



De l'Equilibre à l'Energie

Newsletter de l'Association Equibr'Energy et du Cabinet Paramédical des 3 Communes

N° 15

DECEMBRE

2020

SOMMAIRE :

Editorial

Immunité

Présentation de
vos nouveaux
praticiens :
Laurence Gluza
Malika Ternisien

Massage et Immu-
nité selon Laurence
Gluza
Immunité selon les
pratiques Ayurvéd-
iques par Maëlle
Lebon

Immunité vue par la
Naturopathie par
Malika Ternisien

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz-Josso

Conception et mise en page :

Malika Ternisien

Editorial



Bonjour,

Que dire de cette année 2020, si ce n'est qu'on ne s'attendait certainement pas à vivre « confinés » ni « masqués » sous la menace d'un virus invisible...

Cette période, pas encore terminée, nous aura entre autres appris à faire le tri dans nos vies, à nous recentrer sur ce qui est essentiel, à changer nos habitudes, à confronter nos peurs inconscientes (la maladie, la mort, la solitude, ...). En un mot tout ce qui s'apparente à un travail sur soi-même, sauf que celui-ci est à grande échelle, et imposé par les circonstances.

Nous aurons également réfléchi à nos priorités, ce que nous souhaitons vraiment dans notre vie, comment le mettre en œuvre, et comment modifier ce dont nous ne voulons plus.

Et vous, quel bilan personnel tirez-vous de ce contexte ? quelles décisions avez-vous prises ? quelles découvertes intérieures avez-vous faites ? quels changements en profondeur avez-vous initiés ?

Je vous souhaite de traverser au mieux les prochaines semaines, afin que douceur, convivialité, santé, sérénité et prospérité vous accompagnent au quotidien.

Sereinement vôtre,

Laure-Hélène Méthiaz-Josso
Présidente Equibr'Energy

IMMUNITE CENTRE DE NOS PREOCCUPATIONS

Malika Ternisien
Naturopathe Energéticienne



Aujourd'hui, la question d'Immunité reste au centre de nos préoccupations.

Nous entendons parler de divers mécanismes de défense : Immunité Innée, Acquisée, Croisée et collective... Nous comprenons que savoir entretenir et renforcer son système immunitaire est capital !

Cela passe par : l'alimentation, limiter le stress, entretenir son micro-biote, bouger, bien dormir, réduire les risques liés à l'environnement... L'usage de : la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, des vitamines, minéraux, et oligoéléments...

Mais pas seulement ! C'est savoir être encadré et s'accompagner de pratiques telles que : hypnose, sophrologies, massages, ostéopathie, kinésiologie et les pratiques d'activités d'écritures, qi gong, énergétique... Sans oublier les médecines traditionnelles complémentaires telles que : naturopathie, chinoise, indienne...

Des pratiques, techniques, conseils et informations qui doivent être accessibles pour tous.

Et qui vous sont proposées par vos praticiens d'Equibr'Energy.

Présentation de vos nouveaux praticiens

Laurence Gluza

**Pratique du Dien Chan et du Viet massage
Ateliers le lundi chez Equibr'Energy**



Je me suis longtemps demandée ce que j'aurais eu envie de faire professionnellement, ce qui pourrait me satisfaire pleinement. Pendant longtemps, j'ai multiplié les expériences professionnelles : dans la gestion de grandes entreprises privées, dans le commerce d'une petite entreprise familiale, ainsi que dans la fonction publique. Mais j'avais souvent l'impression de ne pas être à ma place et de subir ma vie. Puis plusieurs problèmes de santé m'ont fait réagir ... Ainsi, depuis 2015, j'ai fait le choix de choisir ma vie : celui de me lancer progressivement dans le bien être et les techniques non conventionnelles.

J'ai entrepris un cursus en naturopathie car intéressée depuis toujours par la nature et les plantes. Cette période m'a permis de prendre conscience que la santé est un bien précieux qu'il convient de préserver. Ainsi, j'ai concrétisé ce nouveau choix de vie avec l'apprentissage du **Dien Chan** au sein de l'Académie Internationale de Dien Chan et du Vietmassage. Ce sont ces deux techniques de bien être au naturel que j'ai envie de

vous faire partager par le biais de mes ateliers, conférences ou consultations individuelles. La méthode ... Le Dien Chan (qui signifie diagnostic du visage) est une méthode naturelle, d'origine vietnamienne de multiréflexologie, inspirée à la fois de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et de la Médecine Occidentale. Elle a été inventée en 1980 par le Professeur Bui Quoc Chau qui a pratiqué l'acupuncture pendant de nombreuses années dans un centre de guérison à Saïgon. Elle se base sur la circulation de l'énergie vitale, le Qi et l'équilibre du Yin et du Yang. Elle se pratique avec des outils spécifiques (conçus par son inventeur) qui ne pénètrent pas la peau, selon plusieurs schémas de réflexion sur le visage et sur l'ensemble du corps. Les bénéfiques ... Le Dien Chan va agir en préventif afin d'éviter diverses pathologies qui peuvent intervenir lors d'une période de stagnation de l'énergie vitale. Il va agir également en curatif afin d'améliorer les petits maux du quotidien et au niveau des douleurs en général pour lesquelles il est particulièrement efficace.

