

chakai
club 

BONHEUR À INFUSER

Ma tout doux liste #10

J'accepte de prendre du
temps pour moi et
je cultive mon bonheur !

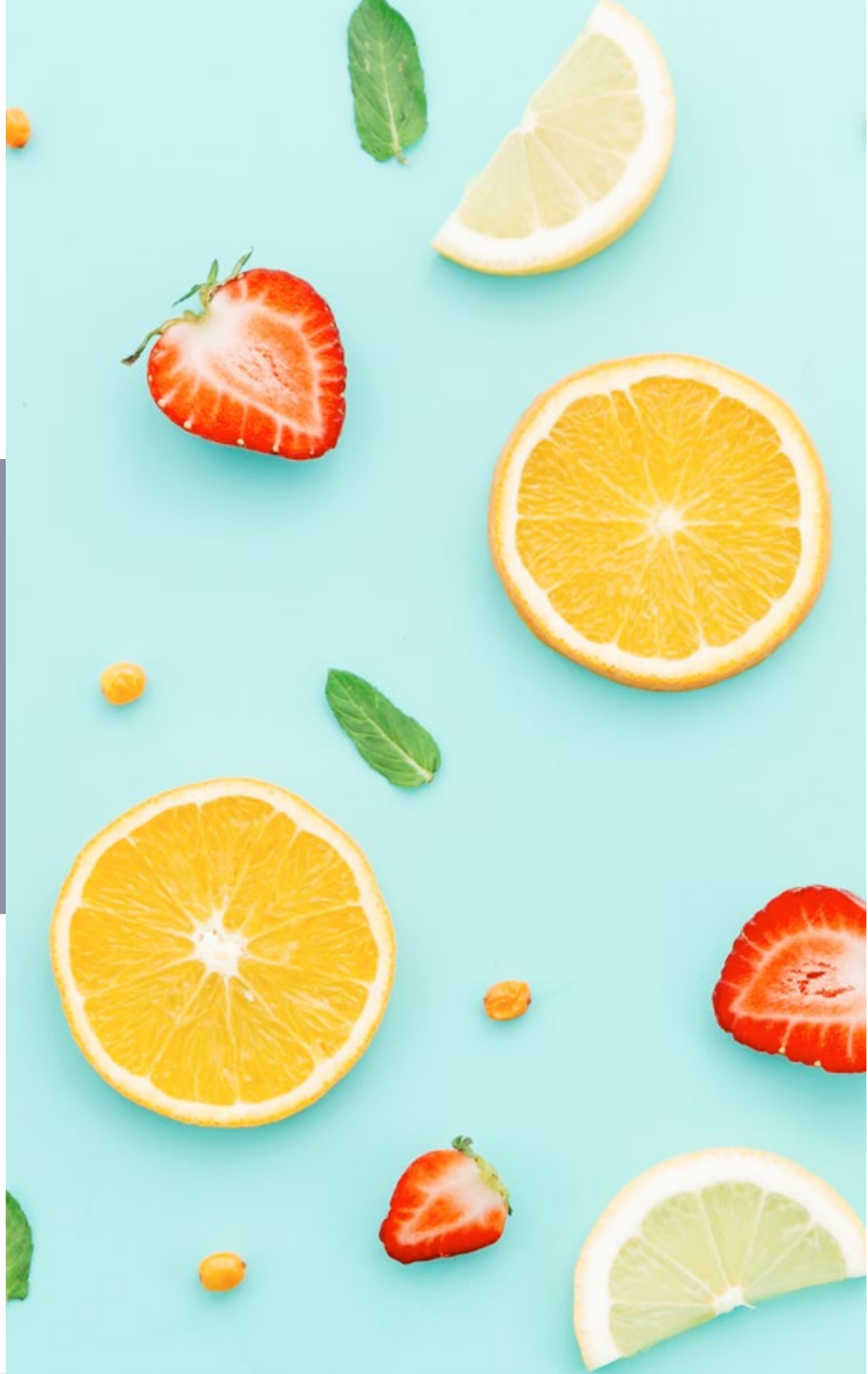
Je note mon engagement,
mes envies :

.....
.....
.....

Je suis imprimée sur du
papier recyclé



www.chakaiclub.fr



Edito

L'été est une saison propice aux éclats de rire, aux moments remplis de convivialité, en extérieur. On savoure la vie, tout simplement. Et si on profitait de cette belle période pour cultiver notre bonheur et faire le plein de joie de vivre ?

Prenez soin de vous et faites vous plaisir ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur Chakaiclub.fr



L'alimentation estivale

Caroline Peduzzi, micro-nutritionniste et aromathérapeute vous donne ses précieux conseils.

