

S'inspirer

UN AIR DE DOUCEUR DANS CES PAGES

Soulager les maux du quotidien avec les infusions

*Découvre les différentes vertus
des infusions.*

Les 3 bonnes choses

Pour un quotidien apaisé

La gymnastique hypopressive

*Idéal pour diminuer le stress,
prendre soin de soi et
renforcer ses abdominaux
en douceur.*

LES INFUSIONS POUR SOULAGER

LES MAUX DU QUOTIDIEN



La petite chose à savoir avant

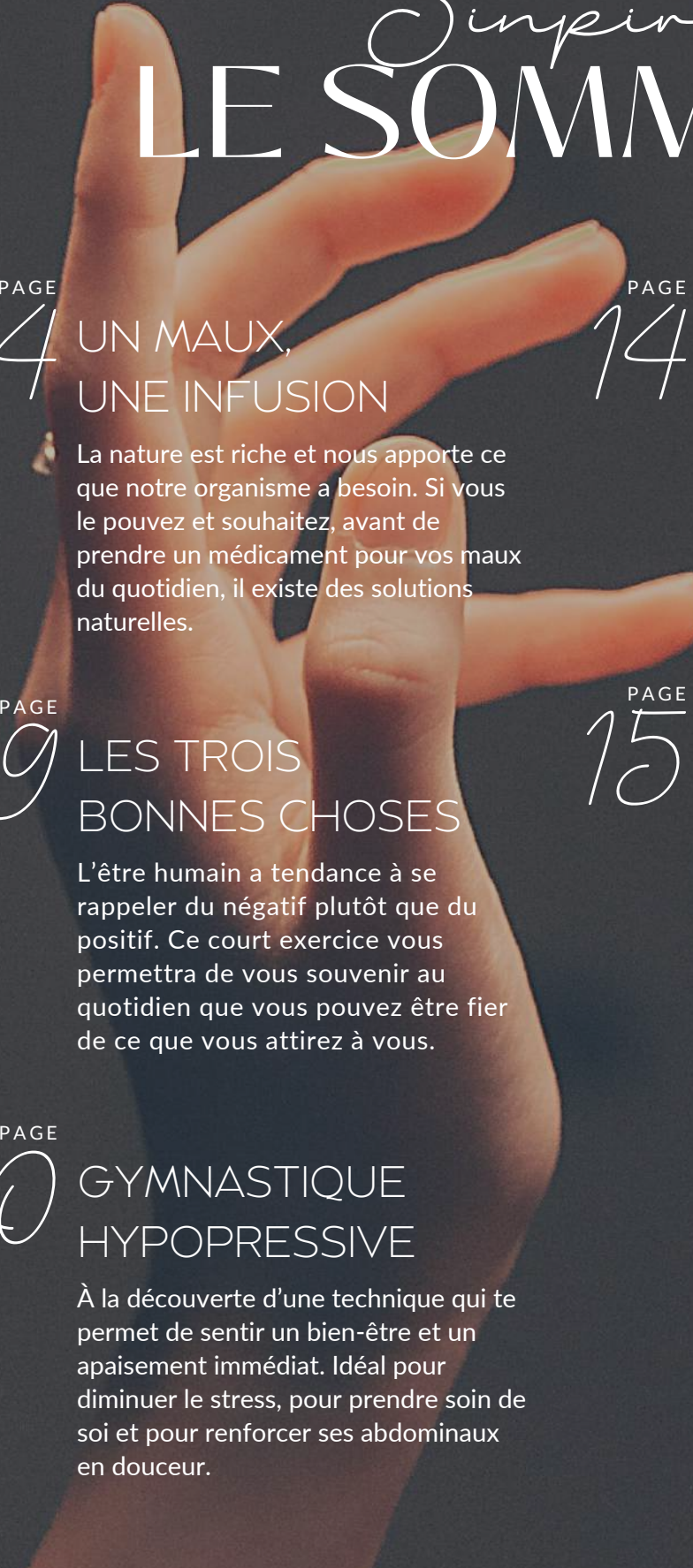
Je suis Céline, Diététicienne-Nutritionniste, j'ai 30 ans, je suis maman d'un petit garçon de 3 ans et créatrice du magazine digital "S'inspirer".

