; Evitez en fin de repas car il empêche une bonne digestion.

## **Choisissez vos grignotages**

Préférez un fruit frais plutôt que des sucreries industrielles. Autorisez vous une pâtisserie maison de temps en temps pour éviter la frustration !

## **Méfiez vous de la cuisson**

Préférez la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée plutôt qu'au micro-ondes ou aux cuissons à la broche ou aux fritures ! Ne faites pas trop cuire vos aliments pour conserver leurs nutriments

## **Prenez de bonnes habitudes**

Mangez de tout mais ne consommez le fromage et les produits laitiers qu'occasionnellement. Vos intestins vous remercieront et vous vous sentirez plus léger !

## **GAGNEZ**

De l'énergie, de la vitalité, du bien-être, du plaisir et de la positivité ! Vous gagnerez aussi en légèreté... car manger en accord avec votre corps va vous permettre de mieux digérer et ainsi de mieux assimiler tous les aliments !



# MES CONSEILS POUR OPTIMISER VOTRE PETIT DÉJEUNER

CRU, NATUREL AVEC DES PRODUITS FRAIS



Après le jeûne nocturne, l'organisme a consommé une grande partie des substances énergétiques. Le petit-déjeuner doit permettre de se recharger en énergie avec des sucres lents et rapides de bonne qualité, de bons acides gras, des protéines, des vitamines et des minéraux.

La crème Budwig permet de rassembler tous ces éléments sous une forme agréable pour que notre corps puisse reconstruire ses cellules, se recharger en énergie et stimuler ses forces de guérison.

Composée d'éléments vivants de premier choix, elle est une cure de jeunesse offerte à l'organisme chaque matin et répond à tous les points forts d'une alimentation saine. Faire sa crème Budwig tous les matins peut être le premier pas vers une alimentation plus saine et par là une meilleure santé.

## RECETTE du Dr Kousmine

- 4 cuillères à café de fromage blanc ou équivalent (yaourt de soja),
- 2 cuillères à café d'huile vierge biologique de première pression à froid riche en acides gras polyinsaturés (AGPI) (Madame Kousmine préconisait l'huile de lin, riche en omega 3).

Battre énergiquement l'huile et le fromage blanc pour émulsionner l'ensemble. On ne doit pas voir de traces d'huile.

Ajouter :

- Le jus d'un demi citron,
- Une banane mûre écrasée ou 1 c à c de miel,
- 2 c à c de céréales complètes crues fraîchement moulues,
- 1 ou 2 c à c de graines oléagineuses complètes crues, fraîchement moulues,
- Des fruits de saison, entiers, en morceaux, râpés ou mixés.

La crème Budwig permet de choisir de nouvelles habitudes alimentaires pour prendre en main sa santé.

C'est une recette souple qui se prête aux goûts de chacun et qui permet de varier les petits-déjeuners. Entièrement cru d'une haute valeur nutritive qui apporte plus que simplement des lipides, glucides et protides, la crème Budwig fournit énergie, vitamines, oligo-éléments et sels minéraux.

C'est un apport énergétique directement assimilable et utilisé tout au long de la journée.

Elle peut se consommer dès l'âge de 6 mois jusqu'à la mort!

Tout le monde en tirera profit : la femme enceinte et allaitante, le nourrisson et l'enfant en bas âge, les adolescents et les sportifs, les personnes en surpoids, les diabétiques, les malades et les convalescents, les allergiques, les personnes âgées.

Mais n'oublions pas ce que disait Catherine Kousmine :

« Il ne suffit pas d'introduire la crème Budwig dans un régime par ailleurs erroné pour recouvrer la santé. »



# MISEZ SUR LE CRU

## POUR PROFITER DE TOUS LES BIENFAITS DES FRUITS ET LEGUMES

Le crudivorisme est un mode alimentaire existe depuis plus de 30 000 ans ! La cuisson des aliments transformant leur nature biochimique de façon irréversible, tout devrait être consommé cru, altérant ainsi le moins possible l'état originel des aliments.

En effet, la majorité des crudivores observent une nette amélioration de leur état de santé, ainsi qu'un ressenti de bien-être général :

**Qualité du sommeil**  
**Diminution de la fatigue**  
**Sérénité**

Préférez une cuisson à basse température pour conserver les saveurs, les nutriments et vitamines. Lors de la cuisson, les sucres se polymérisent, les huiles s'oxydent ; il se produit des interactions entre protéines et glucides. on peut se demander ce qu'elles deviennent une fois dans nos intestins...

