

La
naturopathe
la plus inspirante
des réseaux,
**+ DE 600 000
ABONNÉS**

CYNTHIA KÅ

Mes rituels naturo

POUR UNE VIE

100% NATURELLE



LEDUC 





Maux de tête, troubles du sommeil, anémie, stress, digestion difficile, règles douloureuses... Et s'il existait des solutions naturelles pour apaiser et prévenir ces soucis du quotidien ?

Cynthia Kå, renommée experte en naturopathie, nutrition végétale et yoga thérapeutique, vous livre plus de 100 secrets testés et approuvés dans sa quête personnelle du bien-être et de la bonne santé.

Grâce à ce guide, prenez soin de vous et de toute votre famille simplement, et créez les bases d'une routine :

- **Rituels quotidiens :** du lever au coucher, découvrez tous les moments indispensables à intégrer à votre journée.
- **Remèdes naturels :** soulagez vos maux et douleurs grâce aux soins et recettes merveilleuses de Cynthia.
- **Conseils beauté et DIY :** chouchoutez-vous avec des produits 100 % naturels.
- **Yoga et respiration :** explorez postures revitalisantes et techniques du souffle pour votre équilibre mental.
- **Conseils pour une maison saine :** transformez votre foyer avec des solutions efficaces garanties sans perturbateurs endocriniens.
- **En bonus :** 45 QR codes pour s'immerger dans l'univers de Cynthia et compléter votre lecture.

Redécouvrez les plaisirs d'une vie saine et harmonieuse !

« Notre corps est notre première maison, prenons-en soin. »

CYNTHIA KÅ est auteure, professeure de yoga et experte en naturopathie et nutrition végétale. Diagnostiquée à 31 ans d'un cancer du sein, elle adopte un mode de vie plus sain et partage ses conseils sur les réseaux sociaux (@by_cynthia_ka sur Instagram). Plus de 600 000 personnes suivent ses conseils au quotidien.

21,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3090-7



editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Santé

Mes rituels nature

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration d'Alexandra Raillan

Conception graphique : Caroline Gioux

Maquette intérieure : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Caroline Gioux

Photographies et illustrations intérieures : Catherine Delahaye (p. 6, 24, 36, 72, 198, 258, 276), © AdobeStock, © Maria Tyutina/Pexels (p. 145), © Taryn Elliott/Pexels (p. 23)

Photographie de couverture : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Avertissement

Le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une recommandation médicale. L'utilisation qui pourrait être faite des données fournies dans cet ouvrage n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteur et de l'éditeur. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

CYNTHIA KÅ

Mes rituels naturo

POUR UNE VIE

100% NATURELLE

LEDUC 

*Merci à ma mère
de m'avoir transmis la passion de la nature,
de m'avoir fait découvrir le pouvoir des plantes
mais surtout d'avoir nourri ma curiosité
en achetant la collection d'encyclopédies
« Tout l'Univers » tout en me laissant utiliser
le bain de pied à remous pour faire
« comme les grands ».*

SOMMAIRE

Introduction	7
Mes rituels au quotidien	25
Mes rituels santé	73
Mes rituels bien-être	199
Mes rituels maison saine	259
Conclusion	277
Table des matières	278



INTRODUCTION

.....
« Notre corps est notre première maison.
Prenons-en soin. »
Cynthia Kå

.....

Mes rituels naturo est bien plus qu'un simple livre, c'est votre guide bienveillant dans cette quête vers un bien-être complet et naturel. J'ai conçu ce guide pour vous offrir une approche holistique qui vous permettra de prendre soin de vous de manière équilibrée et naturelle. Au fil des pages qui suivent, vous découvrirez des remèdes à base de plantes, des recettes apaisantes, des poses de yoga revitalisantes, des techniques de respiration régénératrices et des conseils pour cultiver une santé mentale positive. Mais au-delà de tout cela, vous découvrirez surtout les bases de mes rituels naturo et bien-être qui forment les piliers de mon hygiène de vie au naturel.

