



CONSEIL NATURO, UNE RECETTE ET DES ASTUCES DU QUOTIDIEN



RDV DÈS DEMAIN POUR L'OUVERTURE DE LA PREMIERE STORY

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







Protège le coeur et les

artères grâces aux

flavonoïdes

Augmente les capacités

sportives grâce à

l'épicatéchine

Très bon antioxydant (anti-

veillissement)

Réduit l'hypertension



- Améliore la concentration
- Améliore l'humeur grâce à la

théobromine et le

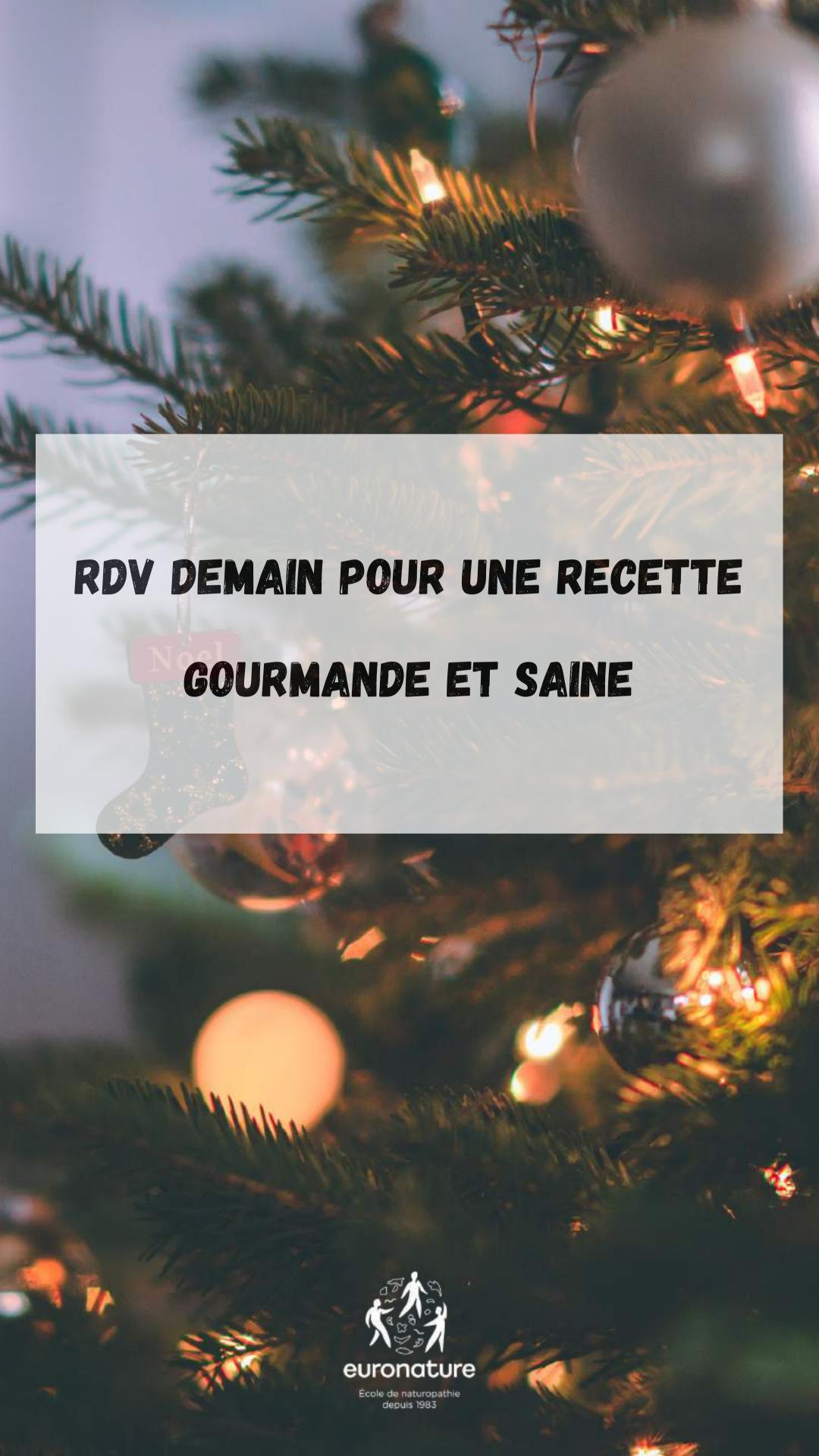
magnésium

Améliore la qualité du

sommeil

Booste la mémoire









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



PRÉPARATION

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

RÉGALEZ VOUS





- 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 améloire la qualité des cheveux et de la peau





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.



