



# Newsletter Août 2022

## ARTICLE DU MOIS

### Le nerf vague

C'est le nerf le plus long de notre système nerveux ! Il commence à la base du crâne pour aller jusqu'au bas ventre en passant par l'oreille, le larynx, le thorax, le cœur, les poumons, l'estomac, le pancréas, les intestins, bref presque partout...

On l'appelle le nerf parasympathique ou encore le nerf X (dix).

**Le malaise vagal c'est de sa faute !**

#### Son rôle

Il intervient dans la majorité des fonctions autonomes (le pilotage automatique de notre corps) de notre organisme, mais également dans la respiration, l'immunité, l'élimination.

Il régule le rythme cardiaque et favorise la détente et le sommeil.

Pour faire court : **sans nerf vague, pas de vie !**

#### Son ennemi de toujours

**Le stress ! Eh oui encore lui.**

Il va perturber le nerf vague qui ne remplira plus toute sa fonction et les répercussions seront générales mais plus précisément :

Sommeil perturbé (insomnies, réveils nocturnes..)

Digestion difficile

Rythme cardiaque (arythmie, ...)

Immunité (inflammation, maladies)

Equilibre psychique (déprime...)

C'est pour ça qu'il faut en prendre soin, plusieurs petits conseils :

- Réapprendre à respirer par le ventre ou pratiquer la cohérence cardiaque (voir ma newsletter du mois de mai dernier) afin de masser les organes et stimuler le nerf vague et réguler ainsi le système nerveux.
- Pratiquer la relaxation, méditation pour calmer le stress
- Manger lentement et en mastiquant bien afin de faciliter la digestion
- Aliments probiotiques (qui vont nourrir le microbiote) tels que le kéfir de fruits par exemple

- Bouger afin de stimuler ce nerf
- Ne pas hésiter à faire le point avec un ostéopathe

Et voir en naturopathie quelles solutions pourraient permettre de trouver les causes de ces perturbations en agissant sur l'alimentation (apporter les bons nutriments), la condition physique, (faire du sport est essentiel) et le psycho émotionnel (pour accompagner et gérer les émotions).

Un bilan naturopathique permettra d'effectuer une analyse complète de votre propre métabolisme et d'adapter au mieux les conseils.

---

## Les Fleurs de Bach

du Dr Edouard BACH



Ce sont **38 fleurs** étudiées par le Dr E. Bach qui seraient reliées chacune à un état émotionnel ou un état d'esprit. Elles sont utilisées pour aider à lutter contre un état émotionnel difficile, bloquant, chronique ou ponctuel.

Elles sont regroupées sous forme d'élixirs floraux par groupe de **7 émotions** et peuvent être mélangées (maximum 7 fleurs en synergie)

:

- L'incertitude
- Le manque d'intérêt pour le présent
- L'hypersensibilité aux influences
- La solitude
- Le découragement/désespoir
- La préoccupation excessive du bien-être des autres

### **Posologie :**

4 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau ou 12 gouttes dans 1 litre d'eau à boire toute la journée.

Si vous souhaitez savoir quelles Fleurs de Bach pourraient vous convenir, **demandez moi le questionnaire** et je pourrais vous conseiller ou sinon allez sur le site des laboratoires DEVA qui sont très bien.

<https://www.deva-lesemotions.com/>

---

## Lithothérapie

### L'Œil de tigre

Chaque pierre se charge et émet une énergie vibratoire, cette énergie possède son propre rayonnement dépendant de sa provenance

et de ses caractéristiques.



**L'œil de tigre** est une pierre protectrice contre les ondes négatives et la malveillance, elle a un effet "boomerang" : elle renvoie les mauvais effets à son expéditeur.

Elle diminue le stress, facilite la prise de décision, améliore les problèmes articulaires au niveau des jambes.

La placer soit sur soi (comme les autres pierres) ou la poser à l'entrée de chez soi pour le négatif à l'extérieur.

Cette pierre est assez puissante et peut provoquer des vertiges ou sensations de malaise (c'est d'ailleurs mon cas)

A porter en bracelet, collier, ou en pierre dans la poche du pantalon, sac à main ou dans le soutien-gorge.

Cette pierre doit être purifiée et rechargée toutes les semaines soit en la passant sous l'eau pendant 3 mn et en la plaçant au soleil (oui cette pierre préfère le soleil à la lune), soit posée tous les soirs dans une coquille st jacques qui purifie et recharge en même temps, ou vous pouvez la poser sur une fleur de vie (voir sur internet).

Si vous souhaitez en savoir plus sur la lithothérapie : lisez ce livre "Ces pierres qui guérissent" de Philip Permutt, vous en apprendrez beaucoup plus que par mes quelques lignes.

---

## La recette du mois



### **BOISSON D'ETE**

Apport de vitamines et minéraux sans les calories !

#### **Ingrédients**

Feuilles de menthe

½ citron en rondelles

½ concombre en rondelles

Quelques copeaux de gingembre

1 litre d'eau minérale ou du robinet filtrée

Tout simplement mettre tous les ingrédients préalablement lavés dans l'eau et au frigo pendant 2 heures ou 1 nuit complète.

Bonne dégustation !

Prendre Rendez-vous



### **La Nature de Thalie**

42, rue Gaston Merlhe, 93440, dugny

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
Vous avez reçu cet e-mail car vous êtes abonné à notre newsletter.

[Unsubscribe](#)

