

PROFITER DE L'ÉTÉ SANS CULPABILITÉ

Programme - Menu - Recette -
Gemmotherapie de saison



Sommaire

Instant estival

	Page
Les bienfaits du fait maison	2
01 S'hydrater	3
02 Faire le plein d'antioxydants	4
03 Limiter les cuissons au barbecue	5
04 Bouger plus	6
05 Limiter la sensation de jambes lourdes	7
06 Menu hebdomadaire	8
07 Conclusion	9

Bonus : La recette du beurre de pomme végétal

Bonus : Les bourgeons de l'été

Les Bienfaits du “Fait Maison” en Naturopathie : Une Alimentation Source de Santé

En naturopathie, la qualité de notre alimentation est considérée comme un pilier fondamental de la santé. Le “fait maison” est au cœur de cette approche, car il permet de reprendre le contrôle sur les ingrédients que nous consommons, de privilégier des aliments vivants, peu transformés, riches en nutriments essentiels et exempts d'additifs nocifs. Cuisiner soi-même, c'est se reconnecter à une alimentation simple, respectueuse de nos besoins physiologiques et énergétiques.

En choisissant des produits frais, de saison et biologiques, nous optimisons l'apport en vitamines, minéraux, enzymes et antioxydants nécessaires à notre vitalité. De plus, le processus de préparation culinaire conscient devient un véritable acte de soin envers soi-même, favorisant un rapport sain à l'alimentation.



L'approche de santé globale (la Naturopathie) conduit à une réflexion systémique aux causalités intriquées et non linéaires. Cela permet de percevoir le consultant comme un individu unique, par essence, et de lui proposer un mode de traitement ou de prévention totalement adapté.

Karine Signes

01

S'hydrater

L'hydratation est garante de notre équilibre physiologique. Elle joue un rôle majeur dans le maintien d'une température corporelle constante notamment en compensant les pertes liées à la sudation. Il convient de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour voire davantage en cas de fortes chaleurs. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, cela signifie que l'on est déjà déshydraté ! Il est conseillé de boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée.

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Il faut éviter les boissons sucrées et l'alcool qui vont favoriser le phénomène de déshydratation. Il est toutefois possible d'ajouter un filet de jus de citron pour parfumer son eau et augmenter l'effet désaltérant. Pensez également aux eaux détox florales.

Notre alimentation nous apporte également de l'eau, notamment par les légumes. Essayez de consommer une crudité à chaque repas. Ce peut être également un jus de légumes ou gazpacho.

02

Faire le plein d'antioxydants

L'été c'est la saison où la variété de fruits et légumes est la plus attrayante. Ils sont riches en antioxydants qui neutralisent l'action des radicaux libres.

Les baies rouges (fraises, myrtilles, framboises, mûres, raisins) font partie des aliments les plus riches en antioxydants: il s'agit essentiellement de composés **phénoliques** et de **vitamine C**.

Les abricots, tomates, melons... renferment des **caroténoïdes** et des **vitamines** antioxydantes.

On essayera de les consommer dans l'après-midi plutôt qu'en fin de repas. Ils seront ainsi mieux digérés.

03

LIMITER LES CUISSONS AU BARBECUE

Lors de la cuisson des viandes et des poissons au barbecue, du gras s'écoule et s'enflamme au contact des braises, ce qui carbonise l'aliment.

Plusieurs études ont révélé que cette réaction provoque la formation « **d'aminés hétérocycliques** », et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) qui sont des substances cancérogènes.

Il convient de toujours retirer les parties noircies des aliments. Privilégiez les cuissons courtes à la plancha ou à la pierrade par exemple.

04

BOUGER PLUS

Profitez de la saison pour faire de l'activité physique mais en douceur.

Allez-vous balader au marché.

Profitez des longues soirées d'été pour faire un tour de vélo par exemple.

05

LIMITER LA SENSATION DES JAMBES LOURDES

Les baies rouges (cassis, myrtilles, mûrier) sont riches en **flavonoïdes**, ce qui contribue à fortifier les vaisseaux sanguins et facilite la circulation veineuse. On retrouve aussi ces flavonoïdes dans le citron ou encore dans le brocoli.

Pensez aux poissons gras, riche en oméga 3.
Ces acides gras essentiels aident les liquides à circuler.

On limitera les aliments salés comme la charcuterie et le fromage, qui favorise la rétention d'eau.

06

MENU HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin	Une tarte de pain au sésame et beurre de pomme végétal Un verre de lait amande-noisette	Un thé vert Sencha Une tarte de pain au levain et fromage	Un granola maison	Une infusion au romarin	Une tisane aux fruits rouges Une cup carotte	Une infusion au cocobos Un porridge au quinoa et fruits jaunes	Une tisane au gingko Une crêpe aux courgettes
Midi	Une salade thaï aux crevettes Des pêches pochées à la verveine	Une quiche au thon et salade de pousses d'épinards, noix concassées et graines germées Une demi-papaye	Des brochettes de tempeh marinées Une purée de patates douces et carottes Des abricots rôtis au romarin	Du poulet à la citronnelle et au gingembre avec une poêlée de haricots verts Un lâitage végétal	Une salade de concombre à la menthe Une terrine de légumes aux sardines Un minestrone de fruits secs	Un roulé de dinde aux poivrons accompagné de petits pois Une portion de fromage de brebis	Une salade au pamplemousse rose Un gratin de fruits rouges
Goûter	Une poignée de noisettes	Deux ou trois ligues	Une poignée de graines de courges	Une poignée de cerises	Une grânce à l'ananas	Quatre noix du Brésil	Quatre noix de nocacanaria
Soir	Un verre de gaipacho de concombre Une salade d'orzo aux poivrons grillés et aux fèves Une compote de mirabelle	Une salade mexicaine Une crème de sarrasin et pêches	Une moussaka libanaise Une compotée de melon à la vanille et à l'orange	Un verre de jus de légumes Un gratin de courgettes Un carpaccio de fraises, pistaches et menthe	Un croustillant chèvre épinards Une salade de jeunes pousses Une compote de pêche	Un taboulé de millet Une papillote de nectarines	Un Buddha bowl (chou rouge, radis, maïs, quinoa, haricots azuki, graines germées d'alfalfa) Une compote de fraise

