

EQUILIBRE & SANTÉ AVEC STE HILDEGARDE

COMMENT PRÉVENIR LA FATIGUE ET LES MAUX DE L'HIVER?

Zoom sur....

Pourquoi est-on plus fatigué en hiver? Quels conseils pour garder son énergie? page 2

Le mélange au pélargonium, l'anti-viral de l'hiver à avoir chez soi! page 3

Actualités

Promo, compte fidélité, livraison,... la boutique s'ajuste pour mieux vous servir !

Nouvel atelier "fabrication de pain maison" et toutes les autres dates... page 4

Recettes

Des recettes gourmandes et qui réchauffent ! page 5

Pourquoi est-on plus fatigué en hiver?



1- le manque de soleil et de lumière

En hiver la nuit tombe très tôt, les journées sont plus courtes et moins ensoleillées le soleil est à l'origine de la sécrétion de **vitamine D**. Une vitamine essentielle à notre santé et dont une carence entraîne fatigue, et faiblesse musculaire. Par ailleurs, la lumière est responsable de la sécrétion de la mélatonine, une hormone qui favorise l'endormissement. En manque de lumière, notre cerveau a du mal à distinguer le jour de la nuit, notre cycle veille-sommeil peut se dérégler et nous pouvons par conséquent avoir plus de difficultés à nous endormir, accroissant notre fatigue...Sachez aussi que certaines personnes très sensibles à la lumière peuvent développer une dépression saisonnière du fait d'un manque de luminosité.

2 - le froid

Lorsqu'il fait froid, notre organisme doit dépenser plus d'énergie pour garder notre corps à bonne température. Or une surconsommation d'énergie génère plus de fatigue ! Selon Ste Hildegarde, cela est également accentué si l'on mange froid et/ou cru car notre organisme doit travailler deux fois plus pour bien digérer et faire remonter sa température, donc il se fatigue deux fois plus!

3 - nos défenses immunitaires sont davantage sollicitées

En hiver l'organisme doit aussi combattre un grand nombre de bactéries et de virus ce qui accroît sa consommation d'énergie et de sa fatigue.

Quels conseils pour garder son énergie?

ALIMENTATION

Il convient tout d'abord de sélectionner des aliments qui vont fournir suffisamment d'énergie à l'organisme, plus que lors des autres saisons, vous l'avez compris. Il n'est pas faux de dire "je fais du gras pour l'hiver"! Et oui, n'oublions pas que les lipides (acides gras) ont un rôle important d'isolant thermique. Nous devons donc en consommer suffisamment (sauf si on en a déjà un peu trop!). Nous pouvons retenir la consommation régulière de:

L'épeautre non hybridé

Rappelons qu'il contient 60% de glucides (principale source d'énergie) très digeste (si non hybridé avec du blé), 15% de protéines nécessaire à la construction de la peau, des os, des muscles et 2,7% de lipides. Sa richesse en zinc, magnésium et phosphore en fait un atout indispensable pour lutter contre la fatigue et les infections virales et bactériennes. A consommer chaque jour et sous toutes ses formes, grains, farines, pâtes, couscous, concassé, semoule.....(voir Newsletter N°2)



Les châtaignes

Très énergétiques, riches en glucides et en acides gras insaturés. Ste Hildegarde nous dit: "*Le châtaignier est tout à fait chaud... Ce qui est en lui, ainsi que ses fruits, est utile contre toutes les maladies qui attaquent l'homme.*" Excellentes vertus pour le foie, les nerfs (fatigue), le coeur, la rate et l'estomac. (voir newsletter N°1)

Les amandes

Rassasiantes et reminéralisantes (magnésium, potassium, fer, zinc). "*Celui qui a le cerveau vide, un mauvais teint sur le visage et mal à la tête mangera souvent les amandes : cela remplit le cerveau et redonne un beau teint.*" Une poignée chaque jour lors des petits creux!

Les autres légumes et fruits à consommer au quotidien

Toutes les courges, betteraves, carottes, navets qui sont très riches en fibres, donc nourrissantes et bonnes pour développer les bonnes bactéries du microbiote.

Les agrumes, pour leur richesse en vitamine C, qui lutte contre les infections virales et bactériennes, les pommes, les poires, les coings...



Le pyrèthre d'Afrique

Indispensable épice pour fortifier le système immunitaire. *"Quand à l'homme malade, qui perd déjà ses forces, il lui redonne de la vigueur... De quelque façon qu'on en prenne, pur ou dans un aliment, il est utile et bon... Si on en mange souvent, on éloigne la maladie et on la repousse."* (Voir Newsletter N°1)



Les épices de la joie

Mélange de cannelle, noix de muscade et clou de girofle... *"cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie"*. En mettre dans un gâteau, des biscuits, une pâte à crêpes... et à consommer plusieurs fois par semaine!