Dans un monde où la quête du bien-être et de la vitalité devient une priorité, les remèdes naturels se hissent au sommet de l'échelle du mieux-être. Alors que nous embrassons une existence plus longue, la préoccupation grandissante pour les effets secondaires des médicaments pharmaceutiques nous pousse à chercher des solutions naturelles pour ces maux embêtants et perturbants auxquels nous sommes parfois confrontés.

C'est pourquoi de plus en plus de personnes, y compris dans le domaine médical, ont pris conscience de l'importance de la médecine préventive. Une médecine holistique qui s'appuie sur le bien-être et une hygiène de vie optimisée. Les consciences s'éveillent et évoluent, nous poussant vers une médecine qui privilégie la prévention plutôt que l'urgence.



Stress, insomnie, vitalité chancelante, problèmes digestifs, eczéma, immunité affaiblie... Ces défis classiques de la santé trouvent leur antidote dans l'univers des remèdes à base de plantes et d'huiles essentielles, dans des ajustements judicieux du régime alimentaire et de l'hygiène de vie au global, intégrant le mouvement, la méditation et la respiration comme pilier central d'un mieux-être moins chimique et plus durable.

Chacune des pathologies que nous aborderons ici représente une opportunité de vous reconnecter avec vous-même et de trouver des moyens simples et naturels d'améliorer votre bien-être. Que vous soyez aux prises avec des maux de tête, des troubles du sommeil, du stress ou de l'indigestion, vous trouverez des conseils pratiques pour soulager ces inconforts de manière naturelle.

Que vous soyez novice dans le monde de la santé naturelle ou que vous ayez déjà parcouru ce chemin, ce livre est conçu pour vous inspirer à adopter des habitudes de vie qui nourrissent votre corps, apaisent votre esprit et épanouissent votre âme. La nature est bienfaisante et œuvre pour notre bien-être, et au fil des pages suivantes, vous découvrirez comment vous pouvez vous connecter à ces trésors naturels pour un bien-être durable et équilibré.

Mettre en place des changements d'hygiène de vie de façon durable et équilibrée, ce n'est pas facile. C'est beaucoup plus difficile que de prendre des pilules et/ou des compléments alimentaires et espérer que tout soit réglé. Vous pouvez déjà vous féliciter de prendre ce temps pour vous.

Dans ce livre, je partage mes découvertes qui combinent des milliers d'années de sagesse de la médecine africaine ancestrale, de la médecine traditionnelle chinoise, de l'Ayurvêda, ainsi que les dernières avancées de la science occidentale, le tout revisité à la sauce Cynthia Kå. Un concentré des meilleures « techniques » pour que vous meniez une existence longue, saine et heureuse. Ces médecines traditionnelles considèrent depuis longtemps la maladie comme un symptôme de

déséquilibre de l'existence et cherchent donc à améliorer et à optimiser la santé par l'alimentation, le mode de vie et le bien-être émotionnel.

Que vous soyez ici car votre pathologie est déjà déclarée ou que vous soyez sur la piste de la prévention, c'est ce que vous faites à partir de maintenant qui compte le plus. Aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie.

Entre alimentation, acupuncture, plantes médicinales, massages, yoga, respiration, méditation et routines du quotidien, nous traitons à la fois les aspects physiques, mentaux et spirituels qui sont tous interconnectés. En envisageant la personne dans sa globalité plutôt qu'en se focalisant sur une maladie ou un symptôme, on atteint un niveau de guérison plus profond et on profite d'un bien-être complet. Cette approche vous donne le pouvoir de devenir l'architecte de votre propre santé et de votre bien-être.

Soyez ouvert à l'expérimentation, tout en continuant à approfondir vos connaissances de votre côté pour savoir ce qui marche pour vous. De cette façon, vous continuerez de cultiver une connexion plus profonde avec vous-même, votre santé et le monde naturel qui vous entoure.