Pendant des années, je me suis gâchée le quotidien à cause de l'image que j'avais de mon corps et de mon rapport à l'alimentation.

Grâce à mon métier, à mes différentes formations, aux 100 aïnes de personnes que j'ai accompagnées depuis 5 ans et à mon expérience personnelle, j'ai décidé de créer le suivi INSPIRE pour pouvoir t'aider à te sentir rayonner de l'intérieur comme de l'extérieur.

Céline

FONDATRICE DU MAGAZINE



S'inspirer LE SOMMAIRE

PAGE

4 UN MAUX, UNE INFUSION

La nature est riche et nous apporte ce que notre organisme a besoin. Si vous le pouvez et souhaitez, avant de prendre un médicament pour vos maux du quotidien, il existe des solutions naturelles.

PAGE

9 LES TROIS BONNES CHOSES

L'être humain a tendance à se rappeler du négatif plutôt que du positif. Ce court exercice vous permettra de vous souvenir au quotidien que vous pouvez être fier de ce que vous attirez à vous.

PAGE

10 GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

À la découverte d'une technique qui te permet de sentir un bien-être et un apaisement immédiat. Idéal pour diminuer le stress, pour prendre soin de soi et pour renforcer ses abdominaux en douceur.

PAGE

14 INSPIRATION : UN PODCAST

"J'AI PEUR DONC J'Y VAIS"
de Stef Bluelipsn un podcast qui nous aide à lâcher-prise, à faire face aux critiques négatives, à surmonter la peur du changement...

PAGE

15 LE SUIVI INSPIRE EN FÉVRIER !

Prendre du temps pour soi, se sentir bien dans ses baskets, dans son corps, dans sa tête. N'est-il pas temps de prendre soin de soi ?
Le suivi Inspire réouvre ses portes en février !

Fin des inscriptions : 24 janvier



INSUSIONS

POUR SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN

La nature est riche et nous apporte ce que notre organisme a besoin. Si vous le pouvez et souhaitez, avant de prendre un médicament pour vos maux du quotidien, il existe des solutions naturelles.

De nos jours, le réflexe du médicament allopathique pour une problématique de santé est quasi systématique. Cela s'appelle de la médecine symptomatique. Celle-ci est bien évidemment utile

dans les cas urgents et pour soulager, quand il n'y a pas d'autres solutions à apporter sur le moment.

En naturopathie, le symptôme est une alerte d'un processus métabolique et psychologique complexe. Le but est de le soulager, mais aussi de comprendre son origine.

Prenons l'exemple de l'eczéma et de la gastrite. Ces deux problématiques de santé peuvent être abordées dans un premier temps d'un point de vue somatique, il faut apaiser le système nerveux.

INFUSIONS

POUR SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN

écrit par Camille, Naturopathe

Un travail anti-inflammatoire, grâce aux plantes et à l'alimentation sera très efficace. Ensuite pour l'eczéma, un travail sur le foie est à envisager. Concernant la gastrite, il peut s'agir d'une hypo ou hyperchlorhydrie, d'un ralentissement thyroïdien ou surrénalien. Il y a donc plusieurs façon d'aborder un même problème. La compréhension de son origine est primordiale !

Bien entendu, il peut y avoir dans origines plus graves et qui nécessitent la médecine allopathique. Toutes les pistes sont à explorer et garder des portes ouvertes entre la médecine traditionnelle, qu'est la naturopathie, et les conseils que peuvent donner le médecin, est essentiel.

Il devient de plus en plus évident, pour les problématiques du quotidien, que la phytothérapie est un remède sérieux, précis et efficace.

JE VOUS PROPOSE CE MOIS-CI DE FAIRE LE TOUR D'INFUSIONS QUI PEUVENT DEVENIR VOS REMÈDES PRÉFÉRÉS !