Voici l'été tant attendu, nous avons envie de soleil, de bonne mine, de pleine forme ! Et pour ça, nous allons privilégier une assiette colorée et variée ! Tous les fruits et légumes qui contiennent des caroténoïdes, ces antioxydants qui ont des propriétés protectrices vont nous aider à avoir un joli teint. Apport de vitamines et tonus garanti ! Poivron rouge, carotte, abricot, melon, mais aussi les épinards, le persil, le pissenlit ou les algues sont au menu ! Quant au lycopène, un autre antioxydant puissant que l'on trouve principalement dans la tomate, mais aussi dans le pamplemousse rose et le poivron, il est beaucoup mieux absorbé par notre organisme quand les aliments sont cuits, d'ors n'hésitez pas à vous préparer une bonne sauce tomate ou une énorme ratatouille. L'apport de matières grasses quant à lui est très bénéfique pour la peau et favorise l'absorption des antioxydants, et le bon fonctionnement de notre cerveau.

D'autres aliments nous sont précieux : ce sont ceux qui vont nous apporter un acide aminé (la tyrosine) à partir duquel notre corps va fabriquer... la mélanine, le pigment qui va nous aider à nous protéger du soleil. Ces aliments sont les œufs, les fromages, les graines de courge, les noix de cajou, les amandes, la choulette, l'avocat, la banane...
Et en plus, ce n'est pas saint nectaire... la tyrosine nous sert aussi à fabriquer la dopamine, « l'hormone du bonheur » !
COFD ... bien manger, profiter prudemment du soleil et ... be happy !

Retrouvez Caroline sur facebook

@carolinepeduzzi et son site

www.aromatherapie-micronutrition.fr

Le podcast qui fait du bien



Je vous propose de découvrir le podcast **Oser Rose**, créé par Alexandre. Elle publie un dimanche matin sur deux un nouvel épisode. Elle nous invite à faire connaissance avec le nous qui se cache de l'autre côté du miroir. Son objectif ? Nous aider à explorer qui nous sommes et à devenir qui on veut.

Rive



Farviente



Mon nouveau petit rituel



Le matin, je marche, tôt, avant de partir travailler ou quand tout le monde dort encore, pendant les vacances. Je m'offre ainsi un moment rien que pour moi. Je chouchoute mon corps avec une activité physique douce. Je fais du bien à mon esprit, je m'aère et j'évacue les tensions.

L'instant bien-être

Aurélié Doury, de Lilibulles, vous propose des pistes pour votre bien-être. « En médecine chinoise l'été est la saison du cœur et de l'intestin grêle. Ces deux éléments sont liés à la joie. La joie est bonne pour le cœur, pour la santé. Cependant, trop devient une joie excessive, malsaine. Il y a peut être trop d'excitation, de frénésie, d'agitation ou d'euphorie si la personne vit à 100 à l'heure, si cette personne est en état constant de stimulation mentale. Ce sont des personnes qui parlent beaucoup, qui sont agitées, nerveuses, avec des palpitations. Ces phénomènes affectent le cœur et le Qi. Pour préserver votre joie, prenez des moments plus calmes. Rapprochez vous des personnes toujours « de bonne humeur ».

Côté alimentation la saveur de mise est lamer. Par exemple le chocolat, le café, le thé. Si vous désirez vous rafraîchir, allez vers des aliments refroidissants comme la tomate ou la menthe par exemple. Attention au combo rosé, barbecue, salade et glace : le meilleur moyen pour développer des calculs dans la vésicule biliaire.

Pour terminer, mes conseils de saison : protégez votre peau du soleil. Pour rappel, l'indice 50 est efficace 50 minutes après il faut en remettre. Mettez-vous à l'ombre pour éviter la surchauffe de votre corps. Hydratez-vous régulièrement, par petites quantités, cela vaut mieux que beaucoup en une fois. L'eau à température ambiante refroidit mieux le corps que l'eau froide. La carotte prépare le corps au soleil, la pomme de terre, l'aloé vera répare les peaux abîmées par les coups de soleil. »

Découvrez son site lilibulles.com





Des moyens naturels pour prendre soin de vous

Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.

Ce mois-ci, elle vous propose de **découvrir les Fleurs de Bach.**

«Le mois de juillet rime souvent avec chaleur et vacances. Il est vrai que durant cette période, nous sommes souvent plus détendus et plus optimistes par rapport aux mois précédents. Cependant, en attendant nos congés avec impatience, nous pouvons avoir du mal à attaquer la semaine, comme si cette routine était de plus en plus dure à supporter. La fatigue que nous ressentons est plus mentale que physique. Fatigués et ennuyés, nous refusons de nous impliquer pleinement et nous nous désintéressons du présent.

Si c'est votre cas, c'est l'élixir floral **Hornbean** qui va vous permettre de retrouver de l'énergie, de la joie de vivre dans votre quotidien et vous aider à dissiper cette routine qui vous pèse. Vous allez ainsi retrouver une vitalité suffisante pour apprécier chaque moment de votre vie.»