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



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

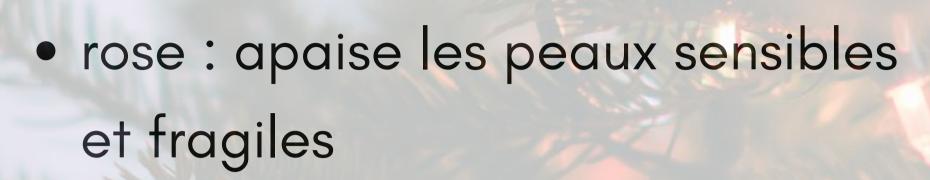




Le saviez-vous ? Il existe plusieurs argiles pour une utilisation cosmétique externe.

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





- 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





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





INGRÉDIENTS

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

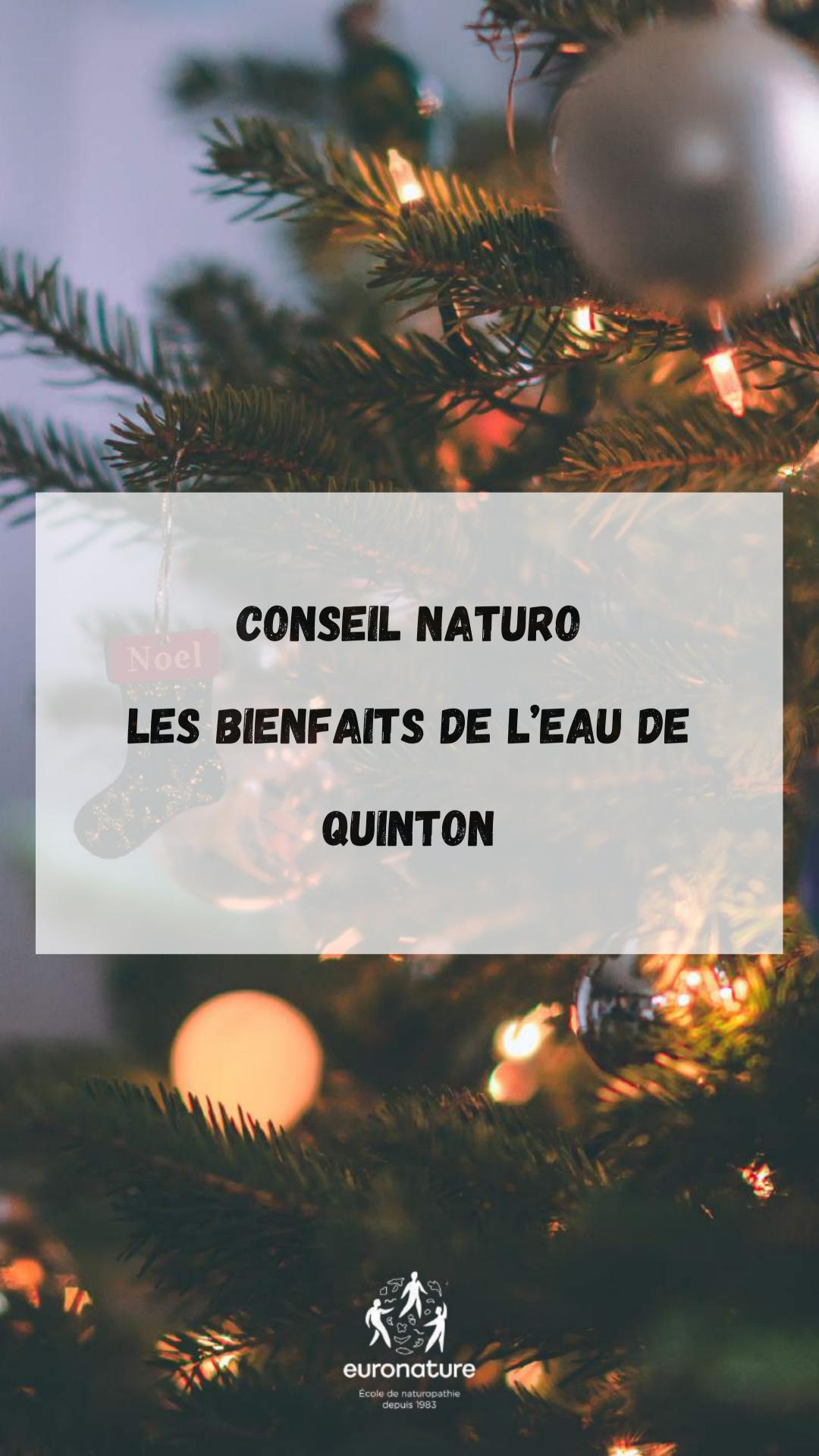