Ma passion pour la santé naturelle remonte à mon enfance. Depuis plus de vingt ans maintenant, j'expérimente des recettes, des crèmes, des cires végétales et même, des dentifrices faits maison. Certaines de ces recettes m'ont été d'un grand secours pendant ma maladie, tandis que d'autres font désormais partie de mon quotidien pour renforcer mon système immunitaire.

Au fil du temps, j'ai eu l'opportunité d'accompagner de nombreuses personnes dans l'adoption de rituels bien-être. J'ai réalisé à quel point ces ressources naturelles étaient précieuses et que beaucoup d'autres personnes méritaient d'y avoir accès. L'idéologie de la médecine naturelle repose sur le vitalisme et l'auto-guérison. Moins de médicaments pour un meilleur rapport au corps.

Je rappelle quand même que les remèdes naturels ne doivent pas remplacer la médecine allopathique, qui reste essentielle pour traiter les crises aiguës mais plutôt la précéder. Elles sont complémentaires à 100 %.

Les piliers fondamentaux de la santé reposent sur six éléments essentiels que nous aborderons tout au long du livre. C'est « le bien-être selon Cynthia ». C'est le socle sur lequel repose mon bien-être global.

Les six piliers du bien-être

Aujourd'hui le bien-être on en entend parler partout : livres, podcasts, émissions télé, réseaux sociaux... une quête qui semble être indispensable à une vie réussie. C'est même devenu un vrai business dans un monde où tout va très vite. Un nouvel objectif à atteindre. Comme le travail parfait, la famille parfaite ou la photo parfaite de son voyage sur Instagram. Si on n'est pas dans le bien-être c'est que clairement on rate quelque chose. Une nouvelle injonction en quelque sorte.

Pour moi le bien-être c'est simple. Qu'il soit physique ou psychologique, il se fonde sur six piliers que j'ai intégrés au fil des années (et identifié grâce à la thérapie notamment) qui me permettent de le matérialiser et de le rendre plus tangible que deux simples mots accrochés bout à bout, afin de l'appliquer de façon durable et pratique au quotidien.

Cette définition du bien-être vient des valeurs et de la passion que ma mère m'a transmises et surtout par l'envie de prendre soin de moi de manière globale, sans oublier que c'est aussi grâce — ou à cause — de mon expérience avec la maladie et le travail entamé avec la thérapie.

Comprendre le bien-être et savoir se l'appliquer à soi-même est la clé qui permet de débloquer certains comportements intériorisés et automatisés dont parfois on n'arrive pas forcément à se défaire

(comme se réfugier dans le sucre en période de crise). Mais c'est aussi l'outil qui peut permettre de prendre des actions intentionnelles et personnelles et de faire taire le bruit ambiant quand on est face à des choix difficiles.

Mais, du coup, on commence par où ? C'est une question que l'on me pose très souvent. Une bonne hygiène de vie commence donc par les bases de la vie.

En naturopathie, on parle d'abord de trois piliers qui permettent de créer une hygiène de vie et un terrain optimal :

- » l'alimentation et l'élimination ;
- » l'activité physique et le mouvement ;
- » l'équilibre émotionnel et la santé mentale.

À ces trois piliers, j'y ajoute trois autres plus personnels qui sont indispensables à mon équilibre de vie :

- » la respiration ;
- » le sommeil ou l'équilibre du rythme circadien ;
- » la communauté ou tout simplement l'entourage.

Ces six piliers forment la base du bien-être optimal qui va renforcer et soutenir le système immunitaire au quotidien face aux attaques extérieures, mais va également permettre de créer mes routines de vie en fonction de mes besoins personnels.

Car la réalité, c'est qu'une bonne partie des problèmes et des pathologies chroniques rencontrées au quotidien pourraient être évitées, réduites ou devenir passagères si l'on prenait le temps de revenir aux bases d'une hygiène de vie saine.

