

MES ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

POUR PRENDRE SOIN DE MOI



SANDY BOURDON NATUROPATHE

INTRODUCTION

Je suis Sandy, Naturopathe certifiée et grande curieuse de la vie.

Prendre soin de son corps et de sa santé n'est pas une évidence pour tout le monde, ça n'a d'ailleurs pas toujours été une évidence pour moi non plus.

On a pas forcément les connaissances, on ne se donne peut-être pas le temps, ou on peut ne pas savoir par où commencer et quoi mettre en place



Au travers de ce ebook, je vous présente mes essentiels au quotidien, afin de prendre soin de moi naturellement, simplement et de manière abordable!

Découvrez ces basiques à inclure dans vos habitudes, pour gagner en forme et en bien-être.

L'ARGILE

Utilisée depuis la nuit des temps par l'homme et les animaux, dans divers domaines, l'argile est un véritable trésor à portée de main.

Résultat de l'érosion de roches, l'argile est composée d'une multitude de feuillets, qui lui valent ses propriétés très absorbantes.

Riche en silice, fer, zinc, magnésium, potassium, calcium, en minéraux et en oligo-élément, elle s'avère très intéressante dans le domaine de la santé. Elle propose des vertus cicatrisante, reminéralisante, anti-inflammatoire, et bien d'autres.

Par voie interne ou par voie externe, diverses utilisations peuvent en être faite.

En interne, vous pouvez la consommer sous forme de cure à boire. Il s'agit de diluer une cuillère à café d'argile en poudre dans un verre d'eau, de laisser poser une nuit et de boire le mélange.

Attention à ne pas boire l'argile déposée dans le fond du verre les premiers jours, le temps que votre corps s'habitue. Veillez à ne pas utiliser d'accessoires en métal ou en plastique, et à la boire à au moins 2 h de distance de vos éventuels médicaments.

Elle saura apaiser, réguler et nettoyer la sphère intestinale.

En externe, elle peut s'utiliser en masque beauté sur le visage et le corps, mais également en cataplasme.

Les cataplasmes s'avèrent utiles en cas de douleurs, d'entorse, de tendinite, de fracture, de blessure, d'inflammations...

Ses nombreuses vertus nécessiteraient bien des pages d'écriture tant elle est polyvalente.

Un basique à toujours avoir dans sa salle de bain!

LA SPIRULINE

Petite pépitte de la nature également, la spiruline est une cyanobactérie.

Riche en protéines (65 g pour 100g!), elle contient tous les acides aminés essentiels!

100 fois plus de fer que dans les épinards, 50 fois plus que dans la viande rouge, elle est l'alliée des femmes en période de règles, mais également pendant la grossesse, ainsi que des sportifs.

15 fois plus de bêta-carotène (grand anti-oxydant) que la carotte, elle est aussi riche en chlorophylle (purification du sang, fabrication des globules rouges...), en vitamines (elle les possède toutes sauf la vitamine C) et en oligoéléments essentiels (zinc, sélénium, cuivre, chrome, calcium, potassium...)

Utile en cas de grossesse, d'anémie, d'activité sportive soutenue, elle reminéralise l'organisme, et régule donc l'équilibre acido-basique, ce qui est non négligeable!

Différentes formes existent, en gélule, en poudre, en paillette, vous avez le choix, selon vos goûts et votre utilisation.

La poudre et les paillettes s'intégreront par exemple facilement dans vos smoothies, yaourts...

Les comprimés se prendront avec un verre d'eau.

LE PLASMA MARIN

Le Plasma marin (connu aussi sous le nom de sérum ou plasma de Quinton, est en fait de l'eau de mer, recueillie dans des zones précises, filtrée de manière spécifique, et qui présente une composition exceptionnelle.

Il se trouve que notre plasma sanguin présente une composition très proche de celle l'eau de mer.

De plus, ses minéraux présentent une grande biodisponibilité, ce qui veut dire très facilement utilisables par le corps.

Le plasma marin il aide à lutter contre l'inflammation, à réguler l'équilibre acido-basique, apporte tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules et organes, aide à remonter en cas de fatigue, de maladie, d'infection...

Il se consomme par voie orale, pure ou diluée dans de l'eau, en cure ponctuelle ou quand vous sentez un coup de mou arriver.

Il en existe deux formes: isotonique et hypertonique.

La forme hypertonique est très concentrée, elle sera bonne en "cure d'attaque", en cas de grosse fatigue, déminéralisation, d'acidose, d'activité physique intense ou de préparation sportive, de convalescence...

La forme isotonique sera plus indiquée en cas de petite carence, de troubles chroniques, de régénération.

La forme hypertonique est à éviter si vous présentez l'un des troubles suivants: insuffisance rénale, troubles rénaux, hypertension artérielle, régime sans sel.

LA BOUILLOTTE

Celles et ceux qui me connaissent savent l'amour que je porte à cette petite chose!

Une bouillotte, c'est une poche dans laquelle on met de l'eau chaude, dans différents buts. D'ailleurs, sachez qu'une bouteille en verre type jus de pomme fait aussi très bien l'affaire en dépannage!

Outre le fait de réchauffer les petons et le fond du lit en hivers, elle a d'autres champs d'application, et j'aimerais vous en présenter deux :

- Soutenir le foie.

Le foie est un organe chaud et il aime le chaud. Pour qu'il remplisse bien ses fonctions (plus de 500...) il y a de nombreuses manières de l'aider (à commencer par de bons apports nutritionnels), et la bouillotte est une aide rapide et d'une simplicité folle.

Placez une bouillotte sur la zone du foie (à droite, sous les côtes), après le repas par exemple, et profitez de sa chaleur.

- Soulager les règles douloureuses.

Les personnes concernées par les cycles menstruels le savent, entre crampes, inconfort, frilosité, besoin de douceur, le moment des règles n'est pas toujours des plus agréables à vivre.

Placer une bouillotte sur votre bas ventre vous apportera une chaleur bienvenue, un sentiment de réconfort, mais aussi détendra les muscles de votre bas ventre afin de soulager les crampes dues à l'évacuation de l'endomètre.

Vous pouvez aussi la placer dans le bas du dos, si votre bassin est crispé et congestionné par les douleurs.

ON SE RETROUVE

SUR INSTAGRAM

PAROLEDECORPS

SUR INTERNET

WWW.PAROLEDECORPS.FR

SUR YOUTUBE

SANDY BOURDON NATUROPATHE

SUR FACEBOOK

SANDY BOURDON NATUROPATHIE - MASSAGE