# Happyblue

Le e-magazine féminin de la naturopathie
& du développement personnel

# 1 automne 2020

Prenez votre envol et devenez responsable de votre bien-être avec des conseils, recettes et programmes qui vous challengent.

# L'édito by Sophie

Je suis EXTRÊMEMENT heureuse de vous présenter HAPPYBLUE, le premier e-magazine de la naturopathie et de développement personnel ! Je pense que ces deux notions sont étroitement imbriquées et c'est pour cette raison qu'il me tenait à cœur de vous les présenter dans un même magazine.
Quel plaisir j'ai de vous présenter ce e-magazine qui se veut informatif, éducatif, pratique, pragmatique, afin que vous puissiez découvrir et développer votre potentiel joie et santé. Ce e-magazine se veut accessible par tous, ludique, accompagné de vidéos, de liens pour approfondir vous-même certains sujets.

Le premier dossier que j'ai choisi d'aborder est celui des bonnes résolutions.
Et oui, chaque année en septembre, nous sommes tous portés par l'élan de ce nouveau départ de la rentrée scolaire. Même si nous avons quitté l'école, nous avons vécu tellement de rentrées que ce rythme est resté gravé dans nos cellules. Nous vivons désormais ce moment de manière quasi automatique, ce qui peut être renforcé si nous avons encore des enfants scolarisés.
Pour ce dossier sur les bonnes résolutions, j'ai choisi de faire un focus sur trois grands thèmes : l'alimentation, le sport et la méditation.
Vous allez, au fur et à mesure de votre lecture, prendre conscience de la différence entre motivation et volonté et surtout de ce qui nous permet de tenir nos résolutions. Vous trouverez surtout un planning sur trois mois pour vous aider concrètement à intégrer dans votre quotidien ces TROIS bonnes résolutions. D'autres outils vous attendent pour vous accompagner dans l'accomplissement de la meilleure version de vous-même.

Au delà du dossier, nous parlerons de phytologie (la science des plantes) pour mieux connaître le romarin, de la peau afin de la chouchouter après une saison où elle a été bien sollicitée. Bien d'autres sujets vont vous aider à vous familiariser avec la naturopathie holistique (corps physique, corps énergétique, corps mental et corps spirituel) et lui donner une place de choix dans votre vie. Après la lecture de ce e-magazine, vous aurez toutes les cartes en main pour commencer à construire votre réalité remplie de joie, de santé et de sens.

*Bien à vous pour votre joie et votre santé.*

# Sommaire

Nous : Sophie Roullet & Nathalie Guillaumin-Pradignac
Naturopathie, mode d'emploi

## Happy saison - bienvenue l'automne
- L'équinoxe
- Fruits et légumes
- Bulle de poésie
- Tableau de vision
- Le mandala d'automne

## Happy rencontre avec Chantal Dargère

## Happy challenge
- Un challenge de 3 mois, pourquoi ?
- Alimentation
- Exercice physique
- Méditation
- Mode d'emploi du challenge
- Le challenge
- Pages de carnet

## Happy naturo
- La peau
- Le carré des simples : l'aubier de tilleul et le romarin
- Calendrier lunaire et cycles de la lune en lien avec la naturopathie

## Happy inspiration
- DIY : 3 recettes
- Coups de cœur de Sophie & Nathalie

### Le + de Happyblue mag

Votre challenge de 3 mois = véritable programme coaching de « reprise en main » après l'été
alimentation + exercice physique + méditation

**Accès à :**
- 2 vidéos (gym douce / sport)
- 4 podcast (respiration / sport / méditation)
- 3 plannings alimentation par semaine + recettes + liste de courses
- 1 guide de la journée détox

Les zones comportant ce picto sont cliquables et vous emmènent soit vers une vidéo, soit vers un podcast, soit vers un document pdf (à télécharger ou qui se télécharge automatiquement en fonction des réglages de votre ordinateur).

Les pages comportant ce picto sont à imprimer pour réaliser les exercices que l'on vous propose. Comme nous pensons à votre porte-monnaie et à l'environnement, celles-ci ont été conçues pour utiliser le moins d'encre et de papier possible.