Malika Ternisien

**Naturopathe Energéticienne
Atelier Méditation de Pleine Conscience**



Amoureuse de la NATURE—j'aime marcher, courir en forêt, ce contact est aujourd'hui plus qu'essentiel il est devenu « vital »— Le sport a toujours été pour moi très présent et important , tant dans sa pratique individuelle que collective — l'un permet évasion , la rencontre avec « soi » l'autre le rassemblement , l'union dans l'objectif commun du bien être. Cette capacité qu'exprime le corps à pouvoir se dépasser, s'adapter me surprend encore ! C'est pour ces raisons que j'ai choisi de développer et d'affirmer mes compétences par le biais des médecines alternatives. J'ai compris combien il était important de vivre en harmonie avec son environnement naturel tout simplement pour fournir l'essentiel à son corps et nous permettre de vivre bien et en santé. Diplômée du Cerfpa , après 4 ans de formations : *Hygiène Vitale, Anatomie & Physiologie, Diététique & Nutrition, Aromathérapie & Phytothérapie, le Champ des Thérapies et les Biothérapies ainsi que l'étude de l'iridologie.* J'ai choisi par l'apprentissage de la *Médecine Energétique Chinoise et l'harmonie des fleurs de Bach* de vous apporter davantage - Mes pratiques du Reiki & LaHoChi 13e Octave (à distance ou en présentiel) et du massage Tuina (bien-être et thérapeutique) Ma démarche se veut globale c'est-à-dire que je prends en compte la personne dans son ensemble en intégrant toutes les dimensions de l'être : le corps, les émotions et le mental. Pour cela, je vous propose des solutions concrètes, pratiques et personnalisées afin de vous aider à retrouver un mieux-être durable. Je vous aide durant votre parcours vers le bien-être, je vous accompagne vers le retour à une santé durable au travers de différentes pathologies aiguës & chroniques - au moyen de différentes techniques : alimentation, aromathérapie & phytothérapie, fleurs de Bach, massages énergétiques Tuina - ciblées au moyen de : ventouses, moxas, Guasha...Toujours dans la bienveillance et dans le respect du secret professionnel, je vous apporte une écoute attentive et vous guide vers les solutions les plus efficaces à votre bien-être.

Dien Chan

Viet-massage

Naturopathie

Energétique

Diététique

Energétique chinoise

Massage chinois Tunina

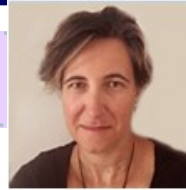


Equibr'Energy

**Une synergie de
pratiques pour votre
bien-être :**

Equibr'Energy vous propose des ateliers et des conférences dans les domaines du bien-être et du développement personnel, pour mieux vous épanouir, apprendre à gérer votre stress, découvrir vos potentialités, développer votre harmonie intérieure, améliorer votre sommeil...
N'hésitez pas à contacter l'un de nos praticiens

Massage & Immunité par Laurence Gluza



En complément d'une bonne hygiène de vie, chacun peut agir pour préserver sa santé et son bien être intérieur au quotidien, de manière naturelle. Les massages multi réflexologiques de certaines parties du corps avec le Viet massage et du visage avec le Dien Chan viennent renforcer et équilibrer l'énergie, le Qi afin de favoriser les capacités d'autorégulation de l'organisme.

- Les automassages du visage intitulés les douze massages du matin, permettent d'entretenir

l'organisme de manière globale et de prévenir les infections.

- Le massage des six zones ou réflexo-drainage a pour but de renforcer la circulation lymphatique afin de favoriser l'élimination des toxines.

Ces massages se basent sur plusieurs schémas de réflexion du Dien Chan. Ils vont venir stimuler notamment, nos organes émonctoires et contribuer ainsi à maintenir en forme notre système immunitaire.

