

Les Nouvelles de ValeriaNature



Novembre 2024



Quelles perspectives pour garder son Cap et poursuivre ses rêves ?

Novembre
avec ValeriaNature

15 novembre
Atelier Iridologie

17 novembre
Sortie Nature
Chef de Baie - La Rochelle

29 novembre
Sortie Nature
Forêt de Benon

"La sagesse, c'est d'avoir des rêves suffisamment
grands pour ne pas les perdre de vue
lorsqu'on les poursuit."
Oscar Wilde

En plus de sa dimension sacrée, cette année, le mois de novembre débute par une nouvelle lune et cela lui confère une portée particulière. Chaque nouvelle lune ouvre un cycle accompagné de nouvelles perspectives. C'est donc un moment idéal pour dresser une liste d'intentions ou de résolutions vers les semaines à venir, c'est une période propice pour poser une étape en lien avec la concrétisation de petits ou de grands rêves...

A chacun ses intentions, à chacun, chacune, de doser la mesure de ses intentions, avec leur géométrie et leur intensité ajustées : c'est en cela qu'il s'agit d'être à l'écoute de son être, de son cœur et de ses ressentis.

Vos rêves sont uniques, ils sont votre Essence.

N'oubliez jamais qu'un rêve peut être bien autre chose qu'un prolongement matériel. Un rêve peut débuter par grandir à l'intérieur de Soi pour mieux grandir vers les Autres, ou encore s'amorcer par une phase d'acceptation, voire de lâcher prise, initiatrice d'une grande gestation. Un rêve n'est donc pas forcément visible de l'extérieur...

Quelle que soit la grandeur de vos rêves, pour la plupart d'entre eux, ils ne se réaliseront que pas à pas. Il serait ainsi décourageant voire dévastateur de vouloir brûler les étapes, de fixer d'emblée la barre trop haute sans tenir compte de vos propres ressources, de votre tempo, de vos élans, bref, de ce qui vous anime ! Comme on le dit souvent, les objectifs se doivent d'être « atteignables » mais en aucun cas, ils ne doivent vous détourner de cette étoile qui vous appelle, et qui demeure votre ligne de mire !

Alors avec cette nouvelle lune de Novembre, prenez le temps de jeter un œil vers l'arrière pour constater le chemin parcouru, ses détours qui finalement n'en sont pas (!), puis projetez ce regard vers les semaines à venir. Vous pourrez alors visualiser la suite de votre cheminement, envisager ses nouvelles perspectives et inscrire ce que vous souhaitez voir se réaliser prochainement.

**Gardez votre Cap, il est votre Unicité, votre Authenticité et donc votre Richesse
et c'est en cela qu'il induit, pour chacun, Sagesse et Grandeur à la fois !**



"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



valeriana.nature@gmail.com

06 04 58 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025

Et si l'iridologie vous aidait à affiner vos perspectives ?

Non l'iridologie ne permet pas de lire vos rêves (et heureusement!), mais elle peut être utile pour affiner vos objectifs, du moins pour appréhender leur intensité, en lien avec votre tempérament, vos réserves d'énergie et sollicitations nerveuses.



Par des lectures croisées d'iris et la découverte de signes iriens élémentaires, l'atelier du 15 novembre permettra de mieux se connaître et de revenir à l'écoute de sa vitalité.

Il est organisé en lien avec l'association des Amis de l'Astrologie de la Rochelle, qui nous accueillera dans ses locaux et que je remercie vivement à ce titre.

Atelier ouvert à tous, 6 Places disponibles.

Vous pouvez venir en binôme.
20€/ personne ou 35€/ binôme

Si vous préférez, il est bien sûr possible d'opter à tout moment pour une consultation individuelle « iridologie » au tarif de 55€. Me contacter pour prendre rendez-vous.

N'oubliez pas les sorties « nature et botanique » !

Prochaine date : le 17 novembre en matinée dans un lieu inédit aux abords de Chef de Baie à la Rochelle.

Petite dégustation prévue à l'issue de la sortie comme d'habitude !



Les fruits à coques : un atout pour garder votre cap automnal ...



Quasiment à cette même période l'an dernier, je vous avais présenté les bienfaits du raisin, et de sa cure ([Les Nouvelles – octobre 2023](#)). Cette année, ce sont les fruits secs de saison qui s'invitent avec toutes leurs vertus : considérés comme des super-aliments, ce sont des incontournables pour tenir votre cap automnal !