Le galanga

Epice très tonique et réchauffante... *« Le galanga est entièrement chaud, il n'y a pas de froid en lui, et il a beaucoup de vertus. »*. Excellentes vertus pour les coeurs malades et les inflammations... "un coup de pompe"? 2 comprimés de galanga et ça repart!

HYGIENE DE VIE

S'aérer et faire de l'exercice

Pour s'oxygéner, profiter de la lumière, fortifier son système immunitaire, sécréter la sérotonine hormone de la bonne humeur et la dopamine hormone du bien-être... les raisons sont nombreuses! Privilégier la marche ou le vélo au lieu de la voiture dès que possible, 30 minutes de marche par jour est idéal!

Restez au chaud!

Vous l'avez compris, il est préférable de manger chaud (cuisson douce basse température) et cuit... N'hésitez pas à consommer des boissons chaudes, tisanes de plantes qui vous garderons au chaud toute la journée! Vous êtes frileux? Couvrez vous! N'hésitez pas à mettre des vêtements chauds, en laine, qui vous éviterons de grelotter toute la journée et de perdre une quantité importante d'énergie!



Sommeil et repos

C'est pendant le sommeil que notre corps se régénère et se répare. Si nous consommons davantage d'énergie l'hiver, nous devons également avoir besoin de plus de sommeil... Essayez de vous coucher le plus souvent à la même heure et faites des petites siestes de 15-20 minutes dans la journée. Vous verrez rapidement les bénéfices!



Retenons que si notre organisme a suffisamment d'énergie, d'oxygène, de lumière et de bonnes bactéries, il est capable de lutter contre les infections virales de l'hiver, et c'est là, la meilleure prévention que l'on peut faire... Toutefois, avouons-le, il n'est pas toujours si simple de suivre toutes ces recommandations "à la lettre". Quand bien même nous y arriverions, nous sommes au quotidien victimes de la pollution, des pesticides, métaux lourds, perturbateurs endocriniens, toxines accumulées, stress...

Notre organisme a donc bien besoin d'un petit coup de pouce en plus pour l'aider à lutter! On pourrait en développer plusieurs que nous propose Ste Hildegarde, mais dans cette lettre, je vous présente celui-ci:

Le mélange au pélargonium, anti-viral de l'hiver

Mélange de pélargonium, pyrèthre d'Afrique et noix de muscade, Hildegarde nous dit: « Si on a le rhume, mettre cette poudre dans les narines et aspirer: le rhume se dissipera facilement...Si on souffre de toux et d'oppression dans la poitrine, faire des pilules avec cette poudre...en manger souvent à jeun et après les repas: elles feront disparaître toux et oppression et ainsi on se portera mieux... ».



Le pélargonium

Plante aux nombreuses propriétés, le pélargonium exerce une action anti-inflammatoire, expectorante (il dégage les voies respiratoires), émolliente (il adoucit la peau), antalgique (il soulage les douleurs), cicatrisante, antibactérienne et antifongique (il soigne les infections causées par des champignons). Il est utilisé en usage externe pour prendre en charge la grippe, les rhumes, les angines, les bronchites, les infections et mycoses buccales ainsi que les douleurs articulaires (rhumatismes, arthrite). Le pélargonium est aussi employé pour traiter le stress, l'anxiété et la grande fatigue. Cette plante est très bien tolérée par les enfants.

le pyrèthre d'Afrique

Epice riche en pyrèthrine qui lui confère des vertus anti-infectieuses, antibactériennes, antivirales, antiparasitaires et vermifuges, ainsi que de l'inuline qui agit comme un prébiotique qui va nourrir les bonnes bactéries du microbiote, ce qui va permettre de fortifier le système immunitaire. (voir Newsletter N°7)

la noix de muscade

Epice aux multiples propriétés; tonique, réchauffante, antibactérienne, antiparasitaire, antiseptique, antiinflammatoire, antalgique, digestive avec une action antidépressive. C'est elle que l'on retrouve dans les épices de la joie!

Le mélange au pélargonium est un excellent préventif des maladies des voies respiratoires. Une grosse pointe de couteau par jour pendant tout l'hiver est très utile. En cas de maladie avérée, il faut prendre 1 grosse pointe de couteau 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration. En cas de rhume, il est possible d'en mettre dans sa main et de l'aspirer, comme l'indique Hildegarde. Cela est très efficace.

Actualités

Dates des ateliers à mon cabinet (D'autres ateliers possibles à votre domicile, sur demande)

Ateliers "Les bases de l'alimentation" -18€/pers.

