



Pour plus d'informations :



Hélène Lefebvre
Hygiéniste –
Naturopathe –
(Formée par P.V
Marchesseau).
Aromathérapie
Reiki

Ateliers de
familiarisation à
l'aromathérapie
familiale et à
l'hygiène de vie.

contact@subtilarome.fr
Dept : 91 et 06
tél : 06 60 97 58 75

Liens :

Laurence Gallais
Psychologue -
Naturopathe
Bioélectronicienne
www.naturo-pratique.fr



Quelle météo aurons-nous en cette saison hivernale.....Il est de plus en plus difficile de le déterminer avec précision. Mais surtout, à quels excès aurons-nous droit en la matière...C'est encore plus compliqué à prévoir. Les temps que nous traversons sont passionnants à bien des égards, et également très destabilisants par d'autres. Nous sommes plus que jamais "invités" à remettre en question notre mode de vie, et de pensée parfois. En quelque sorte, évoluer ou disparaître.



Les maux de l'hiver arrivent, mais si vous avez bien préparé votre corps à cette nouvelle saison, ceux-ci devraient se montrer plus discrets et moins virulents.

Ne nombreuses plantes, dans leurs diverses présentations, sont là pour vous soutenir et pour vous guérir.

Enfin, favorisez au maximum les pensées positives, car même dans les moments sombres de l'Histoire, il y a toujours des lueurs d'espérance et de meilleurs lendemains.

Le lien entre notre psychisme et nos intestins est tellement étroit, que le mauvais fonctionnement de l'un ou de l'autre, perturbe immanquablement le second.

H.L.

Infusions, décoctions, gélules, Teinture-mères, bourgeons, huiles essentielles, hydrolats, se tiennent à votre disposition.

Mais aussi, vitamines naturelles, aliments de saison, oligo-éléments, Plasma de Quinton, compléments alimentaires de qualité, viennent compléter cette agréable thérapie.

Plus que jamais, soyez attentifs aux premiers signes...Apprenez à les interpréter, afin de mettre en place le plus rapidement possible, des actions simples et

100000 milliards de bactéries intestinales secrètent chaque jour des neurotransmetteurs-clés comme la dopamine, l'adrénaline, mais surtout la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur.

Le système digestif produit, à lui seul, 95% de la sérotonine totale du corps !

C'est dire si notre ventre, les bactéries qui le composent ainsi que l'alimentation, influent sur notre humeur !....

naturelles. Cela peut ainsi éviter que les défenses de l'organisme soient débordées et qu'il faille en arriver aux traitements plus lourds qui ne sont jamais sans conséquences.

Limiter les excès de sucres divers, de laitages et de féculents, et déjà, vous limiterez les risques de maladies respiratoires.

Consommez légumes et fruits de saison, et locaux le plus possible.

Buvez suffisamment d'eau peu minéralisée.

Ne surchauffez pas vos logements, et sortez régulièrement, et bien couverts.

Extrait de Plantes et Santé n° 151 – novembre 2014.

« Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs. » Dalai Lama



Différentes techniques pour passer l'hiver, dans les meilleures conditions

Début de grippe :

Tout d'abord, dès que l'on sent les prémices d'un « coup de froid »... mal partout, on se sent un peu chaud.....Prendre 10 granules d'ACONIT 15 CH ou une dose, couler un bon bain, chaud mais pas trop. Vous mettre dans le bain, et faites couler de l'eau chaude pour faire monter la température. Arrêtez de faire couler l'eau, lorsque le bain devient un peu trop chaud. Vous y restez une dizaine de minutes puis vous vous séchez. Ensuite, 1 heure après la dose d'Aconit, prendre une dose d'OSCILLO-COCCINUM. Puis, repos ! Repas léger, avec potage, légumes, fruits. Normalement, si le problème est pris à temps, le lendemain, tout est fini et vous êtes en pleine forme. Vous pouvez aussi ajouter l'huile essentielle de **Ravintsara** (Cinnamomum camphora) : quelques gouttes sur un mouchoir et respirer régulièrement. 2 ou 3 gouttes dans le creux du bras et masser avec l'intérieur du poignet opposé. Egalement en diffusion dans la maison,

Début de rhume :

Se rincer le nez le plus rapidement possible avec du Plasma de Quinton isotonique, ou avec un spray d'eau de mer isotonique.

Huile essentielle de Ravintsara (Cinnamomum camphora), comme précédemment. On peut également utiliser celle d'Eucalyptus radiata.

Repas léger. Boire fréquemment, de l'eau peu minéralisée.

INFLUENZINUM 9 CH, 1 dose ou 10 granules, de suite.

Si le nez coule clair et de façon importante, penser à ALLIUM CEPA 7 CH, 3 granules toutes les deux heures jusqu'à amélioration. Vous pouvez aussi utiliser L52 du Laboratoire Lehning.

EXTRAIT DE PEPINS DE PAMPLEMOUSSE : Selon la marque, suivre la posologie conseillée.

3 ou 4 gouttes de propolis pure dans un peu de miel. Faire fondre doucement dans la bouche avant d'avaler.

Vous pouvez aussi en prendre dans les cas de grippe et à plus forte raison, en cas d'angine.