PRÉPARATION

- 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





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

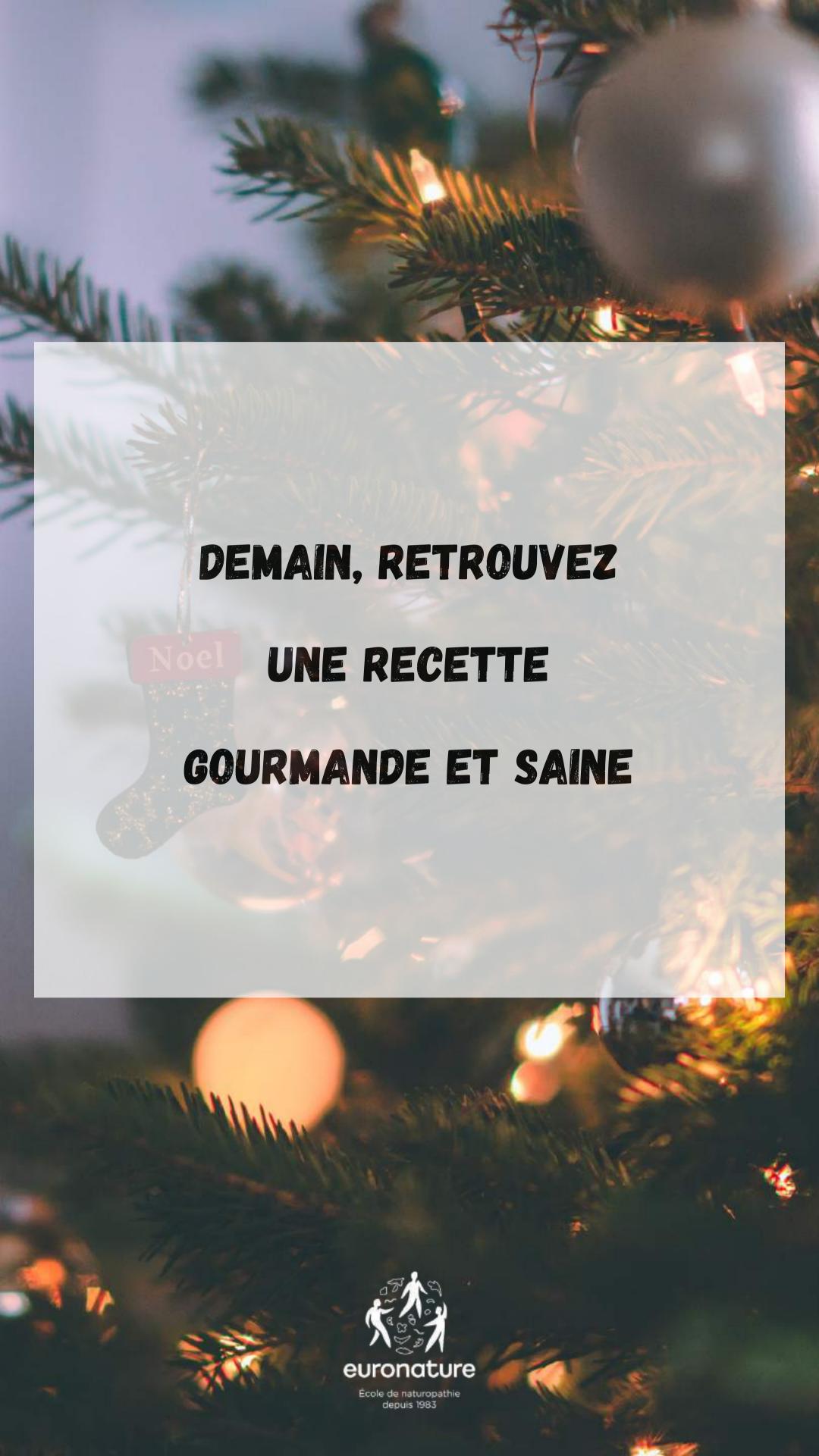


LES BIENFAITS

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.







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



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





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







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



- 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!