Manger cru est excellent pour :

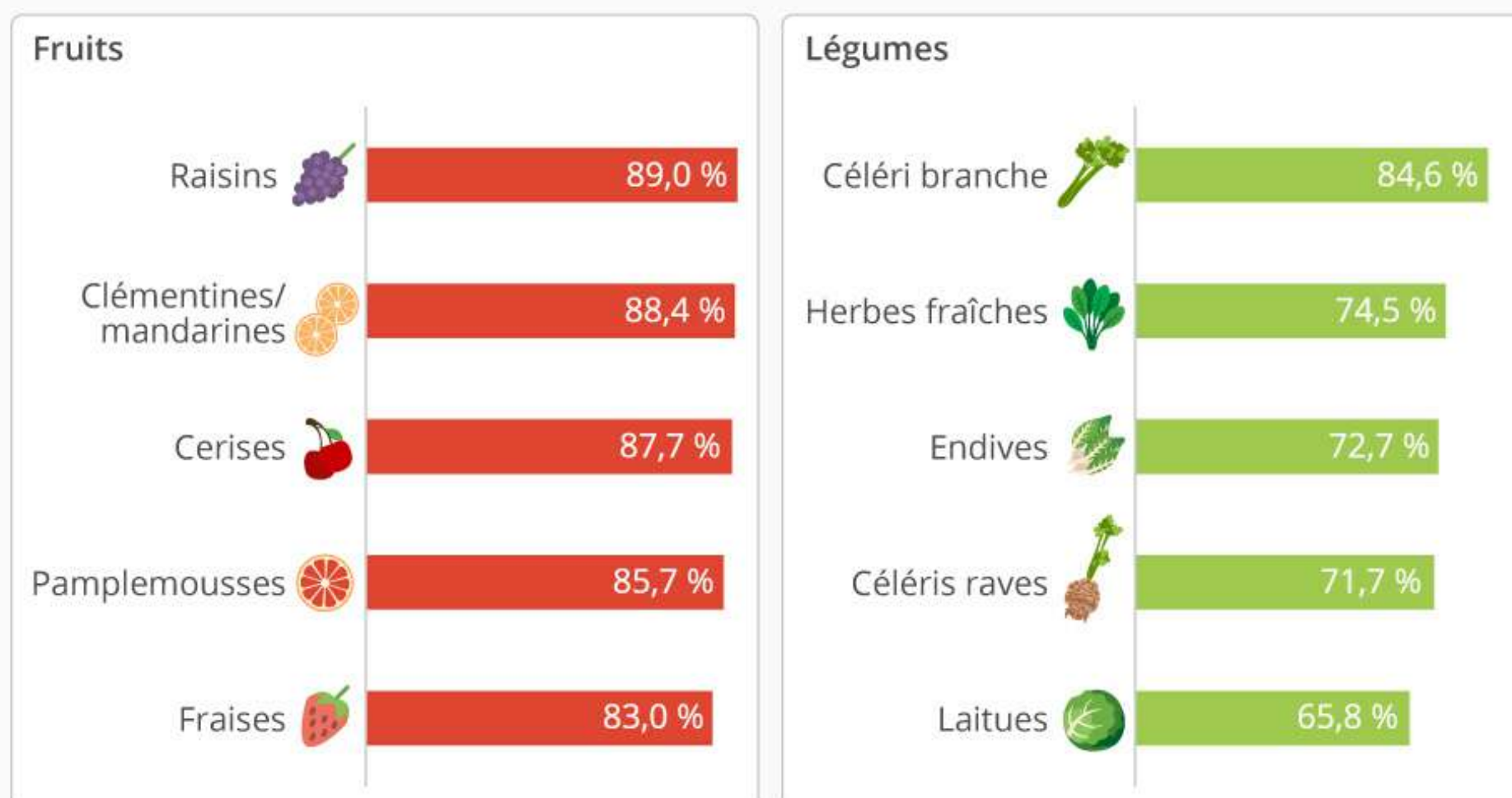
- **La perte de poids**
- **L'élimination des déchets accumulés dans l'organisme**
- **Prévenir certaines maladies, les guérir ou en alléger les symptômes : cancers, arthrite, troubles digestifs, diabète, maladies cardiovasculaires...**
- **Vivre plus longtemps et en bonne santé**

Attention à ceux qui ont des troubles intestinaux ! Ce mode d'alimentation n'est peut-etre pas adapté pour vous... Les enfants, ados, femmes enceintes et allaitantes doivent avoir l'avis de leur médecin.

Attention également à ne pas consommer certains aliments crus comme la pomme de terre, l'aubergine, haricots rouges, champignons... qui peuvent être toxique !

### Les fruits et légumes les plus contaminés par les pesticides

Parts des fruits et légumes contenant des résidus de pesticides quantifiables \*





**BOOSTEZ VOTRE**

# Systeme immunitaire



Les micronutriments essentiels pour lutter booster votre système immunitaire sont les vitamines A, B, C, D et E, les minéraux fer, sélénium et zinc ainsi que les omegas-3. Voici ce que nous savons de la façon dont ces nutriments soutiennent notre système immunitaire.

