

**EURONATURE VOUS PRESENTE SON
CALENDRIER DE L'AVENT 2023**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

JUSQU'AU 24 DECEMBRE

Noel

**RETROUVEZ CHAQUE JOUR UN
CONSEIL NATURO, UNE RECETTE ET
DES ASTUCES DU QUOTIDIEN**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**RDV DÈS DEMAIN POUR
L'OUVERTURE DE LA PREMIERE
STORY**

**LE CALENDRIER SERA
TÉLÉCHARGEABLE SUR LE SITE
WWW.EURONATURE.FR**

GREAT



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Noel

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT NOIR



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

- Protège le coeur et les artères grâce aux flavonoïdes
- Augmente les capacités sportives grâce à l'épicatéchine
- Très bon antioxydant (anti-veillessement)
- Réduit l'hypertension



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

- Améliore la concentration
- Améliore l'humeur grâce à la théobromine et le magnésium
- Améliore la qualité du sommeil
- Booste la mémoire

**RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE
GOURMANDE ET SAINNE**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**LA RECETTE DU MOELLEUX
AU CHOCOLAT**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

50g de chocolat noir

10g de farine de sarrasin

20g de poudre d'amande

15g de sucre roux

35g de compote

15g de lait végétal

1 cs de pépites de chocolat



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- **Mélangez tous les ingrédients dont le chocolat fondu**
- **Mettez dans un ramequin, et rajoutez les pépites de chocolat**
- **Passez au four 20min à 180°**

RÉGALEZ VOUS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Noel

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DU CITRON



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

- Nettoyage de l'organisme : le citron est diurétique, il favorise l'élimination des substances toxiques
- Lutte contre le cholestérol grâce aux flavonoïdes et aux limonoïdes
- Riche en antioxydants il évite le vieillissement prématuré
- Antiviral et antibactérien
- C'est un allié contre les problèmes d'estomac car il régule naturellement le pH de l'organisme

- Riche en potassium il fortifie les reins
- Il aide le foie à filtrer les déchets du corps en favorisant la décomposition des graisses
- C'est également un atout anti-glycémie
- En usage externe il améliore la qualité des cheveux et de la peau

RECETTES COSMETIQUES
AVEC DU CITRON BIO



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

SE BLANCHIR LES DENTS

Déposez une petite quantité de bicarbonate sur sa brosse à dent et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Se brosser les dents normalement.

A réaliser seulement deux à trois fois par mois, pour ne pas d'abîmer l'émail.



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

ATTENUER LES CERNES

**Imbiber un disque de coton
avec du jus de citron sorti du
frigo et laisser poser sur les
yeux une vingtaine de minutes
puis rincer.**

Ne pas mettre directement en
contact avec les yeux



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

ECLAIRCIR SON TEINT

Mélangé à l'eau de coco et de l'eau de rose, le jus de citron est bon pour purifier et illuminer le teint. Appliquer le mélange mixture en crème. Laisser poser une dizaine de minutes et rincer à l'eau claire

Ne pas s'exposer au soleil après



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Noel

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DE L'ARGILE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Le saviez-vous ? Il existe plusieurs argiles pour une utilisation cosmétique externe.

- verte : la plus active de toutes les argiles ! Purifiante, anti-inflammatoire et équilibrante
- blanche : pour tous types de peau, assainissant et ressourçant
- rouge : donne de la luminosité aux teints ternes et réactive la microcirculation

- rose : apaise les peaux sensibles et fragiles
- jaune : pour les peaux matures avec une action particulière sur les taches de pigmentation
- violette : parfaite pour prendre soin des peaux sèches, stressées et déshydratées
- et le Ghassoul (argile volcanique) pour les cheveux riche en minéraux, il nettoie et apporte volume et brillance

EN INTERNE

N'utiliser que de l'eau argileuse
(avec de l'argile verte) pour apaiser
la digestion, détoxifier le corps,
renforcer les os et reminéraliser
l'organisme



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

LA RECETTE DU PAIN AU LIN



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- **300g de blancs d'oeufs**
- **100g de graines de lin moulues**
- **Sel**
- **Des graines pour le dessus du pain**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- Battez les oeufs en neige
- Quand ils moussent rajoutez les graines de lin et continuez à battre
- Mettre dans un moule et saupoudrez des autres graines
- Cuire 30 min à 180°

RÉGALEZ VOUS

Noel

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DE L'EAU DE

QUINTON



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Le saviez-vous ?

