

Les Nouvelles de ValeriaNature



Décembre 2023

Décembre avec ValeriaNature

1er décembre : "Concocter votre tisane de Noël"
3 décembre : "Cuisiner un repas de Noël avec des plantes sauvages"
14dec 18h-20h ou 23 déc 14h-16h
"Quelle(s) fleur(s) de Bach pour les Fêtes?" La Rochelle
Forêt de Benon 17 décembre : Balade Nature
"Renforcer sa verticalité auprès des arbres"
22 décembre : 17h30-20h
"Les outils du Naturopathe pour aborder sereinement l'hiver" La Rochelle
28 décembre : Balade Nature
"Se préparer à la Nouvelle Année grâce au littoral : ses plantes, ses énergies" Angoulins sur Mer

"Une sortie, c'est une entrée que l'on prend dans l'autre sens."

Boris Vian

En route vers le 123123 !!

Avez-vous remarqué que le jour du 31 décembre, le dernier jour de 2023, s'écrira ...

123123 ?

Je l'ai découvert par une lecture récente et j'avoue, j'en ai souri. Cela sonne plutôt bien non ?

Comme un tremplin d'une double puissance !!

Et vous, qu'auriez-vous envie d'associer à cette progression chiffrée ? Un renouveau, de nouvelles opportunités, une expansion personnelle, un retour à l'équilibre, une répétition, un élan à poursuivre ? Écoutez votre petite voix (ou 'e'), votre intuition et captez les perceptions qui émergent à

cette lecture. Même si elles vous semblent dérisoires, je vous invite à capter toutes les idées qui en découlent, et à noter tous vos souhaits à leur sujet !



♥ Des cadeaux pour Soi ! ♥

Afin de laisser venir ou infuser ces perceptions, le programme de décembre est conçu autour de vrais moments de connexion à soi, tels des cocons de douceurs pour bien cheminer vers le cœur de l'hiver, traverser les fêtes et leurs potentiels flots d'émotions...

papote Nature
QUELLE FLEUR DE BACH ME CORRESPOND POUR LES FÊTES ?
COMPOSITION PERSONNALISÉE
JEUDI 14 DÉCEMBRE
18H - 20H
INITIATION AUX PRINCIPES DES FLEURS DE BACH
20€ / PERSONNE

D'abord grâce aux **Fleurs de Bach**, ces élixirs dont la subtilité des vibrations vient rééquilibrer toute la sphère psycho-émotionnelle. Après une initiation à leurs pratiques, lors de ces papotes, il s'agira de préparer celui qui vous correspond pour cette période de fête. Vous repartirez donc avec un flacon de fleurs de Bach personnalisé !

Deux dates au choix : jeudi 14 dec (18h-20h) ou samedi 23 dec (14h-16h)



Vendredi 22 décembre (17h30-20h) Une soirée conviviale pour échanger autour des outils et techniques de naturopathie qui aident à passer un hiver serein.

Manque de lumière, fatigue, bobos de saison, immunité.... tout sera abordé avec en réponse des solutions simples. Vous repartirez d'ailleurs avec votre tisane « hivernale » !!



Et ponctuellement, si vous le souhaitez, quelques focus en lien avec « *Plantes et immunité* » seront développés (voir en fin de newsletter, le retour sur la conférence).

Les Outils du naturopathe pour aborder sereinement l'hiver

Recettes et Aliments de saison
Confection d'une tisane d'HIVER personnalisée
Vendredi 22 décembre
17h30-20h
Tarif: 25€ La Rochelle (quartier Tasson)
Sur réservation 06 64 68 39 72
Atelier animé par : Valérie Uzoni, Naturopathe-Intégrative
www.valerianature.com

Ensuite grâce à la **Nature**, avec deux Balades :

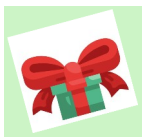


Renforcer sa verticalité, c'est se reconnecter à son axe de vie, à son centre, cela permet de gagner en confiance, responsabilité et sérénité, les arbres sont de puissants guides dans cette démarche.

Rendez-vous dimanche 17 décembre en forêt de Benon.



Le littoral et les plantes qui s'y développent dégagent des énergies régénératrices par la force des éléments qui s'y concentrent. Prendre conscience de ces énergies, et les capter permet de recentrer et de se donner un cap pour l'année à venir...



"Des cadeaux pour les autres »

A partir de 15€ trouver le bon cadeau qui vous convient, entre balade nature et séance « bien être », un éventail de combinaisons est possible !

Me contacter pour définir le cadeau qui correspondra à vos envies et votre budget.



"Des cadeaux à partager pour tout le monde » ! 🍪

Réalisés lors de l'atelier « Cuisiner votre repas de Noël avec des plantes sauvages », le 3 décembre dernier, les **sablés du Bonheur** ont eu un réel succès. Faciles à faire, délicieux et en plus, stimulants par leurs épices, ils sont parfaits pour une dégustation festive !



Liste des ingrédients (pour entre 20 et 25 biscuits)

- 100g de beurre fondu
 - 100g de sucre complet (ou miel)
 - 2 jaunes d'œuf (ou 1 œuf + 1 jaune)
 - 100g de farine d'épeautre ou petit épeautre
 - 6 g de cannelle
 - 6 g de noix de muscade
 - 15 clous de girofle moulus
- Dans un saladier mélanger soigneusement le beurre fondu, les œufs et le sucre
Ajouter les épices et la farine
Saupoudrer le plan de travail de farine pour étaler la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm. Découper les biscuits à l'aide de l'emporte-pièces.
Déposer les biscuits sur la plaque de cuisson et les faire cuire entre 15 à 20 minutes en surveillant la cuisson.