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

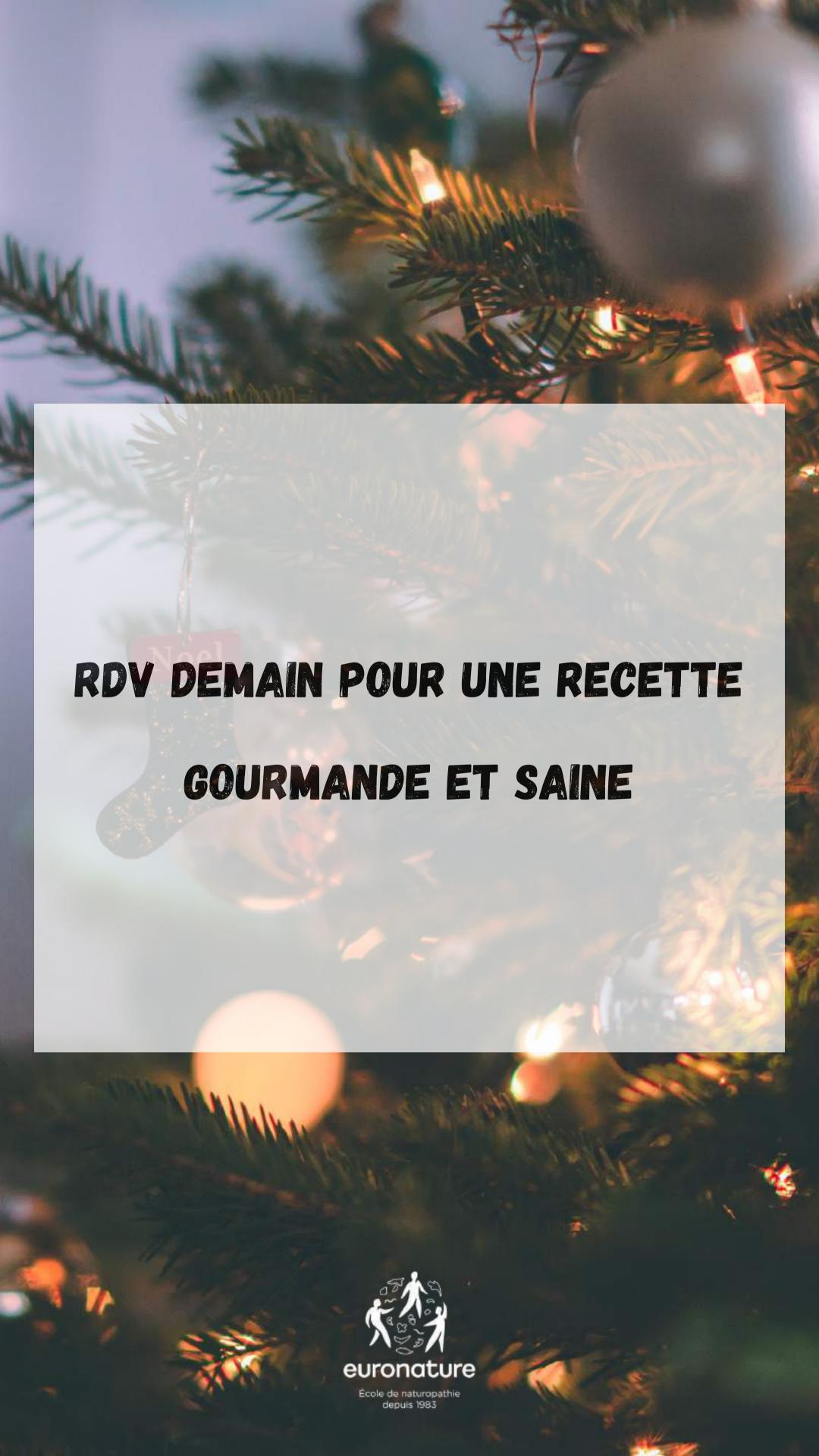


LES BIENFAITS

- 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







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)