Il existe 2 types d'eau de Quinton :

- **Isotonique** avec une teneur en oligo-éléments identique à celle du plasma sanguin. A privilégier en cure d'entretien.
- **Hypertonique** avec une teneur en oligo-éléments bien supérieure à celle du plasma sanguin. Très concentrée, elle est conseillée en phase d'attaque, mais pas pour

LES BIENFAITS

Stimuler et vitaliser l'organisme

- états infectieux
- fatigue chronique
- spasmophilie
- difficultés d'attention
- troubles cutanés
- faiblesse digestive
- inflammations articulaires
- les crampes
- toutes carences en minéraux
et oligo-éléments.

DEMAIN, RETROUVEZ

Noel

UNE RECETTE

GOURMANDE ET SAIN



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

LA RECETTE DU PAIN SUCRÉ
PROTÉINÉ



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- **100g de graines de tournesol**
- **150g de graines de sésame**
- **100g de graines de chai**
- **200g de noix de pecan**
- **100g de figues séchées**
- **4 oeufs**
- **1 cs d'huile d'olive**
- **1 cc de sel**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- Mélangez tout dans un moule chemisé ou adapté
- Pour les plus gourmands, vous pouvez rajouter 1 cuillère de miel
- Cuire 45 min à 180°

RÉGALEZ VOUS

Noel

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DU BICARBONATE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Le bicarbonate de sodium se présente sous différentes formes (solide, liquide ou poudre). Seule la pureté compte pour son utilisation

- Technique : tâches ménagères et jardinage.
- Alimentaire : la cuisine ou cosmétiques.
- Pharmaceutique : usage médical.

EN USAGE SANTE

- En prévention des brûlures d'estomac
- Elimination de la mauvaise haleine
- Lutte contre la mauvaise digestion
- En traitement des piqûres d'insectes.
- En traitement de l'acné

EN USAGE MAISON

- Désodoriser
- Nettoyer et désinfecter
- Lutter contre les allergènes
- En cuisine (pour remplacer la levure, ou desacidifier une sauce)
- Desherber et protéger des parasites

LA RECETTE

DU LIQUIDE VAISSELLE (DIY)



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- **Une bouteille d'1 L**
- **1/2 L d'eau bouillante**
- **5 à 6 c. à s de copeaux de savon de Marseille**
- **20 gouttes d'huile essentielle de citron**
- **3 c. à s. de bicarbonate de soude**

PRÉPARATION

- **Dans un saladier , versez d'abord l'eau bouillante, le savon et les gouttes d'huile essentielle. Mélangez bien .**
- **Ajoutez le bicarbonate de soude. Mélangez.**
- **Transvasez dans une bouteille**

Si le mélange se fige, passez la bouteille sous l'eau chaude !

CONSEIL NATURO

Noel

LE BROSSAGE À SEC



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Il s'agit de "brosser" votre peau : Réaliser des gestes circulaires qui partent de l'extrémité des membres et remontent vers le cœur.

