

# Vivre L'Automne





# Septembre dans l'assiette

## Septembre



ANETH CERFEUIL CIBOULETTE CRESSON ESTRAGON LAURIER OSEILLE ORIGAN PERSIL ROMARIN THYM



AIL ARTICHAUT BOLET BROCOLI CAROTTE CITRON CHOU DE BRUXELLES CÈPES ÉCHALOTE FIGUE FRAISE FRAMBOISE GIROLLE GRENADE



LÉPIOTE MÛRE MYRTILLE NAVET NOISSETTE OIGNON PATATE PÊCHE POIVRON POMME POIRE PRUNE TOMATE RAISIN TROMPETTE DE LA MORT



AUBERGINE BETTERAVE BLETTE CELERI CHOU FLEUR CONCOMBRE CHOU RAVE COURGETTE COURGE ÉPINARD FENOUIL LAITUE MAÏS MELON



# Octobre dans l'assiette





# Novembre dans l'assiette



# La soupe Automnale d'Hildegarde !

## La soupe qui réchauffe

Le potiron et la famille des cucurbitacées est très largement conseillée.

Pour 4 à 6 personnes

- 600 g de potiron avec la peau.
- 4 cuillères à soupe de flocons d'épeautre
- 50 cl de lait de coco
- 2 cubes de volaille
- 2 oignons.
- 1L 1/2 d'eau
- sel, poivre et galanga.

- **Mettre dans une grande casserole tous les ingrédients. Mettre uniquement une pincée de galanga, cette épice est très forte.**
- **Faire cuire 30 minutes et mixer.**

Le galanga permet de se réchauffer immédiatement. Une épice à consommer toute l'année pour le cœur comme le recommande Hildegarde, mais aussi pour une meilleure vitalité générale.



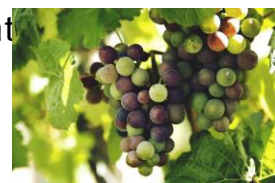
## Automne Quelle Cure ?

Notre organisme est programmé pour s'auto-nettoyer deux fois par an, au printemps et à l'automne!



### La cure de raisin

**Cure de désintoxication.** Elle consiste à se nourrir uniquement de raisin pendant une période.



**En cure intégrale (monodiète) :** de 24 heures à 3 jours.

**Tous les organes éliminateurs sont sollicités :** le teint s'éclaircit rapidement et la peau s'assainit ; le drainage hépatique et rénale est profond mais non agressif ; les intestins, soulagés de toutes fermentations et doucement balayés par les fibres, se régénèrent. Les selles deviennent saines et non odorantes dès le 3<sup>e</sup> jour de cure.

Particulièrement digeste, nettoyante et revitalisante, la cure de raisin convient très bien aux convalescents, anémiés et à toutes les constitutions.

**Contre-indication évidente:** le diabète insulino-dépendant

**Conseil :** vu la quantité absorbée, il est impératif de n'utiliser que des raisins d'origine biologique et lavés à l'eau vinaigrée.

Les raisins blancs sont plus doux, mais moins vitaminés. Les noirs qui contiennent plus de tannins, peuvent irriter les estomacs sensibles.

Les principes antioxydants sont concentrés dans la peau et les pépins, ce qui fait conseiller de consommer l'ensemble si c'est possible. Mais ce sera uniquement le jus chez les coliteux et la chair sans la peau et les pépins chez les intestins fragiles.

La peau sera par contre conseillée chez les constipés car elle représente une masse qui active le péristaltisme des intestins. En cas de gaz, cessez de manger la peau et les pépins.

## On chouchoute ses intestins !

Prendre soin des intestins car ils sont directement liés à la santé de tout l'organisme, on pensera aux **probiotiques** pour favoriser l'équilibre de la flore intestinale qui joue le rôle d'une barrière protectrice sur la paroi intestinale.

Bien mâcher, consommer des fibres, des pré et probiotiques (aliments fermentés: kéfir, pickles, kombucha, pollen frais...). Une grande partie de nos cellules immunitaires se situent dans notre intestins.