# Naturopathie, mode d'emploi

### UN ART, UNE HYGIÈNE DE VIE

La Naturopathie est une hygiène de vie, conforme aux lois naturelles et biologiques. C'est un art de vivre dans lequel l'individu utilise plusieurs instruments hygiénistes afin de « faire de la santé » par l'auto-nettoyage et l'auto-régulation du corps.

### SOLLICITER LE POUVOIR GUÉRISSEUR DE L'ORGANISME

Notre corps nous veut du bien, la maladie est salutaire et vient nous révéler un encrassement humoral et un dysfonctionnement.

### L'ART ET LA SCIENCE DE MAINTENIR L'INDIVIDU EN PARFAITE SANTÉ PAR DES MOYENS NATURELS.

La loi biologique est une loi qui lie chaque type de vivant à son milieu naturel.
La naturopathie se veut PRÉVENTIVE ET ÉDUCATIVE.

### MISSION DU PRATICIEN DE SANTÉ NATUROPATHE

Informer, éduquer et faire prendre conscience de l'état des choses.

### UNE PHILOSOPHIE : LE VITALISME

Philosophie selon laquelle l'auto-guérison se fait par l'intervention d'une force vitale.

**La force vitale / énergie vitale**

C'est une matière vivante qui permet la réparation, l'auto-guérison, l'auto-défense, le nettoyage. La cicatrisation d'une plaie en est une bonne illustration : la force vitale s'organise pour refermer celle-ci. En naturopathie, plus le temps de cicatrisation est court plus la force vitale du sujet est intense.
La vitalité d'une personne se calibre en fonction de la qualité de ses émonctoires, de son âge, de son tempérament, de son alimentation, de ses antécédents médicaux, de son environnement de vie, de son hygiène de vie (activité sportive, optimiste, etc.). Notre force vitale dépend du respect des lois naturelles qui régissent la vie.
D'après le Larousse, c'est la théorie selon laquelle la vie est une force *sui generis*, un principe autre que celui de l'âme et autre que celui des phénomènes physico-chimiques et qui régit l'organisme d'un être vivant (par exemple : le prana, les ions négatifs, biotons). On peut aussi la nommer souffle de vie ou force universelle intelligente.

### UNE SCIENCE : L'HUMORISME

C'est la science de la naturopathie basée sur la théorie que « *la maladie n'est qu'une, profonde et générale et se situe au niveau des humeurs* ». Nos humeurs sont les liquides organiques dont notre corps est constitué à 80%, c'est-à-dire le sang, la lymphe, les sérums intra et extra cellulaires. Elles collectent les résidus et déchets qui doivent être éliminés par nos émonctoires. Les humeurs, les centres diencéphaliques, neuro-sympathiques, les glandes endocrines forment le terrain organique. Lorsque nos humeurs sont encrassées, elles encrassent par voie de conséquences nos organes, nos différents systèmes (endocrinien, circulatoire, cardiaque, digestif), les fatiguent pour peu à peu les affaiblir et créer la maladie locale.

## LES TEMPÉRAMENTS

La naturopathie se fonde sur la technique de la morphologie (étude de la forme du corps) permettant d'évaluer la force vitale disponible chez une personne. Un tempérament commence à apparaître vers l'âge de 5 ans. Avant, un bébé a un « bon » tempérament lorsqu'il a des petites joues joufflues.

**7 tempéraments**

- Le **musculaire** est le plus homogène des tempéraments.

Au sein de ces 6 tempéraments restant, il existe deux familles :

- la famille des dilatés avec les **sanguins**, les **digestifs** et les **obèses** ;
- la famille des rétractés avec les **respiratoires**, les **cérébraux** et les **nerveux.**

En prenant en compte la forme du visage et du corps, une morphophysiologie et une morphopsychologie s'en dégagent.

En fonction du tempérament de la personne, un système fort prédomine : pour les dilatés c'est le système endocrinien et digestif ; pour les rétractés, c'est le système nerveux, pulmonaire et rénal.

## LA VISION HOLISTIQUE
## LES 4 CORPS

La naturopathie a une vision holistique de l'être humain, elle prend en considération le corps physique, le corps énergétique, le corps mental et le corps spirituel.

En prenant soin de chacun des corps, notre être au complet est en « santé ». Chaque corps est relié à un chakra.