Eczéma, maux de tête, sécheresse vaginale, odeurs corporelles, indigestions, infertilité... ces maux du quotidien, devenus bien trop courants, pourraient commencer à disparaître en revenant aux bases d'une hygiène de vie qui regroupe ces six piliers principaux. Et cela, bien avant d'essayer de les soigner de façon symptomatique.

Imaginez donc ces six piliers comme une structure puissante :

- » **LE SOMMEIL**, une période de régénération où votre corps et votre esprit se réparent ;
- » **LA RESPIRATION**, votre source d'énergie vitale ;
- » **LE MOUVEMENT**, qui vous permet d'éliminer les déchets, bouger votre lymphe tout en renforçant votre corps physique ;
- » **L'ALIMENTATION ET L'ÉLIMINATION**, votre carburant et le processus de détoxification naturel de votre corps ;
- » **LA SANTÉ MENTALE**, l'équilibre invisible indispensable à la régulation des émotions ;
- » **VOTRE COMMUNAUTÉ**, une variable qui vous soutient dans vos efforts, partage avec vous joies et peines et impacte votre moral.

En bref : Mieux dormir. Mieux respirer. Mieux bouger. Mieux manger. Mieux penser. Mieux s'entourer.

Concrètement on commence par quoi ?

Ma stratégie de bien-être peut s'appliquer à tout le monde. Simplement, privilégiez toujours ceci : de l'intérieur vers l'extérieur.

- » **ÉTAPE 1** : tout ce que l'on met dans notre corps (alimentation, respiration, santé mentale...).
- » **ÉTAPE 2** : tout l'environnement dans lequel on passe le plus de temps (en général la maison) et ce qui se met sur notre corps (les produits cosmétiques...).
- » **ÉTAPE 3** : tout le monde extérieur que l'on peut contrôler (sa voiture, son lieu d'habitation, de travail, ses amis...).
- » **ÉTAPE 4** : tout ce que l'on ne peut pas contrôler (comme la pollution par exemple).

Si vous avez des pathologies spécifiques ou des objectifs importants pour vous (grossesse, arrêt de la cigarette, perte de poids...), cet ordre est d'autant plus important à suivre qu'il vous aidera à garder l'œil sur ce que vous pouvez vraiment prendre en main tout en gardant à l'esprit que vous ne pouvez pas tout contrôler.

Posez-vous simplement ces questions :

- » « Qu'est-ce qui me dérange le plus au quotidien (physiquement ou mentalement) ? » (Moi, par exemple, c'est mon anémie.)
- » « De manière générale, quelles sont les trois choses que je peux faire aujourd'hui et qui rentrent dans mon emploi du temps pour le gérer ? » (Par exemple, pour gérer cette anémie, faire de la respiration *khapalabati*, boire une tisane au moringa, dormir 8 heures (tous les conseils p.131).

Appliquez ces deux règles simples à chaque pilier bien-être pour construire votre routine du quotidien. En fonction des événements de votre vie, peut-être les focus seront-ils différents chaque jour, mais cela vous permettra tout de même de prendre soin de vous naturellement et simplement.

Mon hygiène de vie est basée sur la simplicité que j'essaie d'appliquer à tous les pans de ma vie. 80 % de préparation et 20 % d'inconnu car rappelez vous qu' on ne peut pas tout contrôler !

Aujourd'hui je pense avoir réussi à optimiser ces pôles de bien-être pour une hygiène de vie qui correspond à mes besoins quotidiens personnels.

J'ai réussi cela en identifiant ce qui, selon moi, nécessitait d'être priorisé dans ces piliers d'hygiène de vie et comment je pouvais les intégrer dans ma vie compte tenu de mes expériences. La nourriture que je priorise dans mon alimentation au quotidien : comme les fibres pour une bonne santé mentale, du moringa pour mon anémie et des légumineuses pour de bonnes protéines végétales. Mais aussi les personnes que je souhaite avoir dans mon entourage et la façon dont j'évolue avec elles, le temps que je prends pour moi. Enfin, les pratiques et activités sur lesquelles je souhaite me concentrer comme le yoga, les voyages, mon besoin de vitamine D ou ma passion pour toutes les choses naturelles.