## **La vitamine A**

La vitamine A maintient la structure des cellules de la peau, des voies respiratoires et des intestins. Cela forme une barrière et constitue la première ligne de défense de votre corps. Nous avons également besoin de vitamine A pour aider à fabriquer des anticorps qui neutralisent les agents pathogènes qui causent l'infection. Elle se trouve dans les poissons gras, les jaunes d'oeufs, le tofu, les noix, les graines et les légumineuses, mais aussi dans les légumes qui contiennent du bêta-carotène. Le bêta-carotène se trouve dans les légumes verts ainsi les légumes oranges comme la citrouille et les carottes

## **La vitamine B**

Les vitamines B contribuent à la première réponse de votre corps une fois qu'il a reconnu un pathogène. En influençant la production et l'activité des cellules « tueuses naturelles », ces dernières fonctionnent en faisant « implorer » les cellules infectées. La vitamine B6 se trouve dans les céréales (privilégier quinoa, millet, céréales complètes...), les légumineuses, les légumes verts, les fruits, les noix, le poisson, le poulet et la viande. La vitamine B9 est abondante dans les légumes verts, les légumineuses, les noix. La vitamine B12 se trouve dans les produits d'origine animale, notamment les œufs et la viande.

## **Les vitamines C et E**

La vitamine C et la vitamine E aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif. La vitamine C aide également à nettoyer ce gâchis cellulaire en produisant des cellules spécialisées pour monter une réponse immunitaire, notamment des neutrophiles, des lymphocytes et des phagocytes. Les bonnes sources de vitamine C sont dans les oranges, les citrons, les baies, les kiwis, le brocoli, les tomates et le poivron. La vitamine E se trouve dans les noix, les légumes verts et les huiles végétales.

## **La vitamine D**

Certaines cellules immunitaires ont besoin de vitamine D pour aider à détruire les agents pathogènes qui causent l'infection. C'est le soleil qui permet au corps de produire de la vitamine D. Les personnes ayant une carence en vitamine D doivent absolument se compléter. La vitamine D peut aider à protéger contre les infections respiratoires aiguës, en particulier chez les personnes déficientes.



Fer, Zinc et selenium

Nous avons besoin de fer, de zinc et de sélénium pour la croissance des cellules immunitaires, entre autres fonctions. Le fer aide à tuer les agents pathogènes en augmentant le nombre de radicaux libres qui peuvent les détruire. Il régule également les réactions enzymatiques essentielles pour que les cellules immunitaires reconnaissent et ciblent les agents pathogènes. Le zinc aide à maintenir l'intégrité de la peau et des muqueuses. Le zinc et le sélénium agissent également comme antioxydant, aidant à éponger certains des dommages causés par le stress oxydatif. Les bonnes sources de fer se trouvent dans la viande, le poulet, le poisson, les légumineuses. Le zinc se trouve dans les huîtres et autres fruits de mer, la viande, le poulet, les haricots secs et les noix. Les noix (en particulier les noix du Brésil), la viande, les céréales et les champignons sont de bonnes sources alimentaires de sélénium.

Omega-3

Les acides gras oméga-3 peuvent réduire l'inflammation dans le corps. La muqueuse des cellules est protégée par cet acide gras. Il garde ainsi le système immunitaire sous contrôle. Les omegas-3 ne vont pas aider directement à prévenir un rhume par exemple, mais ils vont renforcer le système immunitaire, donc quand il y a une attaque virale, le corps est préparé. Les aliments riches en oméga-3 sont les poissons gras (maquereau/thon), mais aussi les graines de chia ou de lin (non torréfiées, en poudre) qui peuvent être ajoutées aux soupes et aux salades.

On consomme des poissons gras 3 fois par semaine, une portion de noix tous les jours, des sources de fer 2 fois par semaine, des fruits et légumes de saison TOUS les jours et on va au soleil si on peut 30 minutes par jour (ou on se complémente pour ce dernier si nous ne pouvons pas aller au soleil).

Prenez soin de vous !





DECOUVREZ LE FASTING OU

# Jeûne intermittent

DETOXIFIEZ ET PURIFIEZ VOTRE CORPS

En pratique, ce jeûne permet de mettre au repos votre système digestif pendant 16 heures, par exemple, vous prenez votre dernier repas du soir à 20h et le prochain ne sera prit que le lendemain à midi. Beaucoup le pratique au quotidien, cela demande pas mal de rigueur mais rien ne vous empêche de le pratiquer une fois ou deux dans la semaine, vous en verrez déjà les effets bénéfiques !