Les super-aliments sont des aliments naturels à la valeur nutritionnelle exceptionnelle. On cite souvent ortie, algues et graines dans cette catégorie.

Les super-aliments présentent une composition de choc c'est-à-dire une très forte concentration en minéraux, vitamines, oligo-éléments, micronutriments, acides gras essentiels, et parfois même antioxydants.

Les Noisettes, noix et châtaignes qui se récoltent en ce moment, combinent l'ensemble, avec quelques nuances rappelées ci-après.



"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



La **Noisette** entre dans les aliments les plus riches en vitamine E (16,3 mg pour 100g), c'est à dire qu'elle assure un rôle majeur d'anti-oxydant en réduisant le vieillissement cellulaire. Ce rôle est renforcé par la présence de zinc et de cuivre. Les Noisettes regorgent aussi de vitamines du groupe B (B1, B5, B6 et B9) dont l'association renforce l'immunité, régule les hormones, stimule les fonctions intellectuelles dont la mémorisation. Cette richesse en vitamines, combinée à une forte teneur en magnésium et en fer, permet de prévenir la fatigue et vient rebooster l'énergie automnale.



En cure classique ou pour le plaisir, une portion optimale de Noisettes est estimée à **15 g** par jour, ce qui représente une quinzaine de Noisettes. Si vous organisez un apéritif et que vous souhaitez proposer des alternatives saines aux traditionnelles chips et autres cacahuètes salées, pensez aux noisettes, natures (!), faciles et agréables à grignoter.

Les **Noix** présentent globalement les mêmes propriétés que les noisettes, et notamment un grand potentiel d'anti-oxydants. Elles sont particulièrement riches en fibres et en protéines, ce qui favorise la satiété et contribue au contrôle de l'appétit. Elles sont même bénéfiques aux diabétiques par leur faible index glycémique. Voilà de quoi éloigner toutes les idées reçues quant à leur disqualification nutritionnelle. Pour en savoir encore plus, c'est [ici](#) au fil des plantes de saison...



Enfin les **Châtaignes** se consomment aussi bien fraîches que cuites... c'est ainsi qu'elles agrémentent bon nombre de plats de Noël. Bien qu'elles soient riches en glucides, elles restent, elles aussi, sans contre-indication pour les diabétiques puisqu'il s'agit de glucides à digestion lente, donc à faible index glycémique.



Fraîche, la Châtaigne est une source appréciable d'anti-oxydants (polyphénols), comme de potassium, donc essentielle au fonctionnement musculaire, ainsi que de vitamine B9 (synthèse des cellules et cicatrisation). Son taux de vitamine C est particulièrement intéressant à sa récolte.

NB : les Châtaignes sont souvent nommées à tort « marrons » ; pourtant elles s'en distinguent à la fois botaniquement et gustativement, les marrons, fruits du marronnier, étant non comestibles.

Bien sûr, les fruits à coques, notamment la Noisette et la Noix sont aussi très recommandées pour leurs huiles. Ce sera le sujet du prochain numéro des Nouvelles « **Bien choisir ses huiles !** »

... Et des fleurs de Bach qui font écho aux fruits à coques ...



Pour poursuivre dans la connaissance des fleurs de Bach et peut être repérer celles qui peuvent vous accompagner dans cette saison, voici 3 « fleurs » en résonance avec les fruits d'automne. *Les Fleurs de Bach s'utilisent toujours dans la nuance puisqu'elles agissent par leur vibration ; vous pouvez me contacter à tout moment pour un conseil personnalisé à leur sujet.*

- **Walnut**, la fleur de Bach du Noyer aide à se libérer du passé et aller de l'avant dans les périodes de transition

- **Sweet chestnut**, le Chataignier, apporte une force puissante de protection et de bienveillance, il permet de retrouver les ressources nécessaires dans les moments difficiles afin d'aller de l'avant

- Non comestible, le Marronnier blanc, **White Chestnut**, (différent du châtaignier bien sûr) peut avoir toute sa place dans les fleurs d'automne : **White Chestnut** relaie en effet le phénomène d'éclatement de l'enveloppe piquante des marrons lorsqu'ils tombent au sol et fait voler ainsi en éclats les processus de rumination mentale pour laisser place à la sérénité.



"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



valeriane.nature@gmail.com

06 04 58 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025