- **Un corps physique** tonique, dense, beau dans la forme et dans le fond (qualité de nos humeurs) est relié au chakra racine.
- **Un corps vital/énergétique** non pollué sait capter l'énergie vitale et lui permet d'intégrer notre corps physique et l'auto-guérison.
- **Un corps mental** lucide, clair sert notre intuition et notre cœur et non l'inverse. Ce corps mental est divisé en deux : le bas mental est nourri par le pessimisme, le jugement, les croyances limitantes, et le haut mental est alimenté par les pensées positives, la foi en la vie, aux synchronicités, aux signes, la foi en plus grand que nous. C'est en nourrissant notre haut mental que nous maintenons notre corps mental en santé.
- **Le corps spirituel** est relié au grand tout, à la connaissance universelle, à l'intelligence collective, relié au divin, à l'Amour universel et inconditionnel.

# L'équinoxe

Parce que nous sommes, comme tous les êtres vivants, reliées aux phénomène naturels, les période de solstices, d'équinoxe, et les changements de saison qu'ils annoncent, ont une influence non négligeable sur nous. C'est pour cela que nous avons souhaité caler le rythme du e-magazine Happyblue sur celui des saisons, pour vous offrir comme un rituel de passage tout en douceur. Rendez-vous chaque année, les 21 septembre, 21 décembre , 21 mars et 21 juin.

## L'AUTOMNE

Quatre fois par an, nous quittons une saison pour en accueillir une autre. C'est notre réalité ! Notre organisme et nos énergies sont impactés, que l'on en soit consciente ou non. Ces passages peuvent avoir une portée encore plus subtile si on prend le temps d'en saisir la dimension spirituelle et vibratoire. Chaque saison nous invite à vivre dans le présent et en phase avec les énergies du moment, ni celles d'hier, ni celles de demain.

## L'ÉQUINOXE D'AUTOMNE

Par convention, les dates de début de printemps et d'automne sont liées à celles des équinoxes.
La Terre tourne autour du soleil et son axe de rotation est incliné d'environ 20° : cette inclinaison explique les saisons. En été, l'hémisphère Nord est plus éclairée que l'hémisphère Sud et il fait plus chaud. En hiver, c'est l'inverse. L'équinoxe correspond à la configuration particulière où les deux hémisphères sont éclairées de la même manière. La durée du jour est ainsi égale à celle de la nuit.

Les moments d'équinoxe d'automne revêtent depuis le nuit des temps une importance particulière. Des fêtes sacrées célébraient la fin des récoltes et des vendanges. Lors de la fête sacrée celte de Mabon, on remercie la Terre Mère pour tout ce qu'elle nous a offert. En faisant le parallèle avec soi, ce temps nous invite à nous questionner sur tout ce que l'on a engrangé ces six derniers mois et à mesurer quelle est notre récolte. Mabon marque un espace temps d'équilibre entre l'agitation de l'été et la torpeur de l'hiver. Il nous faut accueillir le yin de l'automne après les énergies yang, très extérieures, de l'été.

L'automne est la saison de l'équilibre, le moment idéal pour remettre de l'ordre dans sa propre vie. Il correspond à la phase où le soleil entre dans le signe de la balance dont les énergies nous invitent à trouver l'équilibre à l'intérieur de soi, entre notre part d'ombre et notre part de lumière... au moment précisément où la durée du jour est égale à celle de la nuit. Ces énergies nous incitent à nous centrer pour trouver cet équilibre, créer l'harmonie autour de nous, installer la paix en nous.

L'automne est la saison de l'intériorité, de l'introspection et de la méditation (voir le challenge de 3 mois).

## Petit rituel d'équinoxe

• Allumez une bougie pour vous connecter à votre propre lumière nichée au fond de nous.
• Posez-vous confortablement, dans le calme
• Au rythme d'une respiration lente, dites (à haute voix ou dans votre tête) :
« J 'inspire mon présent, j'expire mon passé » (6 fois)
• Marquez un temps de pause pour sentir les vibrations en vous.
• Puis reprenez avec cette phrase :
« J'inspire le positif, j'expire le négatif » (6 fois)
• Après ce rituel, savourez l'apaisement et la sensation d'être nettoyée.