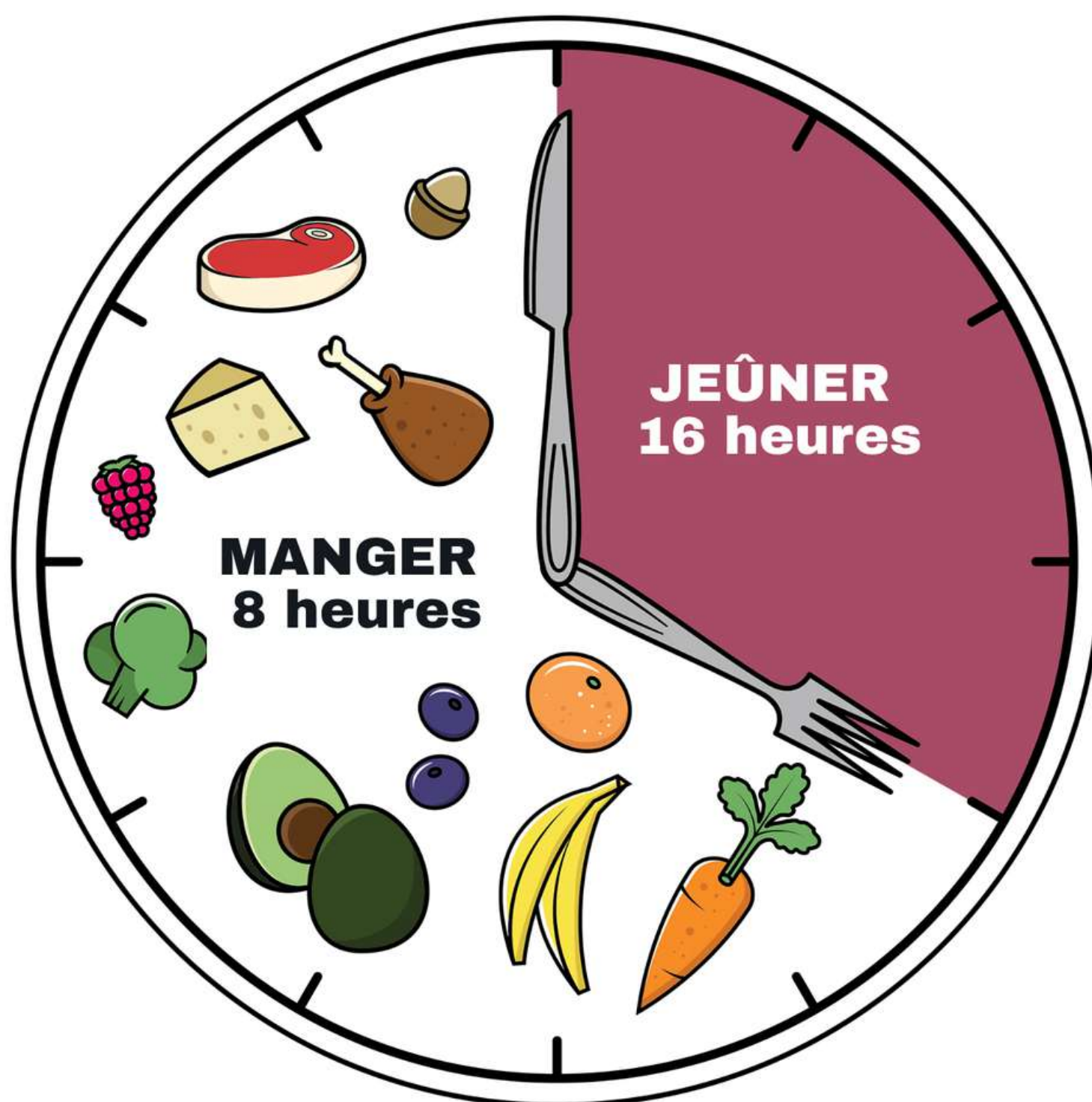
Pendant la période de jeûne, vous pourrez boire thé, tisanes. Les jus de fruits et légumes frais sans fibres et de préférence faits avec une centrifugeuse sont autorisés. Les repas de midi à 20h peuvent être pris en deux ou trois fois, vous verrez que vous n'aurez plus envi de grignoter !

## Avantages

- Perdre de graisses et donc de poids
- Accélération du métabolisme
- Réduction de la glycémie et du taux d'insuline (prévention du diabète de type II)
- Les cellules du corps se régénèrent plus vite
- Atténue le stress oxydatif et les inflammations
- Réduction des risques cardio-vasculaires et de cholestérol
- Amélioration des fonctions cérébrales
- Effets antiviellissement
- Meilleure endurance et récupération après l'effort

La perte de poids est la raison la plus courante pour laquelle les gens font un jeûne intermittent. En vous faisant manger moins de repas, le jeûne intermittent peut entraîner une réduction automatique de l'apport calorique. De plus, il modifie les niveaux d'hormones pour faciliter la perte de poids. En plus de réduire l'insuline et d'augmenter les taux d'hormones de croissance, la libération de la noradrénaline est augmentée, une hormone qui brûle les graisses. En raison de ces changements hormonaux, le jeûne à court terme peut augmenter votre taux métabolique.