Bien sûr, et c'est essentiel, rien est figé. Avec la vie et le temps qui passe les besoins changent, le corps aussi d'où l'importance de rester connecté avec lui, de savoir reconnaître les signes d'alerte et

d'apprendre à s'écouter avec bienveillance pour identifier ce qui est bon pour soi à un moment précis.

Je vous invite donc à faire de même pour vous. Mais, déjà, comment définit-on son propre bien-être pour pouvoir l'atteindre ? Cette étape passe par plusieurs choses. Pour moi il est important de :

- » **SE RAPPELER QUE LA NATURE FAIT BIEN LES CHOSES** et se souvenir de leur état naturel. Ne pas avoir les cheveux qui brillent... c'est normal et naturel. Ne pas avoir les dents blanches, c'est normal... et naturel. Ces petits rappels nous permettent de ne pas succomber aux pièges marketing.
- » **SE DÉTACHER DES BESOINS MARKETING** qui créent des manques, des jalousies et des besoins superflus. On pense toujours que faire les courses véganes c'est ennuyeux. Mais, pour moi, l'horreur c'est de devoir aller dans une grande surface remplie de rayons inutiles (produits transformés et suremballés...) qui poussent encore plus à la consommation.
- » **SE DÉFINIR DES OBJECTIFS PERSONNELS.** J'ai bien dit « personnels ». Savoir ce qui est important pour SOI. Ça veut dire accepter de passer du temps avec soi-même pour se connaître, se comprendre et surtout avoir la force d'assumer ses choix qui parfois ne sont pas ceux de son entourage.
- » **PRENDRE LE TEMPS.** 52 en 52. 52 choses en 52 semaines ou l'art de savoir que le bien-être ça prend du temps. Comme un beau marathon. C'est la constance, la discipline et encore une fois l'écoute de soi qui nous l'apportent.
- » **REFUSER LES MESSAGES INTRUSIFS** de surconsommation et les pilules miracles. Dans le monde actuel, on veut tout tout de suite. On veut que le premier démêlant ou la gélule capillaire marchent tout de suite. Résultat : on retombe dans le piège de la surconsommation.

» **CONTINUER D'AVANCER ET EXPLORER SES ZONES**

D'INSATISFACTION pour pouvoir aller vers ce qui est bon pour soi et toujours évoluer. Tester, découvrir et explorer. Ne pas faire de sur place. C'est exactement ce qui s'est passé quand j'ai décidé de changer de carrière pour poursuivre ma vocation en naturopathie.

C'est quoi un rituel ?

Que nous le sachions ou non, la plupart d'entre nous participent à un grand nombre de rituels dans leur vie quotidienne, en particulier lors d'occasions spéciales. Mariages, cérémonies de remise de diplômes, dans certaines communautés, l'arrivée des règles chez les jeunes femmes est marquée par un rituel, et d'innombrables rituels différents sont pratiqués chaque année à travers le monde pour exprimer gratitude pour des succès de vie.

Cependant, en examinant comment les communautés et les sociétés se sont développées et se sont exprimées, il devient évident qu'un rituel peut être bien plus que cela, et il est tout aussi central à la vie aujourd'hui qu'il l'était pour les tribus disparues et nos communautés ancestrales.

Il serait facile de considérer les rituels accomplis par des communautés entières comme une pensée de groupe mécanique, mais quand on regarde les peuples autochtones qui tiennent à leurs rituels face à la modernisation, les travailleurs qui continuent de défiler et de chanter alors qu'un système économique mondial entier nie leur valeur ; des groupes de personnes méditant en silence au milieu du bruit incessant de la ville environnante. Les rituels de naturopathie représentent une vie intentionnelle et un effort conscient de prendre soin de soi et de son environnement en revenant aux bases de la vie et de tout ce que la nature a à offrir.