On peut comparer son énergie à celles de la lune décroissante. Elles nous accompagnent pour plonger dans la profondeur de nos racines et définir à l'intérieur de nous ce qui ne nous plaît pas et que l'on souhaiterait améliorer (en toute bienveillance, indépendamment de l'opinion des autres). On en profite pour lâcher-prise, épurer, nettoyer et se débarrasser de ce qui est superflu, de ce que l'égo a construit. Et puis on accueille avec une envie d'apprendre un nouveau mode de fonctionnement qui sera plus utile à notre évolution : c'est exactement dans cet objectif que l'on vous a concocté le happychallenge de 3 mois !

### BAIN DE NATURE

L'automne est également une saison très sensuelle : les couleurs et les odeurs de la nature sont à leur paroxysme. Les couleurs des feuilles passent du vert aux couleurs chaudes en raison de la chlorophylle qu'elle contiennent. Comme cette dernière est sensible à la chaleur et à la lumière, et que les deux diminuent au moment de l'arrivée de l'automne, la chlorophylle disparaît, laissant les feuilles jaunir avant de tomber.
Si vous en avez la possibilité, prenez le temps pour aller prendre « un bain de forêt » pendant que les feuilles revêtent leurs mille couleurs. Connectez-vous aux arbres, respirez !

### ACTIVITÉS AUTOMNALES

En étant en phase avec les énergies de l'automne, on pourrait :

- prendre le temps de noter sur un joli carnet, tout ce que l'on a engrangé et récolté depuis six mois. Exercez-vous à éprouver de la gratitude pour votre vie en général. Prenez conscience de vos accomplissements et de la façon dont vous avez géré les changements survenus dans votre vie. Saisissez cette occasion de consolider votre énergie et de peaufiner vos réalisations depuis le printemps dernier.

## Centrage et équilibre

La posture de yoga dite de l'arbre, est toute indiquée pour travailler son équilibre dans son corps et dans sa tête.
À faire le matin de préférence, l'équilibre est plus facile à tenir qu'en fin de journée !

- Savourez le fait de prendre plus de temps chez vous après avoir vécu beaucoup à l'extérieur cet été. Prenez soin de votre cocon, honorez-le et décorez-le avec les couleurs chaudes de l'automne : avec des fleurs séchées et tout ce que vous aurez ramené de vos balades dans la nature (pommes de pins, feuilles d'arbres, glands mais aussi grappes de raisins, cornes d'abondance, courges, lierre…). Laissez votre créativité s'exprimer. Faites entrer davantage de lumière le jour et allumez des bougies le soir. Prenez soin de la même façon de votre lieu de travail.
- C'est peut-être le moment de ranger votre lieu de vie, de faire tri et de se débarrasser de tout ce qui ne vous est plus nécessaire et qui encombre votre lieu de vie… et donc votre tête !

### PRENDRE SOIN DE SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Trois facteurs favorisent les infections virales : l'encrassement humoral, le manque d'énergie ou de force vitale et le stress. Il faut savoir qu'un virus s'installe et perdure seulement si le terrain est favorable à son intrusion et à son déploiement.
La meilleure des défenses est donc de prendre soin de notre terrain et c'est en intégrant totalement l'hygiène des humeurs, l'hygiène musculaire, nerveuse et mentale que s'opérera la meilleure défense.
Le début d'automne est idéal pour se lancer dans une cure de désintoxination naturopathique, laquelle consiste à :

- sécher les surcharges ;
- adapter une alimentation 100% spécifique à notre

## Mabon

Pour être en phase avec la fête de Mabon.
**Les couleurs** : brun (argent, chance, protection, santé), jaune (bonheur, créativité), orange (optimisme, vitalité, chance), rouge (changement, passion, protection) vert (croissance, guérison, harmonie) et l'or.

**Les plantes & fleurs** : la sauge (protection, purification), la chrysanthème (bonne humeur), l'œillet (bien être, guérison), le souci (guérison, protection), le tournesol (sagesse spiritualité).