LA RECETTE

Beurre de pomme végétal

3 pommes

1C à Soupe de purée d'amande blanche
Cannelle

Préparation:

1. Coupez les pommes en morceaux.

2. Dans une casserole faites-les fondre avec la cannelle et un fond d'eau.

3. Laissez mijoter 20 minutes environ en remuant de temps en temps jusqu'à obtention d'une compote.

4. Mixez votre purée et laissez refroidir 10 minutes.

5. Ajoutez une cas. de purée d'amande et mixez à nouveau pour bien mélanger.

6. Laissez refroidir avant de déguster. L'idéal est de le préparer la veille.



Bienfaits du beurre de pomme végétal

1 - Riche en fibres solubles (pectine)

Favorise la satiété

Aide à réguler le transit intestinal

Peut contribuer à la réduction du cholestérol sanguin

2 - Faible en matières grasses

Alternative saine au beurre ou à la margarine dans les pâtisseries végétales

3 - Substitut naturel au sucre raffiné

Sa douceur naturelle permet de surer les préparations sans ajout de sucre transformé

4 - Bon pour la digestion et le poids

Les pommes cuites sont douces pour le système digestif, idéales pour les intestins sensibles

Index glycémique modéré (selon la variété de pommes utilisée et l'absence d'ajout de sucre). Meilleur contrôle de la glycémie que le sucre ou les confitures industrielles

BONUS

CASSIS
MARRONIER
FIGUIER

GEMMOTHÉRAPIE

La gemmothérapie est naturelle, innovante et abordable pour tous les âges. On peut la conseiller aux enfants (à partir de 3 ans) et même dans certaines limites à la femme enceinte. Cependant, la femme enceinte prendra les complexes et les unitaires de gemmothérapie sur recommandation d'un professionnel de la santé.

5 à 10 gouttes 3 fois par jour pures ou diluées dans un verre d'eau (adultes)

Les bourgeons de l'été



Le Châtaignier : le bourgeon de la rétention !

Le châtaignier est considéré comme le bourgeon de la circulation lymphatique. Il possède plusieurs bienfaits : tonique veineux et lymphatique (considéré comme excellent draineur lymphatique), anti-cellulistique, anti-inflammatoire et antioxydant. Il est très utile lorsque l'on a les **jambes lourdes**, des **varices**, de la **cellulite** ou quand on fait de la **rétention d'eau**. Des problématiques l'on rencontre encore davantage l'été avec les fortes chaleurs.

LE CASSIS : Le bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*) est un trésor de la gemmothérapie. Réputé pour son action "cortisol-like", il soutient l'organisme tout en douceur, sans les effets secondaires des corticoïdes.

En été, il est particulièrement précieux : il aide à soulager les allergies saisonnières, notamment les rhinites et les conjonctivites dues aux pollens.

Le Figuier : votre allié détente !

Bourgeon régulateur du **système nerveux**, le Figuier est un macérât majeur de la gemmothérapie.

Le macérât de Figuier agit en premier lieu sur le **stress**, **l'anxiété** et la **dépression** et par conséquent sur les troubles qui lui sont associés : problèmes de sommeil et de digestion, en particulier au niveau de l'estomac. Il calme et apaise les personnes stressées, facilite l'endormissement et diminue les réveils nocturnes.

Ce bourgeon est donc tout indiqué pour les personnes souffrant du mal des transports et aussi pour celles stressées par leur départ en vacances.

Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là : le cassis agit aussi comme un anti-inflammatoire naturel, utile en cas de douleurs articulaires ou de fatigue liée à la chaleur. Il stimule les glandes surrénales, apportant un coup de boost en cas de baisse d'énergie lors des fortes chaleurs.

RETRouver ces
Bourgeons
sur le site COPMED
5% DE REMISE =
CODE VIPB06340

07

Conclusion

La naturopathie, approche globale et préventive, permet d'agir naturellement sur ces déséquilibres en soutenant les capacités d'auto-guérison du corps.

Mon accompagnement est conçu pour vous aider à retrouver énergie, bien-être et vitalité, en travaillant sur l'alimentation, le stress, le sommeil et l'équilibre général de l'organisme.

Il ne remplace pas votre médecin, mais vient en complémentarité

Ce petit guide a été conçu comme un accompagnement global pour traverser la saison estivale avec équilibre et vitalité. En alliant une hygiène de vie adaptée, un menu hebdomadaire structuré, des recettes simples et nourrissantes, et le soutien ciblé de la gemmothérapie saisonnière, il offre des outils concrets pour renforcer le terrain et prévenir les déséquilibres fréquents de l'été.

L'été est une période propice à l'allègement, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Adopter des gestes simples mais cohérents permet de soutenir l'organisme, d'optimiser l'énergie disponible et de favoriser un mieux-être global.

En intégrant progressivement ces recommandations dans le quotidien, chacun peut trouver son propre rythme et cultiver une santé plus autonome, en lien avec les rythmes naturels.

Que cet été soit placé sous le signe de la conscience, de la légèreté et du renouveau.

WWW.NATUROPATH-GRASSE.COM