Avant de commencer

Soyez indulgent envers vous-même

.....

Il y aura des moments où vous n'aurez pas envie, où votre enfant ne dormira pas, où un nouvel horaire de travail bouleversera votre journée ou bien tout simplement où la maladie frappera. Si vous n'arrivez pas à tenir vos rituels comme à votre habitude au lieu de vous flageller et de vous en vouloir, essayez plutôt de trouver 5 minutes pour en intégrer seulement un dans votre journée. N'ajoutez pas à une situation déjà stressante et ne vous culpabilisez pas. Acceptez ces moments où vous essayez et imaginez-les différemment qu'à votre habitude.

Vivre avec la maladie au quotidien

.....

La montée des maladies chroniques telles que le diabète, le cancer, les maladies cardiaques, les maladies auto-immunes, la Covid longue à laquelle s'ajoutent les très nombreuses errances médicales ont fait resurgir le besoin de revenir aux sources, de se reconnecter à la nature pour mieux s'écouter et mieux se soigner. Et pas d'amalgame, je ne suis absolument pas contre la médecine allopathique ! J'ai fait de la chimiothérapie, de la radiothérapie et j'en passe, mais je suis de ceux et celles qui sont pour une médecine intégrative et surtout préventive, qui permet d'accompagner le corps en douceur dans tout ce qu'il traverse. Cela veut dire quoi ? Que tout simplement, la solution se trouve dans un monde où la chimiothérapie s'accompagne de thérapies complémentaires comme les tisanes bienfaites, la respiration ou les massages.

Différents obstacles présentent différentes difficultés et parfois une maladie physique ou mentale peut rendre la recherche d'un rituel tout aussi compliquée que le manque de temps et d'espace.

J'ai rencontré des mères d'enfants gravement handicapés qui sont des aidantes à plein temps et qui ont pris l'habitude de se lever avant l'aube pour écrire, car le monde qu'elles créent dans leurs histoires est la seule véritable pause qu'elles ont. J'ai parlé avec des personnes souffrant de douleurs chroniques qui font face à la douleur grâce à un rituel de méditation et d'arts martiaux chinois, le tai-chi. Personne ne connaît mieux votre situation particulière que vous, mais travailler avec celle-ci est probablement beaucoup plus sain et efficace que de chercher à lutter contre elle. C'est ce que vivre avec la maladie pendant un certain temps m'a appris. Je ne peux pas faire de yoga car je me suis fait opérer... Eh bien à la place je vais respirer et méditer. L'objectif ? M'apporter un rituel naturo bien-être qui permet de soutenir mon hygiène de vie.

Pronté bien-être : mes non-négociables



Alors que les rituels bien-être sont parfois associés à des activités de plaisirs occasionnels, hors de prix ou non indispensables, pour moi, ils sont tout simplement non négociables, font partie intégrale de mon quotidien et surtout je ne dépense pas mon PEL pour les intégrer dans ma vie ! Au lieu d'essayer de « prouver » à des proches ou de parfaits inconnus pourquoi je mange un ail cru tous les matins en hiver ou pourquoi je ne bois pas d'alcool et préfère les tisanes et ma *ginger beer* maison. Je préfère me concentrer sur moi-même et les bienfaits que cela m'apporte. J'ai transformé cela en promesses non négociables de trois petites choses par jour que je dois faire pour mon propre bien-être.

Comment incorporer les rituels sans que cela devienne une corvée ?

.....