Pour plus d'informations et astuces, rendez-vous sur la page facebook de Stella :

@natureandyou.stella

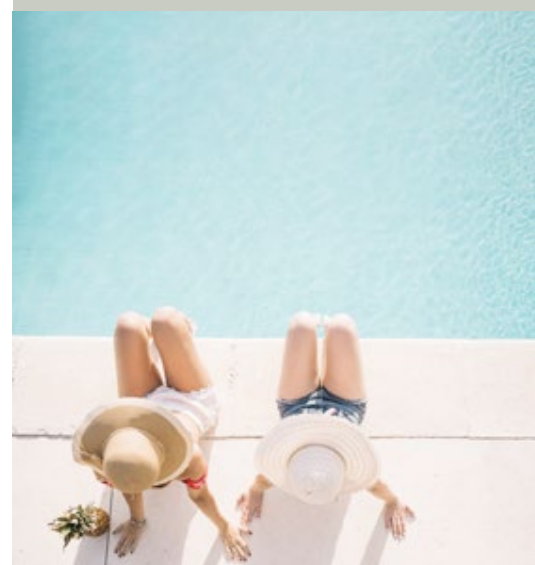
Stella Chartier - www.nature-and-you.com

Le p'tit plus

Lorsque la fatigue ressentie est également physique, vous pouvez associer la fleur de Bach **Olive** avec Hornbean.

Le p'tit plus

Voici les symptômes éventuels pouvant faire penser à **Hornbean** : troubles du sommeil, maux de tête, manque d'entrain, perte de tonus, difficulté de concentration, fatigue mentale...



L'astuce de Stella

Comment prendre ces élixirs floraux ?

4 gouttes

directement sous la langue ou dans un verre d'eau : 4 fois par jour pendant 28 jours.



75-80°C
3 min

Coup de cœur

Coup de cœur est un thé vert aux arômes naturels de framboise, vanille et litchi. Il s'agit d'une de mes créations, la quatrième. Une de mes préférées l'été, glacée.

Les notes de framboise explosent en bouche, pour donner une saveur très fruitée et fraîche. Le litchi s'invite en fin de bouche dans ce mélange, tout en délicatesse et subtilité. Enfin, la vanille vient donner de la douceur et de la rondeur à l'ensemble.

Samba !

Samba ! est un thé noir aux arômes naturels de mangue et fraise, à savourer aussi bien chaud que glacé. Très fruité, il sent bon l'été ! Il est gorgé de soleil et sucré pour des tea-times gourmands et plein de peps !

Je l'aime autant chaud le matin pour démarrer la journée que glacé l'après-midi ou frais dans la soirée avant de rejoindre les bras de Morphée.

Comment allez-vous le déguster ?



90°C
3-5 min

Copacabana

Copacabana est une infusion aux arômes naturels de citron vert qui rappelle délicieusement une caipirinha, en version sans alcool.

Sucrée, pleine de peps, elle m'a fait complètement craquer ! Vous l'apprécierez surtout glacée mais vous pouvez tout à fait la préparer chaude. Aucune trace de théine, toute la famille peut se régaler !



90°C
5-10 min

Thé blanc

Cet été, abusez du thé blanc ! Même chaud, il procure une sensation de rafraîchissement et étanche la soif.



L'astuce de préparation

Versez 1/3 d'eau à température ambiante et 2/3 chaude sur votre thé vert. Ainsi il ne sera pas amer.



Recette thé glacé

Préparez votre thé glacé ! Faites infuser 10g de thé ou d'infusion dans 1litre d'eau à température ambiante. Déposez au réfrigérateur 1h. Ajoutez des glaçons, le tour est joué !

Salade fruits au thé

Préparez une infusion ou un thé en mode glacé. Au lieu de le boire, mettez des fruits dedans. Cela remplacera le sirop habituel et très sucré des salades de fruits.

Le podcast

Connaissez-vous le podcast de Chakaiclub ? Chaque vendredi, je vous propose un nouvel épisode pour apprendre autour du thé. A découvrir sur chakai.fr/podcast

Drink tea
be happy



L'astuce de préparation

Temps et température d'infusion :

- vert : 80°C - 2-4min
- noir : 90°C : 3-5min
- oolong : 90°C - 3-5min
- blanc : 70°C - 7-10min

Le thé et les bobos de l'été

Une piqûre de moustique ? Un coup de soleil ? Pensez au thé pour vous soulager ! Plus d'infos ici : chakai.fr/bobos

La recette

Que diriez-vous d'une soupe de melon glacée au miel et au thé ? Découvrez la recette sur le blog : chakai.fr/soupe



Ho ho ho !

C'est déjà l'ébullition dans l'atelier du bonheur ! La préparation du calendrier de l'Avent a activement commencé ! Vous êtes prêtes ?