⚠ Avant chaque infusion, regardez les contre-indications. Ne substituez pas ces infusions à vos traitements. N'étant pas un médecin, je vous recommande de contacter votre docteur au moindre doute, avant la prise d'une plante médicinale.

🍀 Faites bouillir de l'eau : attendez que l'eau soit moins chaude pour insérer les plantes médicinales dans votre théière, afin de ne pas détruire les actifs 1 cuillère à café, ou une portion équivalente au creux de la main, de chaque plante, que vous souhaitez consommer 2 à 3 infusions par jour.

Bonne dégustation !



APAISER LE SYSTÈME NERVEUX :

Action apaisante sur les nerfs qui parcourent notre corps dont ceux au niveau du système digestif. Celui-ci est considéré comme le deuxième cerveau. En apaisant l'un, on apaise l'autre.

- verveine = calmante, immunostimulante
- mélisse = apaisante, favorise le sommeil, calme les palpitation d'origines nerveuses

INFUSIONS

POUR SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN

écrit par Camille, Naturopathe

RÉDUIRE LES MAUX DE TÊTE D'ORIGINE NERVEUSE OU HÉPATIQUE :

Calmer l'inflammation nerveuse, mais aussi aider le foie à éliminer les toxines.

- menthe poivrée = action hépatique, tonique général
- camomille = anti-inflammatoire, apaisante du système nerveux

FAVORISER LA CONCENTRATION & MÉMOIRE :

Activer et protéger le réseau neuronal

- eleuthérocoque = adaptogène, stimulant doux, neuroprotecteur
- ginkgo = antioxydant, action sur la micro-circulation

MODULER L'ADAPTATION :

Des adaptogènes pour équilibrer la réponse nerveuse face à une situation.

- rhodiola = adaptogène, améliore les performances physiques et mentales, action sur les neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine)
- eleuthérocoque = adaptogène, stimulant doux, neuroprotecteur

RÉGULER LES TROUBLES DIGESTIFS :

Calmer les spasmes nerveux et aider le tube digestif à se purifier.

- mélisse = antispasmodique, carminative, digestive
- thym = anti-infectieux, antiseptique
- gingembre = stomachique, anti-nauséux, digestif, antiseptique

DÉGAGER LA RESPIRATION : MAUVE EUCALYPTUS, RADIEÉ, THYM

Éliminer le mucus des voies respiratoires et calmer les irritations orl.

- mauve = adoucissante, antitussive, pectorale
- violette = adoucissante, dépurative, pectorale
- thym = antitussif, expectorant, anti-infectieux, antiseptique

SOULAGER LES ALLERGIES :

Apaiser la réaction histaminique en jouant sur l'inflammation et le soutien hépatique.

- plantain = antihistaminique, anti-inflammatoire
- cassis = immunostimulante, anti-inflammatoire, antioxydant
- desmodium = hépto-protecteur & régulateur, antihistaminique

RÉGLES DOULOUREUSES :

Diminuer les douleurs et le stress du syndrome prémenstruel et menstruel.

- achillée millefeuille = antispasmodique utérin, régulatrice du cycle menstruel
- sauge = antispasmodique, apaisante du système nerveux
- desmodium = hépto-protecteur & régulateur, antihistaminique

INFUSIONS

POUR SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN

écrit par Camille, Naturopathe

CIRCULATION :

Tonifier et protéger le réseau sanguin.

- vigne rouge = vasoconstrictrice, renforce la paroi vasculaire, action sur la perméabilité des vaisseaux sanguins
- ginkgo = antioxydant, action sur la micro-circulation, vasculo-protecteur

DOULEURS ARTICULAIRE :

Limiter l'inflammation et redonner les minéraux indispensables à la reconstruction tissulaire.

- prêle = reminéralisante, cicatrisante,
- cassis = anti-inflammatoire, anti-rhumatismale, antioxydant
- harpagophytum = anti-rhumatismal, analgésique, améliore la mobilité des articulations

DÉFENSES IMMUNITAIRES :

Booster le système immunitaire en l'aidant à lutter contre les infections.