- 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°







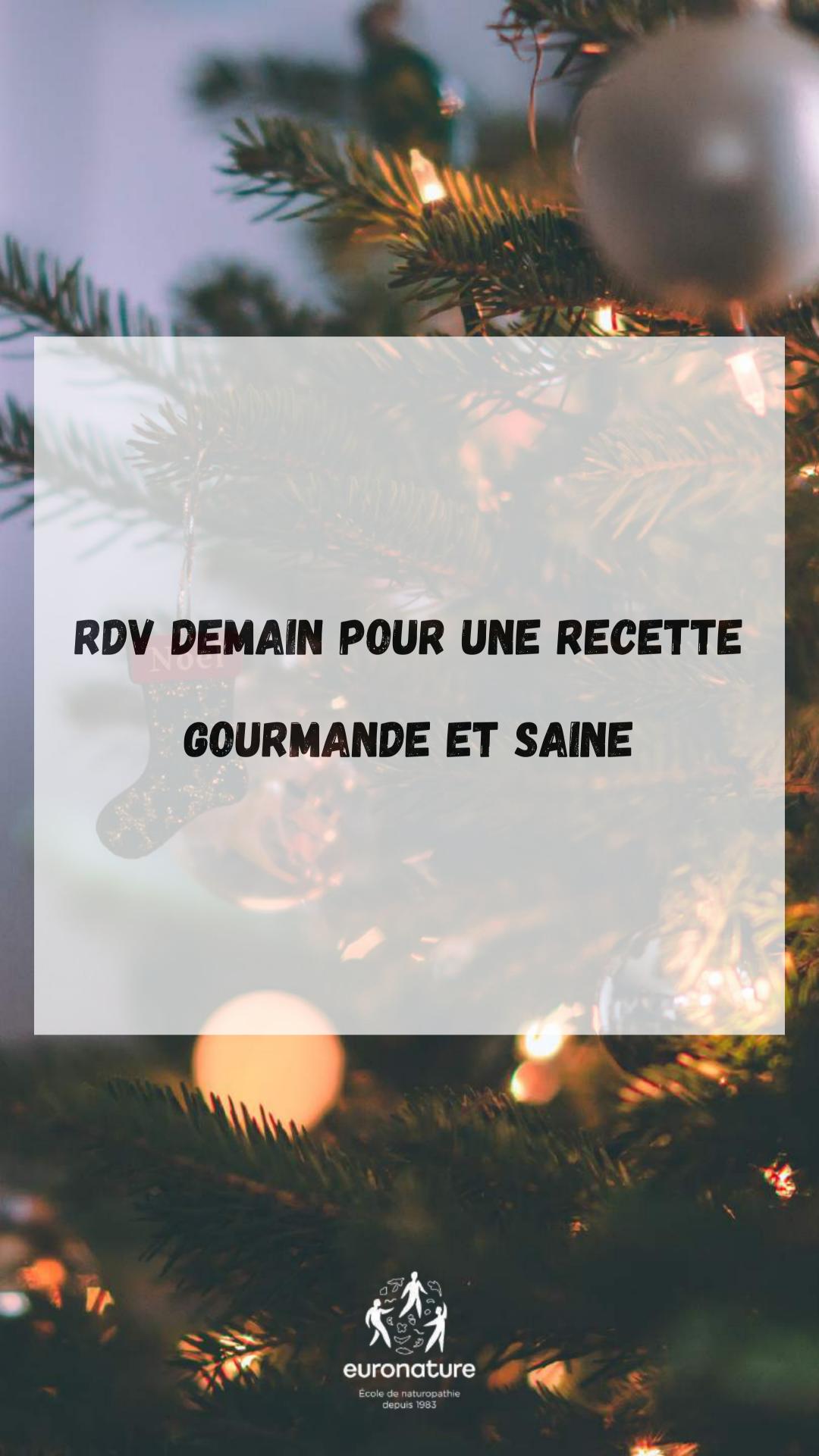
Prendre le temps de manger, et de bien mâcher est très important pour l'organisme. Cela permet :

- 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



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







INGRÉDIENTS

- loeuf
- 2 c à soupe de skyr
- 2 c à soupe de fareine 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'olégineux de votre choix



- 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





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:

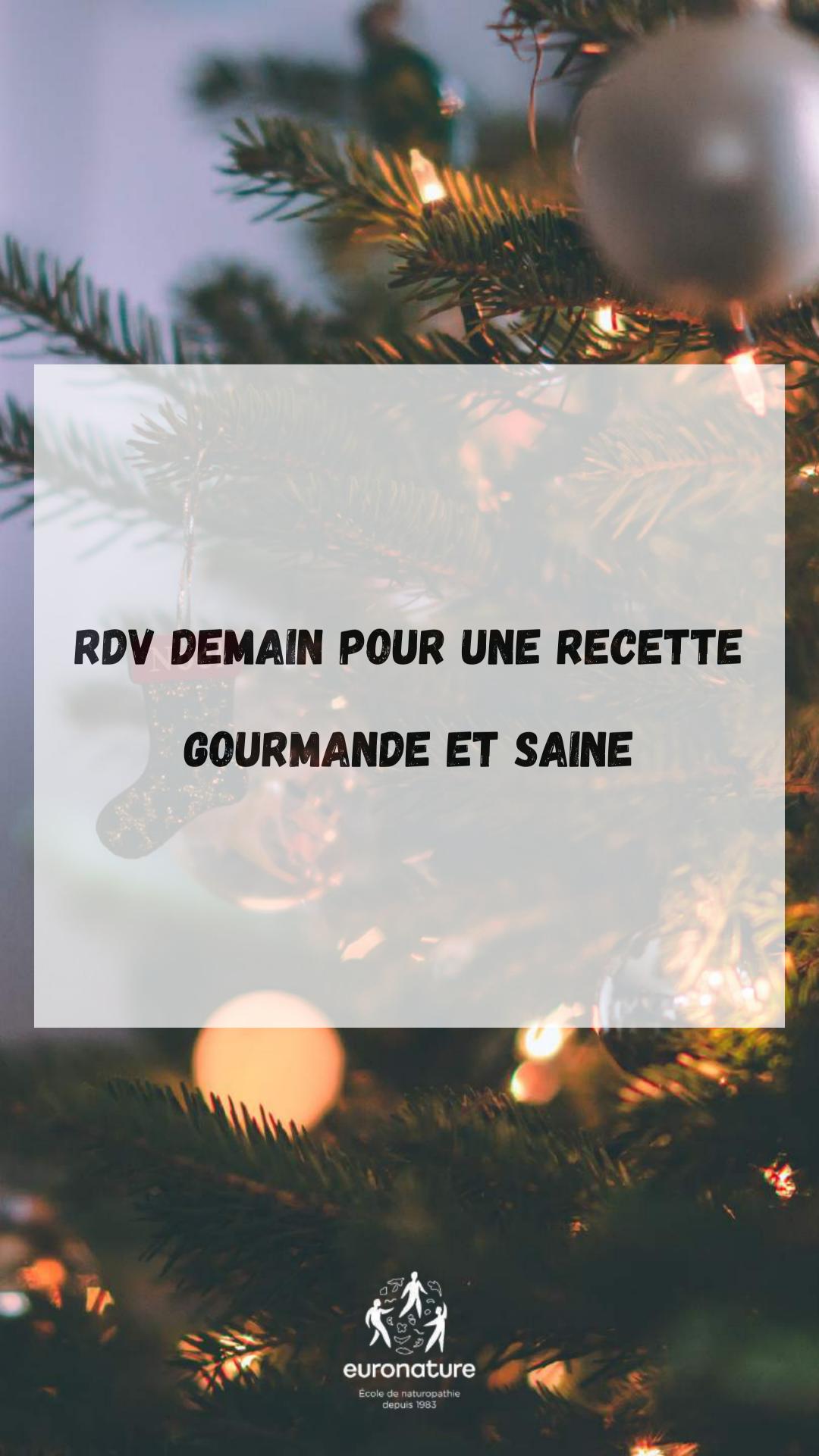
- Une fortification des os
- Un réglage de l'horloge interne
- Un sommeil réparateur
- Un moral au beau fixe