H. L.



Début d'angine (pour adultes ou enfants de plus de 12 ans) :

1 goutte d'huile essentielle de sarriette, bien diluée dans un pot de yaourt ou dans du miel. Faire fondre dans la bouche.

Pour les enfants, on peut utiliser de l'hydrolat de sarriette ou de thym à linalol. 1 cuillerée à café dans tisane, verre d'eau, compote, miel ou yaourt.

Dans les deux cas, mettre 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara ou Lavande vraie, ou Thym à linalol dans de l'huile végétale (1 c à s). Massez doucement la chaîne de ganglions derrière les oreilles, en faisant des petits cercles, et descendre ainsi jusqu'au bas du cou (niveau des sous claviers). Le long de la journée, prendre régulièrement, une cuillerée à soupe d'un mélange de miel et de jus de citron.

LA GELEE ROYALE



La cure de gelée royale peut se faire à tous les âges, mais elle est particulièrement recommandée pour les personnes fragiles, ou lors d'une convalescence.

Pour mieux supporter l'hiver et préserver son énergie, elle n'a pas son pareil.

Elle apporte des vitamines du groupe B, des sels minéraux et des oligo-éléments, ainsi que des acides aminés et des acides gras insaturés, actifs qui aident à reconstituer les forces de l'organisme.

Elle améliore la mémoire, renforce l'organisme contre la fatigue et les agressions hivernales.

La Gelée royale améliore aussi la résistance au stress et côté beauté, sa richesse en vitamines B en fait un allié pour les cheveux et les ongles.

La Gelée royale est également revitalisante pour l'épiderme ce qui en fait un actif cosmétique très utilisé dans les soins nutritifs.

Il est conseillé de faire une cure d'un mois, à raison d'une petite mesure, à prendre le matin, sous la langue (comme l'homéopathie).



Veillez surtout à choisir de la gelée royale d'origine française, car une grande partie de celle trouvée dans le commerce, vient de Chine.

Et si, de plus, vous trouvez un produit biologique, c'est encore mieux, et vous aurez ainsi à votre disposition, une gelée royale de qualité exceptionnelle.

C'est un excellent vaccin naturel !

L'huile essentielles d'Épinette noire (Picéa mariana):



Cette huile est à la fois tonifiante et relaxante. Ainsi, en fonction de votre besoin, vous pouvez l'utiliser soit le matin pour vous réveiller, soit le soir pour vous relaxer.

Le matin, faites de profondes respirations en gardant un temps plus long à **pleins poumons** (afin de faciliter les échanges gazeux).

Le soir, faites de profondes respirations en gardant un temps plus long à **poumons vides**.
Respirez-là ou massez vous l'emplacement des reins dans le dos.

Cette huile essentielle permet de calmer bien des douleurs articulaires et musculaires. Mettez 2 à 3 gouttes d'huile essentielles dans la valeur de 2 cuillerées à café d'huile végétale de millepertuis, ou jojoba et massez la zone douloureuse.

En diffusion, la fragrance fraîche et boisée de l'Épinette noire permet de se recentrer. Idéale pour être en forme la journée ou le soir pour se détendre

En cas d'oppression respiratoire liée à des mucosités bronchiques ou des crises d'anxiété, appliquez 4 à 7 gouttes du mélange suivant au niveau du plexus solaire et de la cage thoracique : dans un flacon de 10 ml, incorporez 70 gouttes d'HE d'épinette noire, complétez avec une huile végétale non grasse, comme le jojoba.

Les propriétés antispasmodiques de l'HE d'épinette noire permettent de "poser les valises trop lourdes". Elle dénoue les muscles spasmodés par le stress, tout en relançant la vitalité.

Idéales pour les fins de semaines chargées et pour retrouver l'envie de sortir pour rejoindre des amis le soir.

Dans le creux de votre main, mélangez 5 à 7 gouttes d'HE avec la valeur d'une grosse noisette de gel douche ou dans une base neutre, puis incorporez le tout à l'eau du bain.

Extrait de Plantes et Santé n°151 – Novembre 2014



...Et faites comme la marmotte...lorsque vous le pouvez, reposez-vous, détendez-vous...L'hiver passera gentiment !



Joyeuses fêtes de fin d'année !



SUBTIL'ARÔME®, c'est... enseigner un art de vivre, transmettre des conseils et des connaissances d'hygiène vitale et de naturopathie dans le cadre de la prévention et du bien-être.



Aménagement, décoration et entretien

Aménagement, décoration, entretien... La bible !

Voici le guide complet pour une **maison naturelle et saine** ! Des simples aménagements (**pose de cloison, de sol, isolation**) à la **décoration de votre intérieur**, vous saurez créer des **ambiances chaleureuses**, tout en **évitant les produits polluants**.

En plus des conseils et techniques, ce guide contient de nombreuses **recettes de peintures, enduits... et produits d'entretien** à faire soi-même, ou prêts à l'emploi. Pour une **vie saine et économique**.

Prix : 32 € - Un cadeau à faire ou à se faire absolument !

Et si vous souhaitez vous former

Atelier Terra Originalis (Christelle Auzias – co-auteur de ce livre).

106 rue des Buttes Réault
91650 Breuillet
tel : 06 23 00 01 48
09 05 27 35 06

<http://www.terra-originalis.com>

<https://www.facebook.com/pages/Atelier-Terra-Originalis/121513472626>