Clin d'œil sur l'immunité avec un petit retour sur la conférence du 25 novembre

« Plantes et immunité, l'approche de la naturopathie »

L'immunité c'est ce mécanisme d'identification et de protection de notre Identité. Il passe par la reconnaissance des cellules qui constituent notre « Soi » au regard de celles dites du « Non Soi ». C'est à partir de cette identification que les réactions immunitaires se déclenchent. Lorsque la perception du « Soi » est biaisée par divers facteurs, les mécanismes immunitaires dysfonctionnent. Ils s'amplifient par exemple lors d'allergies, sont dupés lors de cancers ou se trompent de cibles lors de maladies auto-immunes.



Le **Thym** reste pour moi « La » Plante qui résonne le plus avec cet enjeu de préservation d'Identité dont découle le processus immunitaire. J'avais en effet présenté son analogie avec la glande du Thymus, celle qui assure la maturité et le stockage de notre cellules définissant notre immunité (les lymphocytes T pour les citer) dans les Nouvelles de décembre 2022. Je vous y renvoie, et je vous le confirme, une petite tisane de thym en cas de bobos, permet de se réfugier au cœur de soi.



De nombreuses plantes sont aussi très intéressantes dans ce processus de préservation du « Soi ».

En période hivernale, on se focalise les plantes anti-infectieuses en général notamment par les polyphénols (ou anti-oxydants) qu'elles contiennent :

- la **sarriette** (*Satureja montana*), de la même famille que le thym mais plus puissante encore. Symboliquement, la sarriette est la plante qui permet de reprendre son pouvoir, c'est-à-dire sa souveraineté face à toute diversion, y compris face à une « agression » pathogène. Elle est avant tout antibactérienne mais on peut la qualifier d'anti-infectieuse de façon plus globale.

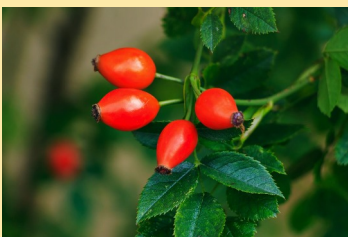


- l'**origan** (*Origanum vulgare*), une bombe d'anti-oxydants et notamment de thujanol qui apporte des propriétés également antivirales



- le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*), un tonifiant général, qui en plus de soutenir le foie, contient des anti-oxydants et des acides (acide rosmarinique) anti-inflammatoires.

- le **cassis** (*Ribes nigrum*) dont les feuilles sont riches en rutosides, aux effets également anti-oxydants, mais aussi analgésiques, anti-allergiques et anti-inflammatoires.



Deux autres plantes très courantes agissent par une stimulation du système immunitaire :

- le **cynorrhodon**, fruit de l'Églantier (*Rosa canina*) avec ses tanins, ses vitamines (dont la teneur en vitamine C, supérieure jusqu'à 20 fois à celle de l'orange), ses minéraux est aussi un véritable stimulant du système immunitaire. Il convient à tous, même aux enfants !

- le **plantain** (*Plantago major/lanceolata*), nommé aussi la « plante anti-allergie » car agissant comme un anti-histaminique. Il présente également des propriétés antibiotiques et anti-inflammatoires et convient à tous, sauf aux femmes enceintes.

Il existe toutefois des plantes plus spécifiques du système immunitaire, celles qui en stimulent les mécanismes mais avec le risque de renforcer un déséquilibre si celui-ci existe déjà. Ces plantes restent souvent déconseillées en cas de maladies auto-immunes, du moins dans des utilisations longues.



- L'**Echinacée** (*Echinacea purpurea* ou *angustifolia*) en est la plus reconnue. Grande immunomodulatrice, elle augmente la capacité du système immunitaire à se défendre contre les virus et autres intrus tout en réduisant les symptômes de cette défense sur le corps.

Pour les connaisseurs, elle diminue l'expression des cytokines inflammatoires et augmente l'expression des cytokines antivirales et anti-inflammatoires.

-Le **laurier noble** (*Laurus nobilis*) est également immunomodulateur mais dans une moindre mesure puisqu'on l'utilise avant tout pour ses effets anti-infectieux (antibactériens et antiviraux), anti-inflammatoires, antalgiques.

- le **Sureau noir** (*Sambucus nigra*), antiviral et antibactérien, c'est une plante sudorifique qui par ses fleurs, contribue à éliminer la chaleur en excès de l'organisme (et donc la fièvre). Le sureau stimule la production de cytokines pro-inflammatoires et donc la cascade immunitaire. Il est réellement immunomodulateur.



Booster son immunité est généralement une bonne idée mais cela suppose quelques règles, d'abord dans le choix des plantes utilisées et ensuite dans leur dosage.

Vous pouvez me contacter si vous avez un doute à ce sujet....

Immunomodulateur : Substance qui augmente ou diminue la réponse immunitaire.

Une bonne immunité, c'est aussi :

- une alimentation composée de fruits et légumes de saison riches en vitamine A, B C et E, combinant tous les aromates notamment les anti-bactériens (ail, oignon, persil, thym, curcuma, origan, gingembre...)
- une moindre consommation d'aliments industriels ou transformés, mais en évitant de sombrer dans une frustration trop forte, surtout si nos papilles sont sollicitées par les saveurs de saison,
- le respect de son temps de sommeil et de moments propices à l'oxygénation des tissus par la respiration ou des activités physiques extérieures,
- une supplémentation en vitamine D d'au moins 2500 UI / jour
- Et en cas de besoin, des produits de la ruche (miel, pollen, propolis) et de multiples plantes peuvent être utilisées....

"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"



valeriane.nature@gmail.com

06 64 68 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025