 Une diminution de l'hyperactivité

- Une peau plus belle grâce aux rayons UVA et UVB
- Une régulation du poids
- Un meilleur apprentissage











- 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)



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

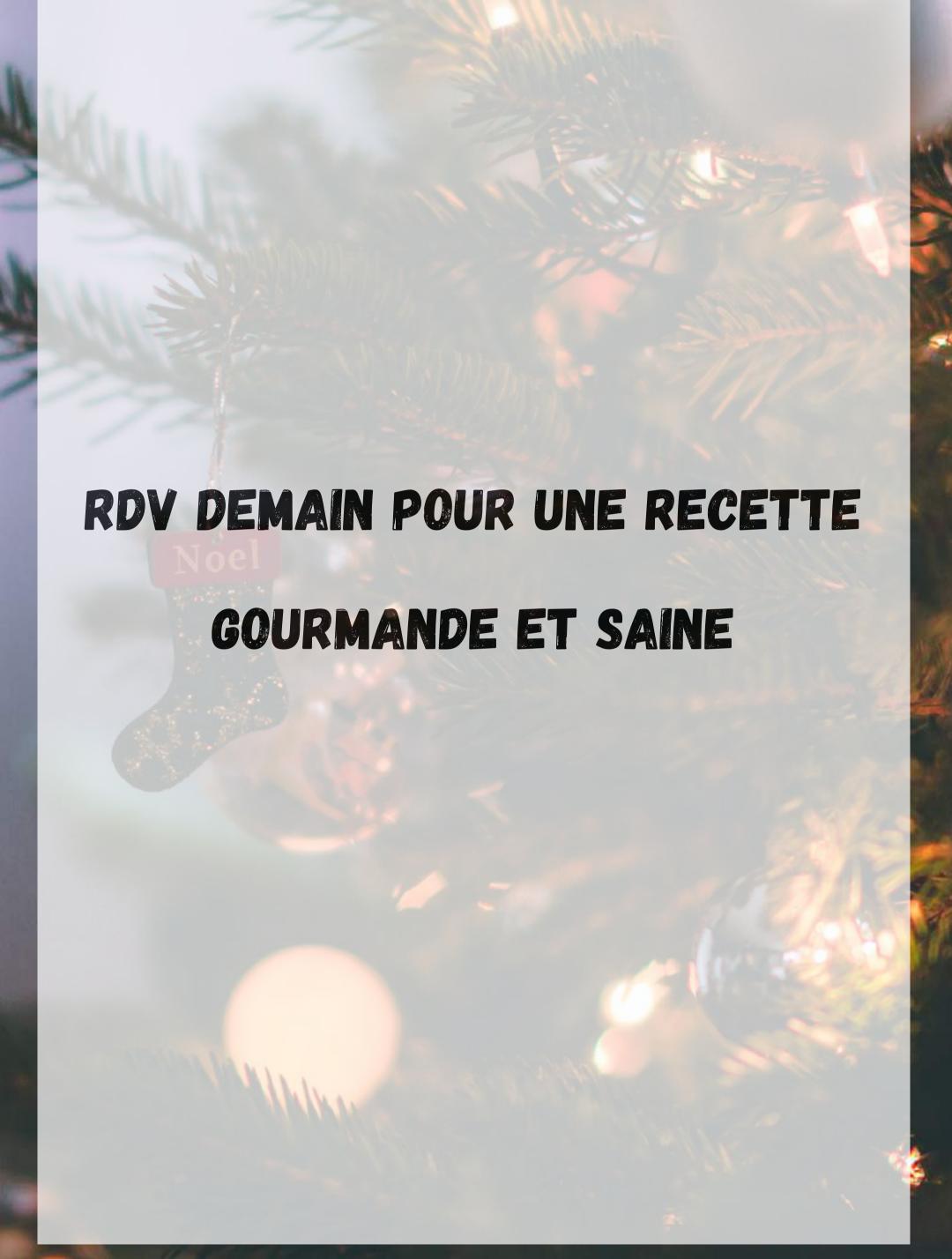
Ils permettent:

- 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



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



- 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





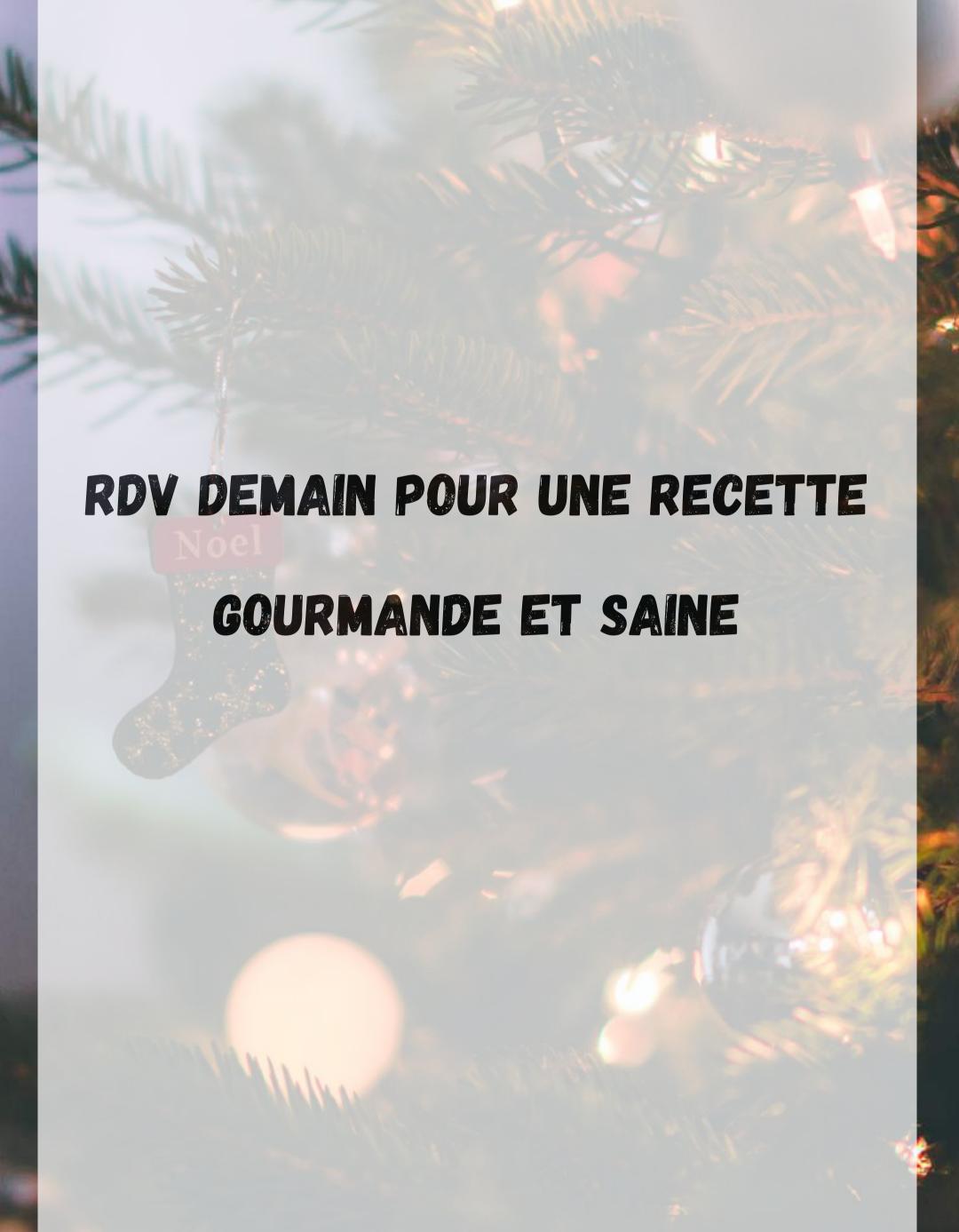
On parle de douche froide quand la température de l'eau est comprise entre 15 et 20°C, Il faut être régulier dans sa pratique et tenir tenir au moins 2-3 minutes sous l'eau froide pour en ressentir les bienfaits...