- Passer la brosse sous les pieds, puis sur le dessus
- Remonter le long des jambes
- Masser les mains, le dos puis les fesses
- Terminer par le ventre et la poitrine en effectuant des gestes plus doux

LES BIENFAITS

- **Détoxification de la peau**
- **Amélioration de la circulation**
- **Stimulation lymphatique**
- **Réduction de la cellulite**
- **Sensation de bien-être**

Pour plus de bénéfices : Prendre une douche froide en suivant

**RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE
GOURMANDE ET SAIN**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Noël

LA RECETTE DE LA TARTE TATIN D'OIGNONS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- 6 oignons
- un peu d'huile et de sucre (ou équivalent) + vinaigre balsamique
- 350g de farine
- 9cl d'huile d'olive
- 9 cl d'eau (épices si souhaité pour assaisonner la pate)



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- Coupez les oignons en deux, et les laisser caraméliser d'un coté dans une poele puis les laisser à couvert pendant 10/15 min
- Faire la pate
- Venir déglacer les oignons au vinaigre balsamique
- Disposez les oignons dans un moule, recouvrir avec la pate
- Cuire 1h à 180°

RÉGALEZ-VOUS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DE LA MASTICATION



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Prendre le temps de manger, et de bien mâcher est très important pour l'organisme. Cela permet :

- Mécanique : Broyer en petits morceaux pour faciliter la digestion.
- Plaisir : Mieux sentir les saveurs, les textures, les goûts. Savourer
- Chimie : Commencer le processus de digestion des glucides grâce à la salive

Noel

- Physiologie : Stimuler les capteurs sensoriels pour préparer et donc améliorer la digestion et la santé intestinale
- Squelette et musclée : faire travailler les muscles de la mâchoire, et entretenir la dentition.



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE
GOURMANDE ET SAIN**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Noel

LA RECETTE DU
BOWL CAKE
(PETIT-DÉJEUNER OU GOÛTER)



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 2 c à soupe de skyr
- 2 c à soupe de farine de votre choix (ex : riz)
- 1 càc de levure
- 1 c à soupe de sirop d'érable (ou de miel)
- pépites de chocolat noir
- 1 cà soupe de purée d'oléagineux de votre choix

PRÉPARATION

- Mélangez l'oeuf, le sirop d'érable et le skyr
- Ajoutez la farine, la levure, les pépites
- Bien mélangez et faites 10 min au bain-marie couvert
- Démoulez, et dégustez avec la purée d'oléagineux

RÉGALEZ-VOUS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DE LA LUMIERE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Nous avons besoin de lumière pour vivre, elle régule les variations de température corporelle, le métabolisme ou encore le cycle circadien.

Mais elle permet aussi :

Noël

- **Une fortification des os**
- **Un réglage de l'horloge interne**
- **Un sommeil réparateur**
- **Un moral au beau fixe**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

- **Une diminution de l'hyperactivité**
- **Une peau plus belle grâce aux rayons UVA et UVB**
- **Une régulation du poids**
- **Un meilleur apprentissage**

**RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE
GOURMANDE ET SAINNE**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**LA RECETTE DU
MILLEFEUILLE DE PATATES DOUCES**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- 400 g de patates douces
- 30g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 40 g de parmesan
- sel et thym



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- Faites des fines tranches de patates douces
- Faites fondre le beurre et le thym
- Dans un bol mélangez les patates douces, le beurre fondu, le parmesan et l'ail rapé
- Formez les millefeuilles dans un plat à muffins
- Cuire à 200°, pour que cela soit doré et croustillant (20min)

RÉGALEZ-VOUS

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DES CALINS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**Les calins sont essentiels à
notre bien-être, plus il y en a,
mieux c'est !**

Ils permettent :

- **la libération de l'hormone
du bonheur : l'ocytocine**
- **Rendent plus patients**
- **Aident à surmonter la
douleur**
- **Remède miracle contre le
stress et l'anxiété**
- **Renforcent l'estime de soi**

- **Libèrent de la dopamine pour la bonne humeur et la motivation**
- **Renforcent le système immunitaire**
- **Equilibrent le système nerveux**
- **Relachent les muscles et baissent la tension artérielle**
- **Aident à la communication même sans mot !**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE

Noel

GOURMANDE ET SAINE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**LA RECETTE DU
FONDANT AUX POMMES**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

(POUR UN MOULE DE 18CM

IG BAS!)