- gingembre = antiviral, tonique général, stimulant
- curcuma = antioxydant, anti-infectieux, désinfectant intestinal
- échinacée = renforce le système immunitaire, anti-infectieux

DIURÉTIQUE - RÉTENTION D'EAU :

Drainer le reins et le foie, sans évacuer les minéraux essentiels.

- queue de cerise = diurétique, dépurative du foie
- pissenlit = draineur hépatorénal
- ortie = reminéralisante, anti-anémique

Vous l'aurez compris, ces infusions vont vous soulager et travailler votre problématique, mais peuvent ne pas résoudre le problème.

Et de ce fait, il peut revenir jusqu'à ce que vous trouviez son origine !

Voir le corps et la médecine de façon holistique, et non segmentée, est le moteur de la santé et du bien-être <3





**Camille, naturopathe
Facilitatrice en harmonie
physique & émotionnelle,
vous accompagne à la
découverte de vous-même à
travers un accompagnement
holistique et personnalisé.**

"J'ai à coeur de tendre vers une approche holistique de mon métier pour toucher l'être dans sa globalité, et l'accompagner vers un mieux-être émotionnel, physique et mental.

Passionnée par mon métier et sensible aux besoins de mes consultants, je me définis comme une facilitatrice en harmonie physique et émotionnelle.

Mon accompagnement a été pensé pour vous donner toute les clés et vous guider dans la prise en main de votre santé.

Vous seuls êtes en capacité d'agir, tout ce dont vous avez besoin c'est d'un coup de pouce, d'une oreille attentive et d'un éventail d'outils afin d'apprendre à vous comprendre."

Pour la retrouver c'est par ici :



Votre corps est votre temple,
prenez-en soin et il vous le rendra.

LES 3 BONNES CHOSSES

Un petit exercice qui te permettra de te souvenir des belles choses dans ton quotidien.

AVANT TOUT...

L'être humain a tendance à se rappeler du négatif plutôt que du positif.

La journée aurait pu très bien se dérouler mais si une personne nous fait une petite remarque qui nous blesse, elle peut gâcher toute notre journée.

Profitez, savourez,
ressentez, aimez-vous !



Ce petit exercice va vous permettre de faire ressortir 3 bonnes choses de votre journée et surtout de vous rendre compte du pourquoi. "Pourquoi ai-je pu bénéficier de ces belles choses ?"

Ces bonnes choses peuvent passer du "J'ai eu une promotion", à "J'ai eu un vieil ami au téléphone" ou "J'ai bu une bonne tasse de thé qui ma réchauffer".

PREMIÈRE ÉTAPE

Donner un titre à cette bonne chose.

DEUXIÈME ÉTAPE

Indiquer comment vous vous êtes senti à ce moment-là, puis plus tard, et maintenant (quand vous l'écrivez).

TROISIÈME ÉTAPE

Expliquer, selon vous, pourquoi cet événement s'est produit. Concentrez-vous sur ce que vous avez mis en place pour que cela arrive.

Ce court exercice vous permettra de vous souvenir au quotidien que vous pouvez être fier de ce que vous attirez à vous.



GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

A la découverte d'une technique qui te permet de sentir un bien-être et un apaisement immédiat. Idéal pour diminuer le stress, pour prendre soin de soi et pour renforcer ses abdominaux en douceur.

Allez, viens, je t'emmène découvrir de quoi je parle.

QU'EST CE QUE LA GYMNASIQUE HYPOPRESSIVE ?

Les techniques hypopressives sont des exercices posturaux et respiratoires ordonnés et rythmés. Elles permettent entre autre de renforcer les abdominaux sans exercer de pression sur le plancher pelvien.



"Un vrai moment pour soi !"

écrit par Emmanuelle Sourd,
Coach Sportive sur Albi

GYMNASTIQUE

HYPOPRESIVE

QUELS SONT LES BIENFAITS ?