- 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





euronature

École de naturopathie depuis 1983





INGRÉDIENTS

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



PRÉPARATION

Pour deux pancakes

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

Amusez vous avec les sauces!

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

Vous pouvez également changer
de légumes à votre guise

RÉGALEZ-VOUS







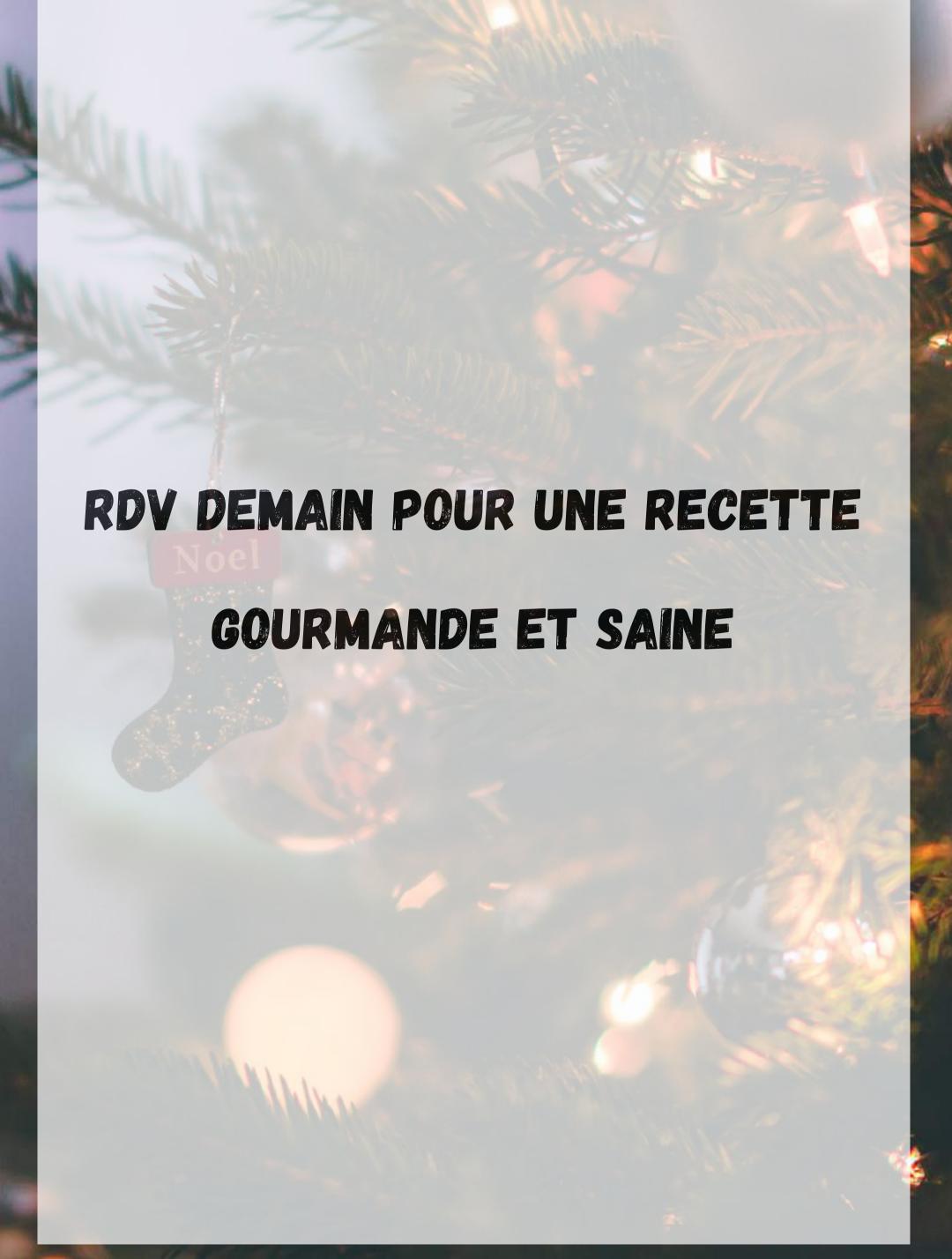
Durant une monodiète vous ne consommez qu'un seul aliment. L'idée est de manger hypocalorique. La pratique est généralement réalisée durant 2 à 3 jours consécutifs. L'eau et les infusions sont à consommer à volonté.

- 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





euronature

École de naturopathie depuis 1983





INGRÉDIENTS

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



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





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