### La gelée royale

Cure pour booster les défenses immunitaires une petite cuillère à jeun le matin, pendant **trois semaines minimum**. Cette gelée doit être fraîche et non congelée

### La spiruline

Les multiples nutriments de la spiruline en font un bon défenseur des défenses immunitaires. La consommation conseillée de spiruline est de 2 à 5 grammes par jour. Elle peut se faire sous forme de cure avant l'hiver.

Evidemment on supprime (le temps des cures) :

- Les aliments transformés riches en mauvaises graisses et sucres
- Les viandes (notamment la viande rouge), les produits laitiers, et le gluten difficile digérer et qui augmente la porosité intestinale
- L'alcool

# Cures Aro'natur

L'aromathérapie propose des **huiles essentielles** intéressantes pour faire une **cure de détoxination**. En automne les organes les plus sollicités sont poumon/intestin, ils travaillent en co-relation. Pour cela l'huile essentielle de Curcuma (*Curcuma longa*) est un allié précieux. **Synergie HE détoxination : Curcuma (*Curcuma longa*) + Citron (*Citron Limon*) + Livèche (*Levisticum officinale*).**

- 1 flacon compte gouttes de 5 ml
- HE de Curcuma (*Curcuma longa*) 30 gtes
- HE de Livèche (*Levisticum officinale*) 60 gtes
- HE de Citron (*Citrus limonum*) 40 gtes

Etiqueter, bien mélanger avant utilisation et le garder dans un endroit sec et sans lumière.

NB / Cure pour adultes. Ne pas utiliser pour les femmes enceintes ou allaitantes, enfants ou sujets épileptiques. Éviter la prise après 18 heures.

**Durée = 21 jours**

**Posologie = 2 gtes diluées dans une Càc d'huile d'olive 3 x/ jour - 15 min avant le repas.**

\*\*\*\*\*

L'Automne c'est aussi synonyme de baisse de moral saisonnière et de petit maux courants (toux, rhumes etc.) Ces maux peuvent être liés aux poumons.

**Synergie HE soutien au poumon + système immunitaire + coup de fouet : Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) + Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) + Pamplemousse (*Citrus paradisi*)**

- 1 flacon compte-gouttes de 10 ml
- HE de Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) 10 gtes
- HE de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 15 gtes
- HE de Pamplemousse (*Citrus paradisi*) 10 gtes
- Compléter avec huile végétale de noisette

Etiqueter, bien mélanger avant utilisation et le garder dans un endroit sec et sans lumière.

NB / Cure pour adultes. Ne pas utiliser pour les femmes enceintes ou allaitantes, enfants. Risque de photosensibilisation (ne pas se mettre au soleil dans les heures qui suivent.)

**Posologie = 5 gtes de ce mélange 2 x/ jour matin 1 soir et l'appliquer sur le plexus solaire ainsi que sur les poignets pour olfactions.**

Focus

**HE d'épinette noire**

HE qui convient le mieux à la saison de l'automne et son énergie descendante. "l'herbe du diable" donne un coup de fouet à l'organisme et stimule la concentration et la mémoire. Chaque matin, on peut appliquer 2 gtes mélangées à de l'HV dans le bas du dos au niveau des glandes surrénales, lieu de stockage de l'énergie vitale.



## Les plantes qui tonifieront les poumons :

- **La Bourrache** qui est une plante rafraîchissante, elle humidifie les poumons asséchés et irrités. Elle convient moins lorsque les poumons sont obstrués par le mucus mais elle est utile pour ceux et celles qui souffrent de la sécheresse de l'air, souvent causée par le chauffage électrique ou l'air climatisé.
- **L'astragale** qui est une plante réchauffante, tonifie les poumons et prévient les infections respiratoires. Prise en prévention sur une période de quelques semaines, la racine de cette plante formidable nous renforce contre le stress, le froid et les maladies hivernales. L'astragale agit sur le système immunitaire, allège légèrement la pression sanguine et soutient l'action du cœur. Cependant, elle ne convient pas aux femmes enceintes ni aux personnes présentant des excès de mucus ou dont l'organisme renferme beaucoup de toxines.
- **Le Romarin** reste une plante stimulante, qui peut chez certains être légèrement excitante, il vaut mieux donc le prendre le matin et le midi. Pour les gens hypotendus et faibles, il peut être très intéressant. A l'inverse, lui préférer autre chose en cas d'hypertension, évidemment, bien que peu agressive.