- » **PRIORISEZ VOTRE BIEN-ÊTRE** afin qu'il devienne une partie indispensable de votre routine quotidienne.
- » **RÉSERVEZ AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE DU TEMPS** aux activités de bien-être et considérez ce moment spécial comme un rendez-vous essentiel avec vous-même.
- » **COMMENCEZ PETIT** : en intégrant par exemple de petits rituels dans votre journée, comme prendre quelques instants pour respirer profondément, déguster une tasse de tisane ou écouter de la musique relaxante. À mesure que vous vous familiariserez avec ces pratiques et identifierez plus de zones de bien-être, vous pourrez élargir progressivement vos rituels.
- » **DITES NON AUX VAMPIRES.** Établissez des limites et apprenez à dire non aux activités, aux engagements et aux personnes qui vous épuisent et vous fatiguent. Des choses souvent réalisées à contrecœur qui au final ne sont pas productives. Protégez votre bien-être.
- » **CRÉEZ VOTRE PETITE TROUSSE DE RITUELS** : constituez une collection d'activités bien-être qui vous ressemble, de recettes rapides et faciles comme mon ramen, comme une liste de livres préférés, des méditations guidées, des affirmations spécifiques (j'utilise les trois mêmes depuis huit ans !). Gardez cette trousse dans un coin de votre tête ou à portée de main pour la ressortir quand vous en avez besoin.
- » **PRATIQUEZ LA BIENVEILLANCE ENVERS VOUS-MÊME** : intégrez l'idée que ces rituels naturo sont essentiels pour votre bien-être. Qu'il n'y a rien d'égoïste, mais que cet acte d'amour-propre vous nourrit pour une santé et une vie plus en harmonie.

Ça prend combien de temps ?

Vous avez sûrement déjà entendu parler du fameux « 21 jours pour former une habitude ». Personnellement je pense que c'est faux. C'est plutôt une notion marketing qui a été établie pour aller dans le sens d'une société alignée avec le tout tout de suite ou tout très vite. Penser : « Ah : si cela ne me prend que 21 jours alors, oui, je peux commencer ce programme, oui je peux acheter ce livre, oui je vais faire cette routine. »

Résultat, après 21 jours on a, au choix :

- » abandonné ;
- » pas continué car on n'a pas vu les effets escomptés ;
- » dans de rares cas, quand on a quand même continué, on s'est rendu compte que ça ne prend pas 21 jours.

En réalité, il faudrait en moyenne 60 à 90 jours pour ancrer un changement de manière significative. Deux à trois mois ! C'est énorme ! Et quand j'y pense, c'est le temps qu'il m'a fallu pour aimer le yoga. C'est pour cela que je me suis affranchie de la notion de temps calendaire il y a bien longtemps. Je l'associe plus à une prison psychologique qui cloisonne et nous amène à penser que telle routine doit commencer un 1er janvier, un lundi ou un premier du mois.

Aujourd'hui, je commence une routine ou une nouvelle habitude, quand mon corps me le demande et quand je sens que cela sera bénéfique à mon bien-être holistique.

La seule chose à laquelle mon corps reste entièrement attaché est la notion de saisonnalité printemps-été et automne-hiver. En effet, en fonction des saisons, mes routines sont amenées à changer pour focaliser plus sur la détoxification (printemps-été) et l'immunité (automne-hiver). Un équilibre qui prend tout son sens quand la saison est venue.

Il n'y a donc pas de formule magique. Ce qui fonctionne, c'est votre engagement et votre persévérance. Ça peut paraître intimidant, mais l'objectif n'est pas d'atteindre la perfection dès le premier jour. C'est plutôt d'apprendre un peu plus chaque jour, de grandir et de s'améliorer au quotidien. Chaque petit pas compte dans ce voyage vers une santé optimale. 52 rituels pour 52 semaines. 1 an. Et si vous n'en faites qu'un par mois ce sera déjà 12 de plus que l'année précédente... et dans 10 ans ce sera déjà 120 rituels bien-être de plus qu'il y a 10 ans !!!

