

Les Nouvelles de ValeriaNature



Octobre 2023 n°1

Préserver sa lumière...

L'automne s'installe discrètement. La transition semble se faire tout en douceur mais depuis quelques jours la durée de la nuit est plus longue que celle du jour. Déjà perceptible, cette nouvelle obscurité amorce une bascule vers une dimension plus sombre, celle qui nous conduit vers notre intériorité, vers l'exploration de notre Être, et qui nous invite à honorer ce que nous sommes, ce pour quoi nous vibrons.



Cette transition est ainsi une ouverture potentielle vers les changements et transformations pour accéder à notre harmonie de vie. Afin de traverser cette période dans la douceur et la sérénité, et de concilier énergie intérieure et extérieure, deux ateliers vous sont proposés :

Prendre soin de soi après la rentrée

3 prestations "Bien être" personnalisées

Sérénité	Mélange de Fleurs de Bach
Relaxation	Massage (30min)
Lâcher prise	Pause méditative autour d'un mandala

Samedi 7 octobre 2023
14h30 - 18h

La Rochelle
Rue Jean Godefroy

95€/ personne
pour les 3 prestations

La reconduction de l'atelier « **quand le massage s'équilibre par les fleurs de Bach** » avec Caroline Roullier. Trois temps individualisés pour se reconnecter à soi suite à cette phase de rentrée. Après une présentation des principes des Fleurs de Bach, vous repartirez détendu et apaisé avec votre mélange personnalisé ...



**S'ADAPTER SEREINEMENT AU
CHANGEMENT DE SAISON**

*Vendredi 27 octobre
La Rochelle*

Atelier plantes et astuces de naturopathie.
De 17h00 à 19h00 : 20€
Circle de Femmes de la pleine Lune
De 19h00 à 21h00 : 20€
Les deux séances : 35€ avec pause gourmande

www.valerianature.com
www.corinnetexiercaspar.com

Un atelier en deux parties pour la pleine lune avec Corinne Texier-Caspar :

- des astuces de naturopathie pour s'**adapter au changement de saison** et la réalisation de votre tisane personnalisée
 - un cercle de femmes autour des énergies de Pleine Lune
- Indépendantes les 2 séances seront entrecoupées d'une pause gourmande de 18h30 à 19h.

Dans le même temps, la Nature a engagé sa propre transformation. Elle prend ses belles couleurs de feu, et avant son intériorisation vers la terre, elle nous livre toutes ses richesses concoctées pendant l'été. Celles-ci viennent préparer notre vitalité à la saison froide. Pour en profiter pleinement, voici les **4 dernières sorties nature** de la saison :



Il est toujours temps d'y réserver votre place !

Petit focus sur quelques fruits rencontrés en ce moment et leurs bienfaits



L'**aubépine** (*Crataegus monogyna*) est parfois connue sous le nom "cénéllier" par ses fruits rouges ou cenelles, si pétillantes à l'automne. Utilisée pour traiter les troubles vasculaires dans la médecine traditionnelle chinoise, elle reste aussi la plante du cœur en Europe. Riche en flavonoïdes, elle soutient les fonctions cardiaque et circulatoire, avec un rôle contre l'anxiété. D'ailleurs sa symbolique c'est un arbre reconfortant qui aide à retrouver son chemin ou son identité profonde, lorsque l'environnement devient trop polluant et qu'une décision est à prendre.

Confiture «pommes -cenelles»

Ramasser les rameaux d'aubépine avec les fruits. En récupérer les cenelles et les laver. Les mettre à cuire jusqu'à ramollissement dans un fond d'eau ou une infusion (romarin, verveine...).

Récupérer les fruits, égoutter et passer au moulin de légumes avec les deux grilles (grossière puis fine) pour enlever les noyaux) et en récupérer la pulpe.

Couper les pommes en quartier très fins, et peser les avant de les mettre à cuire doucement. Y ajouter un peu d'eau de cuisson. Ajouter la pulpe et la même quantité de sucre. Faire cuire et laisser bouillir 8 à 10 minutes avant de mettre en pots.



Pour les Grecs, le **Coing** (*Cydonia oblongua*) éloignait les mauvaises influences et était symbole de fertilité. Les Romains utilisaient ses pépins pour fixatif à cheveux mais ils les réservaient aussi pour concocter confiture et gelées. Le mot « marmelade » provient d'ailleurs du terme grec « marmelada » qui signifie « confiture de coing ».

Cette utilisation est due à sa haute teneur en **pectine**, une substance fibreuse épaississante qui forme un gel en emprisonnant l'eau. La pectine aurait de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur la diminution des taux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. Elle aurait aussi la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété.



Le **Raisin** est un grand allié de la santé cardiovasculaire notamment le jus de raisin rouge par ses anti-oxydants (resvératrol, anthocyanines, quercétine, catéchines). Ces composés anti-inflammatoires renforcent la longévité et le bien-être général en protégeant les cellules contre le stress oxydatif, précurseur de maladies chroniques.

Le raisin est aussi source de vitamines du groupe B, vitamine C et F ainsi que la recherchée vitamine K impliquée dans la coagulation sanguine et la santé des os. Parmi les minéraux, on note entre autres le potassium, le manganèse et surtout le **cuivre** essentiel à

une foule de fonctions physiologiques : système immunitaire, absorption du fer, production du collagène.

Cette période est idéale pour pratiquer une **cure de raisin** sur quelques jours afin de détoxifier le système digestif et de profiter des bienfaits de tous ces microéléments sur l'organisme en général. Il s'agit de ne consommer que du raisin, sous toutes ses formes et à volonté durant la durée de la cure. Il est bon de la préparer au moins 24h avant en supprimant les aliments industriels et excitants, et les protéines animales et de reprendre progressivement une alimentation diversifiée après.



Si vous souhaitez des recommandations personnalisées avant d'entreprendre cette cure, la formule réservée aux consultations de rentrée est maintenue jusqu'au **15 octobre**.

Tarif unique de 55€ pour 1h30 d'échanges
(intégrant équilibrage par le Reiki et de mélange de Fleurs de Bach).



Dans le prochain numéro :

les fruits à coques et leurs bienfaits



En attendant, bel automne à vous dans cette quête d'intériorisation, d'harmonie et de transformations

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



ValeriaNature EI
28 Rue Leverrier La Rochelle

valeriane.nature@gmail.com
06 84 58 29 18