Si vous avez un problème de santé, vous devriez consulter votre médecin avant d'essayer le jeûne intermittent.





COMMENT GERER SON

# STRESS

AU QUOTIDIEN

## Comment savoir si vous êtes stressé ?

Si vous êtes submergé de soucis, harcelé de contrariétés, en proie à une anxiété permanente ; Si vous sursautez quand le téléphone sonne ; Si vous avez des palpitations, des sueurs froides ou des pâleurs subites ; Si vous ressentez une désagréable impression de tension au creux de l'estomac ; Si vous vous sentez "à plat"...

## Les effets organiques du stress

Le stress entraine un ensemble de perturbations métaboliques et viscérales dans l'organisme. La circulation sanguine se modifie profondément : Les vaisseaux irriguant le système digestif se contractent, et ceux allant aux muscles se dilatent ! Le coeur accélère ses battements, la tension artérielle monte. De l'adrenaline est secretée, chacune des cellules qui nous composent est en alerte. Si vous êtes souvent stressé, les conséquences peuvent être grave : ulcère à l'estomac, troubles vasculaires, asthme, arthrite, rhumatisme, troubles rénaux, hépatiques, voire de l'obésité.

## Comment y remédier ?

Eliminer les émotions négatives en suscitant les emotions positives contraires. Vous pouvez agir volontairement sur vos émotions. Cultivez la joie, la confiance, rendez-vous compte de l'inutilité de "sen faire", de "se faire du mauvais sang". Ne vous en faites jamais à n'importe quel sujet, soyez de bonne humeur et joyeux, quelles que soient les circonstances extérieures. Vous avez en vous la force nécessaire pour vaincre tous les obstacles, modifiez votre optique. Devenez un incurable optimiste !

## Se relaxer avant de dormir

Si vous voulez beneficier d'un sommeil profond ou si vous souffrez d'insomnie,l'exercice suivant pourra vous aider. Pour le pratiquer, vous avez besoin d'un lit ou d'un endroit confortable où dormir, deux coussins et une ou deux couvertures. Donnez vous 5 à 10 minutes.

Mettez vous au lit en vous couchant sur le dos sous les couvertures. Vos jambes peuvent être soit tendues soient pliées avec les pieds à plat sur le matelas.

Placez un oreiller sous votre tête si vous en ressentez le besoin

Les yeux fermés, commencez à respirer par le nez, en rendant les expirations deux fois plus longues que les inspirations. Votre respiration doit rester régulière et sans effort.

Restez sur le dos pendant 8 respirations, puis tournez vous du côté droit et placez un deuxième oreiller entre les genoux. Respirez de la même manière pendant 16 respirations.

Tournez vous sur le côté gauche, le deuxième oreiller toujours entre les genoux, et respirez 32 fois toujours avec une expirations 2 fois plus longue que l'inspiration.



# ESSAYEZ LA MONODIETE

## DETOXIFIEZ ET PURIFIEZ VOTRE CORPS

La **monodiète** permet le **nettoyage rapide de l'organisme et l'élimination des toxines qui l'encombrent**. Elle consiste à manger un seul et même aliment pendant un, deux ou trois jours... ou plus. La quantité n'est pas limitée, on mange de cet aliment autant que l'on veut et aussi souvent qu'on en éprouve le besoin. L'organisme ne trouve pas dans une mono diète toute les variétés des nutriments dont ils a besoin, il est donc obligé de les puiser dans ses réserves ou de les synthétiser grâce à des chaines métaboliques complexes couteuses en énergie. Le **foie** est fortement sollicité comme organe de synthèse et d'élimination.

Durant ce temps de restriction alimentaire notre fonction hépatique est réduite au minimum, permettant ainsi à notre foie de se "désengorger" et de se régénérer afin d'accomplir les multiples fonctions pour lesquelles il a été conçu, notamment au niveau immunitaire, hormonale, émonctoirelle... **le sang se purifie**, ce qui lui permet de circuler plus librement et donc de mieux nourrir nos cellules, mais aussi de les **débarasser de leur déchets métaboliques**, c'est à dire résultants de leur travail fonctionnel. De plus, un minimum d'énergie est requis pour notre métabolisme digestif, limitant ainsi la déperdition de notre force vitale.

Les reins et les autres émonctoires sont également mis au repos, ils peuvent travailler plus tranquillement à éliminer les déchets anciens. Quant à la perte de poids, elle s'explique par le surcoût énergétique mais également à une petite perte musculaire qui se régule très bien lorsqu'on pratique un peu de marche.