- Tonifie la musculature abdomino-pelvienne (réduit le tour de taille)
- Permet une amélioration de la posture
- Prévient tout type d'hernies (abdominales...)
- Régule et/ou améliore les paramètres respiratoires (intéressant chez le sportif)
- Prévient et/ou réduit l'incontinence
- Améliore la gestion de la pression intra-abdominale
- Augmente et régule les facteurs de vascularisation (c'est intéressant pour tout le monde mais surtout chez les sportifs)
- Prévient les lésions articulaires et musculaires
- Fournit une protection lombo-pelvienne
- Améliore les sensations lors des rapports sexuels

Et comme tout exercice physique : procure bien être et plaisir.

EXISTE-IL DES CONTRES-INDICATIONS À CETTE PRATIQUE ?

Oui, il en existe trois :

- La grossesse
- Certaines pathologies cardiaques
- Certaines pathologies inflammatoires graves

COMBIEN DE TEMPS DURE UNE SÉANCE ?

Il est intéressant de pratiquer durant 20 min. Au-delà il n'y a plus grand intérêt. J'aime inclure les exercices hypopressifs à la fin de mes coachings sportifs. Il m'arrive aussi parfois de faire des séances de 30 minutes avec un échauffement spécifique, de la gym hypopressive (20min) et un peu de relaxation.

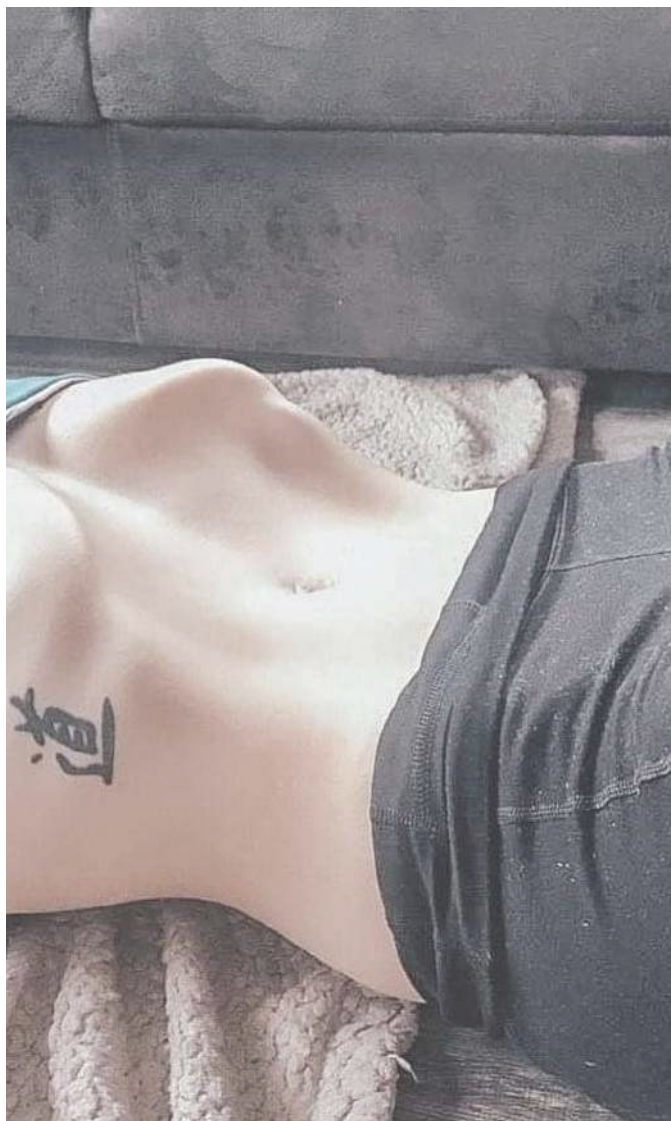
Je m'adapte aux envies et aux besoins de mes clients.

LES RETOURS DE MES CLIENTS :

J'entends très souvent parler d'apaisement et de bien être et même dès la première séance.

Nous mobilisons le diaphragme. Nous avons une action sur le stress.