**Les encens** : la myrrhe, le benjoin, la sauge, le bois d'olivier ou de cèdre, le pin.

**Les pierres** : l'ambre (amour, protection, spiritualité, facilite le lâcher-prise ), la topaze dorée (facilite les période de transition, sagesse, santé) et l'hématite (vitalité, construction, équilibrage des énergies du corps, lâcher-prise).

système digestif : 80% de légumes et fruits et 20% de sous-produit animaux (miel, œufs, lait cru type faisselle) ou crustacés ;
- libérer le diencéphale et ses annexes nerveuses, par le biais de la relaxation et d'un sommeil de qualité, recharger les accus ;
- ouvrir les émonctoires par le biais de la douche rectale, de la purge, de la ventilation pulmonaire, de tisanes diurétiques, de musculation et de bains alternés pour activer la circulation sanguine.

Il ne faut pas oublier le rôle essentiel d'un microbiote en pleine forme pour avoir un système immunitaire efficace. La flore intestinale fait partie des éléments incontournables de la régulation du système immunitaire. L'alimentation, principalement végétale, permet de prendre soin du microbiote, très fragile.

**Comment refaire une flore intestinale de façon naturelle ?**
Au moyen de la bouillie cellosique, chère aux naturopathes vitalistes[1]. Faire bouillir des poireaux dans 3 eaux différentes pendant 10 minutes à chaque fois. Il ne restera que la cellulose dont la flore intestinale est friande. L'idéal est d'en faire votre repas du soir pendant 5 jours.

**Dans l'alimentation :**
- privilégier l'ail, le brocoli, les carottes, le chou, la citrouille, les épinards, l'orange, les piments ;
- consommer des champignons shitaké pour stimuler le système immunitaire et permettre un soutien en cas de niveau de stress élevé ;
- réduire les aliments à indice glycémique haut pour

1. Les personnes aux intestins enflammés devront éviter ce procédé.

éviter l'effet yoyo du taux de glycémie dans le sang ;
- réduire également les graisses animales saturées (fromage et viande) ;
- privilégier les apports en oméga 3 et 6 : huile d'olive, de noix ;
- consommer des protéines ;
- buvez beaucoup d'eau : boire permet de transporter les agents pathogènes dans l'estomac dont les sucs gastriques acides viendront éliminer ces éléments étrangers.

**Autres astuces :**
Utilisez le lota pour nettoyer les muqueuses du nez et assainir ses canaux, porte d'entrée de toute intrusion. Cela aura aussi un effet relaxant.

Stimulez votre thymus par l'essoufflement (le sprint ou le 3 x 400 m) ou en tapotant la zone du plexus solaire une trentaine de fois au rythme des secondes. Vous pouvez appliquer une goutte d'huile essentielle de citron sur le plexus solaire.

**En phytologie :**
Pour détoxifier le foie et les reins : teinture mère de pissenlit.

Utiliser un diffuseur d'huile essentielle pour assainir votre maison. Vous pouvez y diffuser l'huile essentielle de :
- ravintsara (pour les immunités faibles, fatigue nerveuse et psychique, épidémie ORL) ;
- eucalyptus radiata (en cas d'épidémie virale) ;
- pin sylvestre (infections respiratoires, toux) ;
- eucalyptus globulus (infection pulmonaire).

Par ce biais, si vous avez des enfants de moins de 3 ans, ils pourront également en profiter sans en avoir les effets néfastes. Attention cependant à les diffuser avant que l'enfant n'entre dans la pièce.

N'oublions pas l'action délétère du stress qui vient oxyder

la cellule et créer un état inflammatoire général, propice à l'installation du virus. Le stress puise énormément dans nos réserves d'énergies et épuise notre organisme. Il fragilise donc la capacité de notre corps à se battre. La relaxation, le sommeil de bonne qualité, le rire, le « bain de forêt » sont très propices à la détente. Installez-vous chez vous pour méditer et vous recentrer dans un endroit douillet et chaleureux, avec des bougies et des huiles essentielles. Prévoyez des lectures inspirantes, échangez avec ceux que vous aimez.

Plus notre sentiment de sécurité est fort et plus notre système immunitaire est puissant. Il est primordial de faire attention à nos pensées, voire même de stopper notre mental en appuyant parfois sur le bouton OFF. Voici une technique très efficace : faites 5 grandes respirations. Ensuite mettez votre langue sur le palais, faites en sorte que votre langue reste immobile dans cette position pendant 1minute 30. Vous constaterez un net arrêt de l'activité mentale. À faire dès que le mental devient trop présent !

Notre challenge d'automne vous aidera à intégrer ces conseils dans votre vie quotidienne !