- 200 g de pommes pelées et découpées en morceaux
- u2 oeufs
- 30g de farine
- 250g de skyr
- 20g de miel
- cannelle en poudre



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- Mélangez au mixeur les pommes crues, les oeufs, la farine et le miel
- Versez dans un moule adapté et cuire 30min à 180°
- A la sortie du four, saupoudrez de cannelle
- Mettre au frais 4h avant dégustation

RÉGALEZ-VOUS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

CONSEIL NATURO

Noël

LES BIENFAITS DE

LA DOUCHE FROIDE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**On parle de douche froide
quand la température de l'eau
est comprise entre 15 et 20°C,
Il faut être régulier dans sa
pratique et tenir tenir au
moins 2-3 minutes sous l'eau
froide pour en ressentir les
bienfaits...**

- **Réduit le stress**
- **Améliore l'humeur**
- **Booste production de
noradrénaline,**
- **Améliore la respiration**

- **Améliore la circulation sanguine**
- **Renforce les défenses immunitaires**
- **Améliore la qualité du sommeil**
- **Soulage les douleurs musculaires**
- **Facilite la récupération sportive**

RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE

Noël

GOURMANDE ET SAINE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**LA RECETTE DU
PANCAKE FAÇON CORÉENNE**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- 180g de farine
- 40g de fécule de maïs + 1/2 sachet de levure
- 30 cl d'eau
- 1/4 de choux rouge
- 3 carottes rapées
- ail, gingembre, sel, poivre



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

Pour deux pancakes

- Mélangez tous les ingrédients
- Faites cuire 5 min à feu vif dans une poêle de chaque côté

Amusez vous avec les sauces !

(ex : sauce soja sucrée + vinaigre de riz + tahini + herbes fraîches...)

Vous pouvez également changer de légumes à votre guise

RÉGALEZ-VOUS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

CONSEIL NATURO

LES BIENFAITS DE LA MONODIETE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Durant une monodiète vous ne consommez qu'un seul aliment. L'idée est de manger hypocalorique. La pratique est généralement réalisée durant 2 à 3 jours consécutifs. L'eau et les infusions sont à consommer à volonté.

- Ne plus alimenter le corps en toxines**
- Favoriser et renforcer le système immunitaire**

- **Faciliter la digestion**
- **Détoxifier les reins, le foie et la flore intestinale**
- **Mettre au repos, voir cicatriser le système digestif**
- **Favorise une petite perte de poids**
- **D'autres vertus selon l'aliment consommé**

RDV DEMAIN POUR UNE RECETTE

Noël

GOURMANDE ET SAINE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

LA RECETTE DU
BANANA BREAD CHOCOLAT



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

INGRÉDIENTS

- 180g de farine de blé semi-complète
- 2 bananes mûres
- 2 oeufs
- 100g de chocolat noir
- 50ml de boisson végétale
- 6g de levure chimique



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

PRÉPARATION

- Incorporez les bananes écrasées, les oeufs, la farine de blé, le lait végétal et la levure puis le chocolat fondu
- Versez dans un moule adapté
- Enfournez pendant 40 à 45 minutes à 180°

RÉGALEZ-VOUS



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**SE REVEILLER EN SANTÉ CHAQUE
MATIN, EST LA PLUS GRANDE DES
RICHESSES QUE NOUS POUVONS
AVOIR DANS LA VIE**



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

**LA VIE HEUREUSE EST CELLE QUI
EST EN ACCORD AVEC SA PROPRE
NATURE**

SENEQUE



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

TOUTE L'ÉQUIPE D'EURONATURE
VOUS SOUHAITE DE TRÈS BELLES
FÊTES DE FIN D'ANNÉE ET VOUS
DONNE RDV EN 2024 !