Le pouvoir des petits pas

Lorsque nous nous fixons des attentes excessives pour nous-même, l'une des deux choses suivantes se produit généralement : soit nous trouvons la tâche trop pesante et finissons par procrastiner, soit nous commençons en trombe puis nous nous épuisons et arrêtons. J'espère vous empêcher de tomber dans ce piège en coupant mes rituels en de plus petites étapes qui peuvent s'accumuler progressivement au fil du temps pour aboutir à des changements importants dans nos vies.

L'objectif de ce livre n'est pas que vous suiviez toutes les recommandations, tous les conseils, toutes les astuces et buviez toutes les tisanes proposées mais plutôt que vous vous choisissiez un conseil dans ces piliers d'hygiène de vie ce qui marche pour vous. Peut-être que ce sera le *earthing* le dimanche (p. 207) et le bain de soleil de 10 minutes le jeudi matin (p. 111). Et c'est parfait ! Leur objectif est le même, renforcer votre immunité et réguler votre système nerveux à travers plus de vitamine D.

Vous pouvez sauter des pages et aller directement à la solution de votre problème en utilisant un de mes remèdes naturels. Et peut-être qu'il marchera un temps mais si vous ne mettez pas en place ces équilibres de base quotidiens et ne définissez pas votre bien-être petit à petit alors soit ce problème reviendra, soit il se déplacera vers une autre partie de votre corps qui sera affectée à son tour.

Mon objectif ?

Vous accompagner à créer des routines saines, faciles et réalistes qui au fil des jours et des années deviennent des réflexes naturels pour une vie plus saine et moins toxique pour vous et votre famille.

Si vous me suivez sur les réseaux sociaux vous connaissez sûrement déjà mon parcours avec la santé et la maladie ; j'ai notamment souffert d'un cancer du sein à peine 30 ans.



Mais pourquoi cela m'est arrivé si jeune ?

Et pourquoi, moi qui mangeais relativement bien, ne fumais pas et avais déjà un pied dans le DIY et les choses naturelles je suis tombée malade ? Pas d'antécédents familiaux, pas de maladie de jeunesse. Et pourtant... Eh bien j'ai arrêté de me poser la question. Ça pourrait autant être les contenants en plastique que je chauffais sans connaître le danger, la pilule que j'ai pris pendant 5 ans, l'alcool, le stress de mon travail... Bref l'environnement. 80 % des cancers du sein aujourd'hui sont hormono-dépendants, cela veut dire qu'ils dépendent de notre environnement et de toutes ces choses qui peuvent affecter nos hormones. Cet impact hormonal peut contribuer à modifier les cellules et créer ces nouvelles maladies de plus en plus nombreuses.

Oui mais voilà, même si je suis tombée malade mon corps a, je pense, su m'accompagner au mieux dans cette bataille. Même si je buvais de l'alcool dans ma vie précédente, j'en prenais aussi beaucoup soin. Et c'est cela qui m'a permis de combattre la maladie sans avoir un corps extrêmement affaibli et/ou intoxiqué par plus de toxiques (cigarette, produits gras et transformés, manque d'activité physique), qui ont permis à ce corps de se défendre de façon optimale contre la maladie.



Et c'est ce que j'aimerais vous transmettre ici, au fil des pages. Vous donner des clés de base que j'ai pu acquérir pendant mes études de naturopathie. Partager des principes de yoga et de nutrition végétale basés principalement sur les préceptes des médecines ancestrales chinoise, ayurvédique, amérindienne et africaine qui forment pour moi les bases du bien-être. C'est aussi ma conception du bien-être, tout ce qu'on voit aujourd'hui dans la presse, les médias et même les découvertes les plus avancées ne sont rendus possibles que par les rites, us et coutumes de nos ancêtres, des médecines qui ont pourtant longtemps été critiquées ou discréditées pour maintenant redevenir centrales dans nos vies.

Tout au long de ce livre, vous pouvez scanner des QR codes qui vous renverront sur mes comptes Instagram et YouTube avec des vidéos qui illustrent mes propos.









.....

Mes rituels au quotidien

.....