- Samedi 18 Décembre - 14h/17h

- Samedi 5 Février - 14h/17h

Ateliers "Découverte" (gratuit) de 20h30 à 22h:

- Vendredi 28 Janvier 2022

Ateliers "à thème":

- Mardi 21 Décembre et samedi 5 Mars - Fabrication de pain maison 100% épeautre non hybridé - 14h/17h - **20€/pers.**

- Vendredi 14 Janvier - Les 5 piliers de la santé - 20h30/22h30 - **12€/pers.**



Informations et inscriptions: ang.badeau@gmail.com ou 06 08 81 21 54



Attention! Fermeture exceptionnelle de la boutique les samedi 25 Décembre, mercredi 29 Décembre et samedi 1er Janvier (2ème semaine des vacances scolaires) et le samedi 29 Janvier 2022.

Nouveauté à la boutique!

Possibilité de livraisons dans le centre de St Brévin, les mercredis entre 12h et 12h30 (hors vacances scolaires). Merci de passer votre commande au plus tard le mardi à 18h par téléphone ou mail.



Fêtes de fin d'année

Pensez à faire plaisir à vos proches avec un joli panier garni...découverte de l'alimentation Hildegarde, pierres précieuses, livre santé, cosmétiques,...Passez votre commande 72h avant en indiquant vos souhaits, budget, et Angéline vous prépare votre cadeau sur mesure! Et pourquoi pas offrir l'utile à l'agréable avec un atelier santé?

Promotions!

Pour les 6 mois de la boutique, promos de 20 à 30% sur certains produits et 10% sur tout le reste de vos achats du 05 au 15 Janvier! Profitez-en!

Points fidélités...10€ de remise sur votre panier, dès que vous atteignez 500€ d'achats,

Recettes

Ma Tartiflette gourmande au canard

Pour un grand plat rectangle (6 personnes)

- 400g de pommes de terre
- 400g de navets
- 200g de carottes
- 1 oignon
- 600g de canard dégraissé et découpé en morceaux...gésiers ou cuisses confites.
- 1 reblochon (environ 450g)



- Préchauffez le four à 180°.
- Epluchez les légumes et coupez-les en tranches. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur douce (ou faites-les revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants).
- Dégraissez le canard et déchirez-le en petit morceaux.
- Coupez le reblochon en deux dans le sens de l'épaisseur, puis en 4.
- Couvrez le fond de votre moule de légumes, poivrez légèrement, rajouter une couche de canard en morceaux et 4 morceaux de reblochon. Recommencez l'opération en mettant tous le reste du fromage.
- Enfournez pour 45 minutes à 180°.

Bon appétit les gourmands!

Petites crèmes amande citron (pour 8 petits pots)

- 500ml de lait d'amande
- 2 oeufs
- 40g de farine d'épeautre
- 70g de sucre
- 2 citrons

- Dans une casserole, cassez les oeufs, ajoutez le sucre et la farine et fouettez jusqu'à obtenir une préparation homogène et sans grumeaux.
- Ajoutez les 500 ml de lait d'amande et mettez à cuire sur feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
- En fin de cuisson, ajoutez le zeste d'un citron, puis pressez les 2 citrons. Versez le jus obtenu dans la préparation. Remettez sur le feu pendant 2 minutes et remplissez des petits pots en verre.
- Mettez les au réfrigérateur pendant quelques heures et sortez les 30 minutes avant votre repas pour qu'elles soient moins froides.
- Un délice avec un biscuit aux épices de la joie et une tisane de fenouil!!

Cookies aux épices de la joie (pour 20 cookies)

- 75g de beurre mou
- 100g de farine d'épeautre
- 50g de poudre d'amandes
- 75g de sucre de canne
- 1 oeuf
- 1 c.a.c. de levure chimique
- 1 c.a.c. pleine d'épices de la joie



- Préchauffez le four à 150°. Dans un saladier, écrasez à la fourchette le beurre, le sucre et l'oeuf.
- Ajoutez la farine, la levure, la poudre d'amande et les épices de la joie. Continuez d'écraser à la fourchette jusqu'à totale absorption de la farine.
- Posez une feuille de papier cuisson sur un grand plat rectangle ou la lèchefrite de votre four. Faites des petits tas espacés les uns des autres à l'aide de deux petites cuillères et aplatissez-les un peu.
- Enfournez pour 20-25 minutes de cuisson en fonction de votre four. Ils doivent être bien dorés.

Retrouvez toutes les autres newsletters sur mon site internet!

A très bientôt pour la prochaine lettre d'informations!

Pour vous désinscrire, merci d'envoyer un mail à ang.badeau@gmail.com