Voici différents aliments que vous pouvez choisir pour votre monodiète :

### Le RIZ

complet ou semi complet à volonté

Énergétique, astringent, hypotenseur, diurétique.

### La POMME

Diurétique, tonique musculaire et nerveux, hypocholestérolémiant, dépuratif sanguin, rajeunissant tissulaire... BREF l'un des meilleurs fruits !

500g à 1 kg de pommes crues entières ou râpées comme seule nourriture.

### Le RAISIN

Énergétique musculaire et nerveux, déminéralisant, détoxiquant, stimulant et décongestionnant hépatique, cholagogue, diurétique...

1 à 2kg par jours (700 à 1400g de jus) à consommer exclusivement.

Durant ces moments de repos digestifs, il est conseillé d'aider nos émonctoires, les organes conçus pour éliminer nos surcharges. Ainsi, il est souhaitable de boire de l'eau de source peu minéralisée ou des infusions ou décoctions non sucrées.

- Pour une détox rénale : queues de cerises, orthosiphon, bouleau, reine des près...
- Pour une détox hépato-biliaire : romarin, gentiane, artichaut, chardon marie, fumeterre...
- Pour une détox cutanée : pensée sauvage, bardane, pissenlit...
- Pour une détox pulmonaire : viorne, plantain, bouillon blanc...



# LA NATUROPATHIE CONTRE LA GUEULE DE BOIS

Inutile de vous la présenter...

La gueule de bois est une chose à prendre au sérieux. Elle est le symptôme d'un empoisonnement du corps, qui a besoin de se débarrasser le plus vite possible des substances toxiques qu'on lui a donnés en excès.

**Les huiles essentielles efficaces : Genièvre, pamplemousse et romarin**

**Traitement préventif**

Si vous savez que vous allez faire des excès et qu'en plus vous ne supportez pas bien l'alcool, rien de tel qu'un traitement préventif ! Buvez au préalable beaucoup d'eau et mangez un morceau de pain complet avant de partir. De retour chez vous, avalez un comprimé de vitamine C ou de multivitamines, et encore beaucoup d'eau pour contrecarrer l'effet déshydratant de l'alcool.

**Réveil beaucoup trop difficile ?**

Si le lendemain est encore difficile, reprenez une nouvelle fois des vitamines puis un bain dans lequel vous aurez ajouté 4 gouttes d'huile essentielle de genièvre, 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin. Mais une douche vous remettra sans doute plus vite les idées en place ! Dans ce cas, frottez votre peau à l'aide d'un linge humide imbibé d'une goutte de chacune des huiles essentielles indiquées.

- Une **POMME** avec la peau au réveil : diurétique, dépuratif sanguin, décongestionnant hépatique et protecteur gastrique.
- Une **ORANGE** pour la vitamine C, pour éviter les carences vitaminiques, déminéralisant, détoxiquant, renforce les défenses naturelles.
- La **CHICORÉE SAUVAGE**, une tasse au réveil en guise de café pour ses propriétés dépuratives, diurétiques et tonique général.
- Une cure de **RAISIN BIO** de 1 à 2kg (700 à 1400gr de jus) à consommer dans la journée ! Lavez soigneusement le raisin à l'eau courante, en raison du sulfate de cuivre qui le souille généralement. Le raisin a des propriétés énergétiques, draineur organique, stimulant et décongestionnant hépatique.

**La star du jour : L'ARGILE**

Elle semble posséder à peu près toutes les qualités ! C'est un agent très puissant de régénération physique. Elle est déminéralisante, rééquilibrante et antitoxique.

- 1 cuillère à café le matin dans 3/4 de verre d'eau (préparation à faire la veille).



## QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR VOTRE

# VOYAGE

- Le premier jour, veillez à avoir l'alimentation la plus simple possible.
- Dans les pays à risque, lavez les fruits et mangez seulement des fruits préalablement pelés.
- Prenez des cachets d'acidophilus, en suivant les doses recommandées sur l'emballage.
- Buvez exclusivement des boissons en bouteille capsulées, de préférence de l'eau minérale en bouteille en verre. Recrachez une eau qui a le moindre gout douteux ou un arrière goût de plastique.
- Brossez-vous les dents en utilisant de l'eau minérale.
- Dans les pays chauds, évitez les fruits de mer, les salades, les légumes crus, le lait frais et la crème fraîche.
- Résistez à la tentation de manger les sandwiches que proposent les vendeurs à la sauvette.
- Utilisez le liquide désinfectant (recette ci-dessous) en cas de risque infectieux.