# Dans son élément !

## Carte d'identité de l'Automne en MTC

Élément : Métal

L'organe Yin associé est le POUMON

L'entraille YANG associé est le GROS INTESTIN

Sa direction est l'Ouest

Son climat est la sécheresse

Son sens est l'odorat

Son Qi s'exteriorise au Nez

Sa saveur est le piquant

Sa couleur le blanc

Son émotion est la tristesse, la mélancolie



# Dans son élément !

- Le mode de cuisson conseillé est la cuisson en sauce, à l'étouffée ou en papillote.

## Quelques aliments de saveur piquante :

- Céréales et graines : millet, orge, avoine
  - Légumes : poireau, radis, ail, gingembre, oignon, soja noir, bulbe de ciboule, fenouil, navet, graine de moutarde
  - Fruits : pêche, abricots séchés
  - Produits animaux : poulet, miel, pollen, viande de cheval
  - Huile : soja, lin
  - Condiments, épices : poivre, menthe, coriandre, origan, sauge, thym, ciboulette, aneth
  - Boissons : thé au jasmin
- La couleur de la saison étant le blanc, on consomme des aliments de cette couleur : navet, ail, poireau, chou-fleur, poulet, cabillaud, le panais, champignons,...

## Conseils pratiques pour l'automne

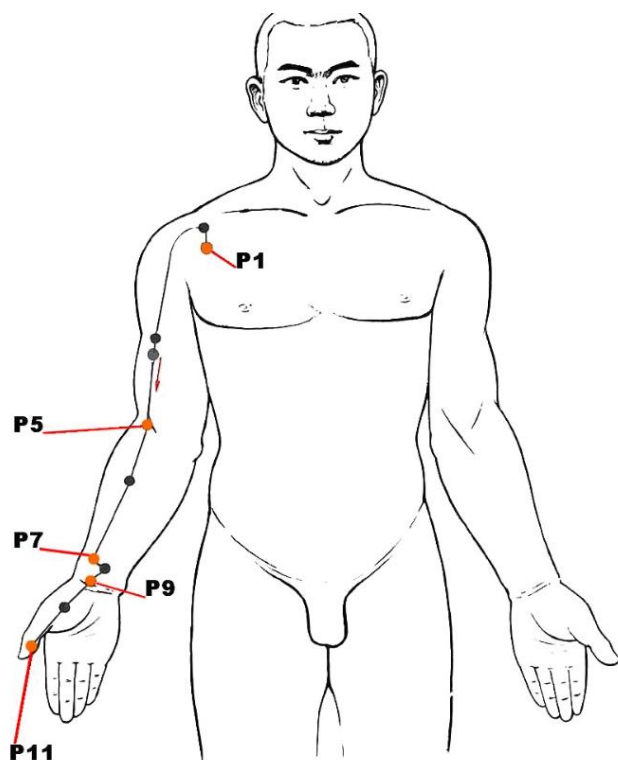
On Stimule le poumon ! : Pratiquer une activité physique.



En MTC, le méridien du Poumon commande et contrôle la totalité du système respiratoire.

Pour stimuler l'appareil respiratoire :

- P1 : pour le rhume, la toux et l'asthme.
- P5 : pour les affections pulmonaires et les douleurs dans le bras
- P7 : pour les maux de tête, les douleurs faciales, la raideur de la nuque
- P9 : point de réanimation, aussi pour la toux et l'asthme
- P11 : pour les irritations de la gorge, les difficultés respiratoire





# Cohérence Cardiaque

## On respire ...

La Cohérence Cardiaque induit un recentrage. C'est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel.