Nous travaillons la posture, la respiration, l'apnée... impossible de penser à sa liste de courses. Il s'agit là d'un vrai moment pour soi.





Emmanuelle Sourd est une passionnée de sport et de diététique

Eternelle gourmande, le chocolat est son meilleur allié. Judokate depuis son plus jeune âge, elle est ceinture noire deuxième Dan.

"Je m'appelle Emmanuelle, j'ai 27 ans et je suis maman d'une petite Marilou de deux ans et demi.

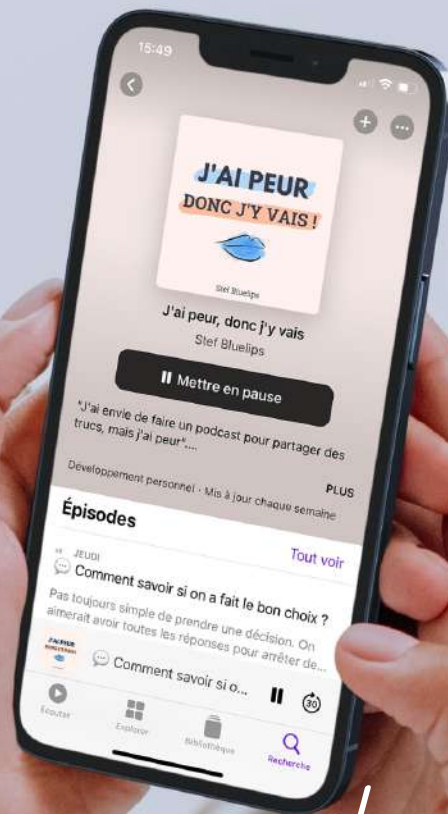
Passionnée de sport et de diététique. Je suis ceinture noire 2e dan de judo, diplômée d'un DEUST Métiers de la forme et d'un BTS diététique. Fin 2020 j'ai décidé de me lancer à mon compte.

J'exerce en tant que coach sportive et diététicienne sur Albi."

Pour la retrouver c'est par ici :



Les changements ne peuvent venir
que de l'intérieur...



Inspiration

UN PODCAST

“J'AI PEUR DONC J'Y VAIS”

de Stef Bluelips

« ah bon, t'as envie, mais t'as peur ? Les peurs sont faites pour être dépassées, alors t'y vas ! » C'est ainsi qu'est né ce podcast : en un éclair, sans matos, sans rien, avec la promesse à moi-même qu'il sortirait le lendemain, pour ne pas me dégonfler.

Des thèmes à savourer : le lâcher-prise, les critiques négatives, le changement...



ENVIE DE TE SENTIR MIEUX DANS TON CORPS, ET D'AVOIR UNE RELATION SAINES AVEC TON ASSIETTE ?



L'accompagnement unique qui te permet de t'aimer à nouveau grâce à une approche saine et équilibrée face à l'alimentation et à ton corps, reviens en Février 2022 !

- Si tu as du mal à prendre du temps de qualité pour toi,
- Si tu te gâches le quotidien car tu te sens mal dans ta peau,
- Si ton reflet dans le miroir t'angoisse,
- Si tu culpabilises de ne pas faire les choses "bien",
- Si l'alimentation est une source de tension pour toi,
- Si tu manges tes émotions...

Alors, rejoins-moi avec 4 autres femmes pour connaître les vrais infos sur ton corps et ton alimentation, pour faire des exercices pratiques, pour discuter, s'encourager... et rayonner à nouveau !

Tu veux en savoir plus ou voir si Inspire est fait pour toi, toutes les informations sont [ici](#). **INSCRIPTION JUSQU'AU 24 JANVIER**

[Je découvre Inspire](#)

Merci

Encore un grand merci à Emmanuel et Camille pour sa participation.



Et psst... Si toi aussi tu souhaites partager, témoigner, rédiger pour ce magazine, n'hésite pas à m'écrire à : **rmr.celine@gmail.com**

Nous parlerons de ta proposition avec plaisir.

Avec tout mon amour,

Céline