### DIY du LIQUIDE DÉSINFECTANT

3 cuillères à soupe de vodka / 20 gouttes d'HE de lavande ou de manuka  
10 gouttes d'HE de bergamote / 20 gouttes d'HE de tea-tree / 10 gouttes d'HE de citronnelle  
Versez tous les ingrédients dans un pulvérisateur et agitez vigoureusement. Laissez reposer  
4 jours avant utilisation pour amplifier la synergie des huiles.

### MAL DES TRANSPORTS

- Avant d'effectuer un long trajet, j'emporte une bouteille d'1/2L d'eau dans laquelle j'ajoute 2 cuillères à café de miel et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée. J'agite bien avant l'emploi et j'en bois 1/2 verre dès que je me sens mal !
- Pour prévenir la nausée, versez quelques gouttes d'HE de lavande et de menthe poivrée sur une boule de coton. Placez-les n'importe où dans la garniture des portes avant ou arrière du véhicule.
- De 30min à 1h avant de partir, avalez 2 gélules de gingembre. Vous pouvez également mâcher du gingembre confit pour calmer vos nausées.

### Pour les stressés du VOL AERIEN

- A bord, buvez beaucoup d'eau et de jus de fruit. Resistez à la tentation de noyer votre angoisse dans l'alcool, même si l'hôtesse vous l'offre !
- Portez des chaussures aérées ou, encore mieux, des sandales, afin d'éviter que vos pieds n'enflent pendant ce long voyage.
- Marchez toute les 30min dans l'allée : cela évacue le stress et soulage l'envie de vomir. Pensez à demander une place côté couloir.
- Sur un mouchoir, versez quelques gouttes d'HE d'eucalyptus. Respirez le mouchoir si vous avez des haut-le-cœur pendant la traversée de zones de turbulence et lors de la descente.

### PREPARATION AU DEPART

1 cuillère à café d'HE de lavande / 0,5 cuillère à café d'HE de bergamote  
0,5 cuillère à café de géranium / 40 gouttes d'HE de santal

**Dans votre bain** : mélangez 10 gouttes de ce mélange dans une cuillère à café d'huile végétale quelconque.

**En sortant de la douche** : avant de vous sécher, passez vivement en gant humide sur lequel vous aurez ajouté 3 gouttes de ce mélange.



LA NATUROPATHIE QUI FAVORISE UN

# SOMMEIL

DE QUALITÉ

## Sur le plan physique

- Se brosser les dents et se masser les gencives
- Veiller à l'aération naturelle de la chambre et surtout, à sa température modérée. L'atmosphère ne doit pas dépasser les 18°C.
- Assurer un air humidifié, voire très légèrement parfumé : diffusion d'huiles essentielles d'ambiance...
- Choisir une literie ferme, faite de matériaux nobles, et rehausser éventuellement un peu les pieds du lit pour une meilleure circulation veineuse.
- Se vêtir très légèrement.
- S'offrir au besoin les bienfaits d'une bouillote chaude sur le foie, surtout en hiver ou après un éventuel surmenage digestif (la fonction antitoxique du foie est essentielle et c'est l'organe le plus chaud du corps).
- Se tourner autant que possible sur le côté droit pour favoriser la vidange gastrique, le réchauffement du foie, la libération du cœur ainsi que celle de la narine gauche, connue des Orientaux pour être propice aux fonctions cérébrales liées au parasympathique et au sommeil.

## Sur le plan énergétique

- Orienter la tête de son lit vers le Nord ou, faute de mieux, vers l'Est.
- Éviter le plus possible de dormir auprès d'un appareil électrique ou du passage de câbles pour les nuisances électromagnétiques et pollution liée au réseau domestique dit de 50 Hertz.
- Éliminer de même tous les miroirs ainsi que les tableaux, meubles et décorations pouvant évoquer des informations, mémoires ou charges négatives.
- Utiliser un ioniseur pour corriger les surcharges atmosphériques en ions positifs. Ce dispositif est très utile aux asthmatiques, spasmophiles, allergiques, asthéniques et dépressifs.