La régularité des battements de votre cœur. Cette régularité est atteinte naturellement lorsque nous sommes calmes et détendus car notre respiration est elle même régulière.

### Quels bienfaits attendre de la méthode 365 ?

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Meilleure gestion émotionnelle
- Meilleure qualité du sommeil
- Meilleure récupération après un effort physique
- Perte des kilos émotionnels (le stress "pousse" au grignotage)
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires
- Diminution de l'hypertension artérielle

La méthode 365 c'est :

- 3 fois par jour.
- 6 respirations par minute (on inspire 5 secondes / on expire 5 secondes).
- 5 minutes de suite

Cette technique vous prend donc 15 minutes en tout / jour et vous permet de ressentir les bienfaits plusieurs heures après. Une étude a montré que même 5 minutes par jour provoquent un effet bénéfique à l'organisme.

Équinoxe – Septembre

# Fête de l'équinoxe d'automne - 23 septembre 2019 - MABON

**Mabon** marque un espace temps d'équilibre entre l'agitation de l'été et la torpeur de l'hiver.

C'est ce moment que l'on choisira pour commencer à se détendre, se relaxer et à profiter de nos récoltes personnelles, de notre jardin intérieur, de nos moissons, tous les domaines de notre vie qui méritent un point d'analyse et de mise à jour pour refléter notre évolution personnelle.

*Les activités* pratiquées pour célébrer la période de Mabon qui va du début d'automne jusqu'au solstice d'hiver Yule :

- Faire le nettoyage de la maison qui a été ouverte tout l'été.
- Après le séchage des herbes diverses du jardin, récolter les graines pour la prochaine saison de renaissance.
- Offrir aux arbres votre admiration pour eux et leur sagesse en vous promenant et méditant dans la nature.
- Décorer la maison aux couleurs de l'automne avec des bouquets de fleurs et feuilles séchées. Les pommes de pins sont à l'honneur des décorations ainsi que les feuilles d'arbres, les glands et les grappes de raisins, les cornes d'abondance, la grenade, les figes, les courges, le lierre.
- Commencer une couverture patchwork ou un ouvrage artistique pour occuper l'esprit pendant l'hiver et ses longues heures.

*« Ô gracieuse Déesse de toute fertilité,  
J'ai semé et récolté les fruits de mes actions, bonnes et mauvaises.  
Donne-moi le courage de semer les graines de la joie et l'amour durant l'année qui vient,  
bannissant le malheur et la haine.  
Enseigne-moi les secrets d'une existence sage sur cette planète,  
Ô créature lumineuse de la nuit ! »*



# Que nous enseigne la nature en Automne?

En toute douceur, on laisse partir ce qui n'est plus

L'automne est une période propice à la désintégration de ce qui ne nous sert plus. La période de l'assimilation et de la récolte . Il est essentiel, à cette saison, de faire le bilan de son année

En toute conscience nous faisons le tri en nous et à l'extérieur de nous.

On laisse tomber les vieux schémas.

On se repli, observons notre intérieur, on y fait le tri, on ne garde que les graines que nous souhaitons voir éclore au printemps prochain.

La symbolique de l'automne est magnifique pour celui qui ne craint pas de voir certaines choses disparaître, se transformer, transiter. Il est important de rejeter la tristesse et la mélancolie car l'état dépressif est fréquent à l'automne, affaiblit et bloque l'énergie des poumons qui doit être libre pour descendre vers les reins .

## **S'harmoniser avec Mère Nature : la comprendre c'est se comprendre**

Promenez-vous dans les forêts, les parcs et observez comme tout est parfaitement organisé! Observez cette lente expiration qui amène au silence qui précède l'inspiration, touchez la terre d'une forêt, vous y verrez tous les automnes qu'elle a connu. Toute cette végétation qui s'est transformée en humus fertile, permettant à de jeunes pousses de croître. C'est ça l'automne, c'est s'harmoniser à cette Nature, en laissant partir ce qui doit partir, avec tendresse et douceur.

## **Accueillir l'automne, c'est prendre soin de soi**