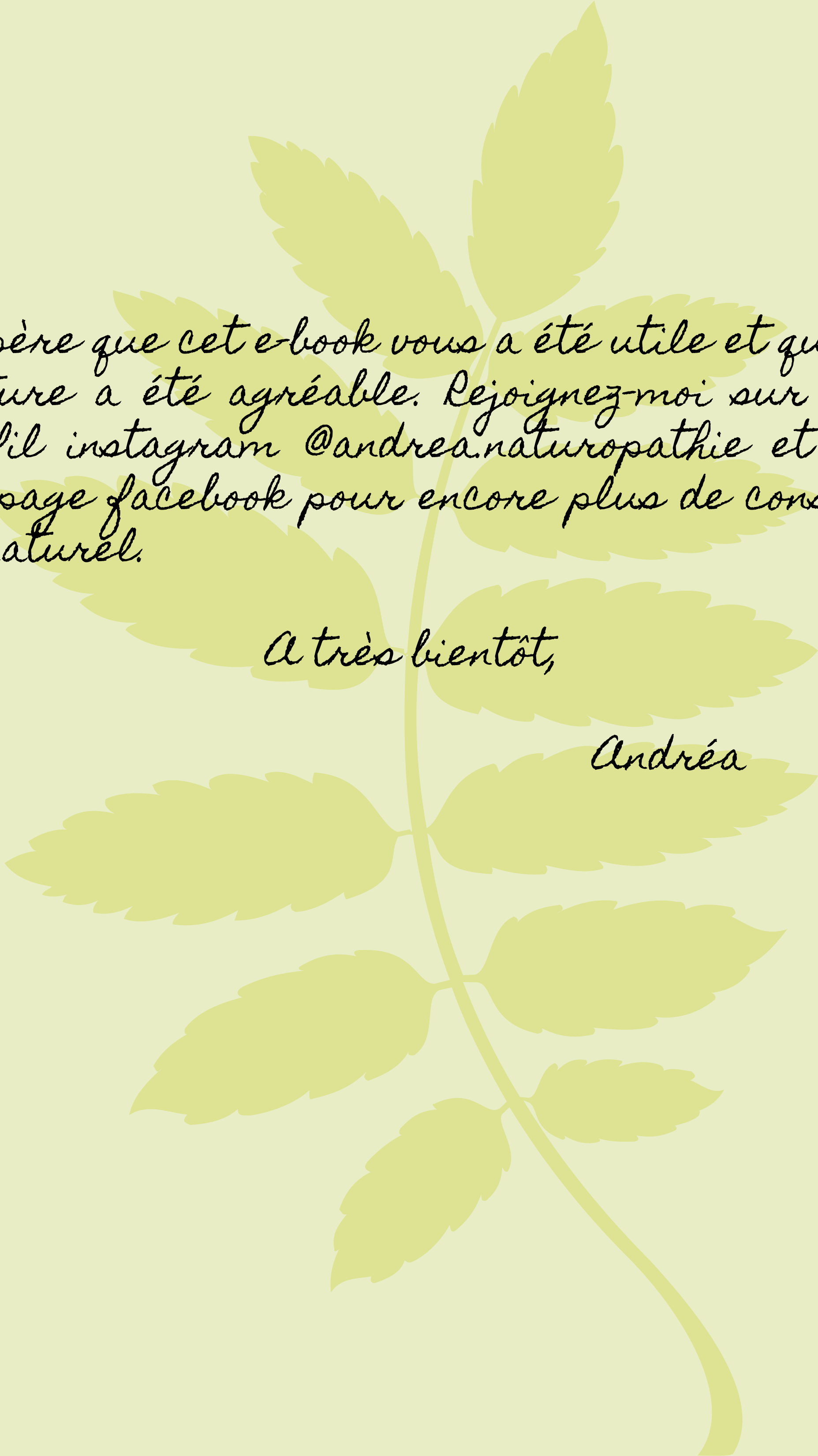
## Sur le plan psychologique

- Être attentif au passage du "train du sommeil" (caillement, lourdeur des paupières) et ne pas résister à cet appel chronobiologique.
- Se conformer au principe du rituel de l'endormissement. Bien connue des sportifs de haut niveau lorsqu'ils voyagent, cette procédure fait référence à nos habitudes personnelles assurant une forme inconsciente de sécurité psycho-environnementale.
- Formuler quelques résolutions positives pour soi comme pour l'humanité, la planète.
- Évoquer une forme de programmation consciente de ses rêves ou, simplement, leur mémorisation pour le lendemain matin. Programmer de même l'heure de son réveil, convaincu que ce sera l'opportunité d'une nouvelle journée heureuse.
- S'abandonner enfin au sommeil, en totale confiance, car bien des insomnies sont liées à des difficultés à lâcher prise...

## Sur le plan spirituel

- Se visualiser entouré d'une bulle lumineuse : imaginer tout son corps protégé d'un large ovoïde ou d'une lumière blanche, très confortable et souple, uniquement perméable aux énergies et informations favorables.
- S'entraîner à l'exercice quotidien de la rétrospection, c'est à dire récapituler les temps forts de sa journée, en appréciant pleinement les moments gratifiants, créatifs ou heureux. Revivre les bavures, maladresses ou imperfections participe à l'intégration positive et évolutive de la vie quotidienne et ouvre un profond désir de toujours mieux faire.
- Méditer permet l'accès à l'expérience intime et bienfaisante de la plénitude.





J'espère que cet e-book vous a été utile et que sa lecture a été agréable. Rejoignez-moi sur mon profil instagram @andrea.naturopathie et sur ma page facebook pour encore plus de conseils au naturel.

A très bientôt,

Andréa