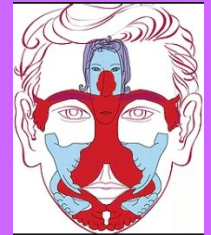
Venez les découvrir lors de mes ateliers pratiques à l'association le lundi de 14h à 15h, ou à mon cabinet de Garancières

Laurence Gluza

Dien Chan Viet-massage

laurencegluza@gmail.com

06 68 54 20 65



Immunité selon les pratiques Ayurvédiques par Maëlle Lebon

Selon les principes de la médecine ayurvédique, la saison automnale est une période de transition gouvernée par le dosha (ou humeur) Vata.

Vata est une énergie sèche, froide, changeante et mobile composée de l'Air et de l'Éther, Le vent gagne en puissance, nous assèche et nous épuise. La lune est plus puissante, la terre est refroidie en raison des nuages, de la pluie et du vent froid. Le corps s'assèche extérieurement. Vata est une énergie subtile associée aux mouvements, aux changements et a besoin de stabilité et d'ancrage.

En Ayurveda, il est important de focaliser une attention particulière à l'observation de son environnement, de son rythme de vie, de son alimentation et de faire les changements nécessaires pour retrouver l'équilibre.

Quelques astuces ayurvédiques pour renforcer votre système immunitaire :

- ◆ Régénérer l'air de son domicile chaque jour
- ◆ Purifier l'air intérieur à l'aide d'huiles essentielles et autres plantes (prenez conseil auprès d'un professionnel qualifié*) : ravintsara, tea tree, eucalyptus, romarin, thym,...
- ◆ Cultiver le calme par différentes pratiques de méditation, relaxation, sophrologie,...
- ◆ Consommer au quotidien curcuma, poivre noir, gingembre sec, cumin, cannelle (en poudre)
- ◆ Manger et boire de préférence chaud. Ex : tisane au curcuma, eau chaude + gingembre et citron, eau chaude + cannelle..., tisane de thym
- ◆ Éviter au maximum les aliments froids, riches, industrialisés et glacés qui favorisent le mucus et l'encrassement : produit laitiers, glaces, bananes... Préférer les compotes de fruits maison, les pommes cuites,...
- ◆ Consommer des fruits de la famille des agrumes chaque jour
- ◆ Privilégier des repas légers et faciles à digérer Ex : soupes et bouillons de viande / de légumes, plats mijotés, ragoûts qui apportent ancrage et chaleur
- ◆ Prendre conscience de sa respiration, prendre quelques instants plusieurs fois par jour pour respirer avec l'abdomen, cela permet de stimuler le système respiratoire
- ◆ Ralentir le rythme, prendre le temps de se reposer
- ◆ Privilégier des horaires réguliers et un sommeil de qualité en se couchant tôt si possible (22 h 30)
- ◆ Prendre un bain chaud parfumé de temps à autres
- ◆ Recevoir un massage abhyanga à l'huile chaude, s'automasser régulièrement pour favoriser la paix, la circulation de l'énergie, la régénération des tissus...
- ◆ Privilégier des activités douces apaisantes et régulières : Qi Gong, Yoga, Tai Chi, marche dans la nature, peinture, chant, danse,...
- ◆ Couvrir ses extrémités et se protéger du vent
- ◆ S'habiller de couleurs chaudes et automnales : rouge, orange, jaune et or
- ◆ Réaliser un gargarisme à l'eau salée pour réduire l'excès de mucus et assainir la gorge

*« L'immunité est une réaction immédiate aux maladies qui sont le fruit d'une exploration des limites vitales »
Claudemay*



Maëlle LEBON

Educatrice de santé

ayurvédique

Conseillère en

nutrition et

phytothérapie

ayurvédique

mallelebon.com

contact@mallelebon.com

m

06 19 34 45 12

Immunité vue par la Naturopathie



L'immunité est un programme du quotidien, un savoir qui nous échappe marquant le point crucial de ce que la vie nous demande toujours plus vite encore plus vite alors pour participer à ce jeu néfaste pour notre santé nous avons pour beaucoup d'entre nous opter pour des produits industriels, aller dans l'excès de performances en excès et à tout genre et en tout domaine nous conduisant le corps à un surmenage, fatigue, carence...pour recréer ou renforcer son immunité, il est nécessaire de :

modifier son **alimentation**

débloquer le **foie et les intestins**

Ré-harmoniser la **flore intestinale**

Réduire les risques **environnementaux extérieurs (respect de règles simples d'hygiène vitales)**

Savoir utiliser les compléments alimentaires sans excès

ALIMENTATION

Choisissez des aliments sains et de qualités biologiques. Plus riche en **fruits et légumes**, allez vers des **huiles de 1ère pression à froid** (colza, lin, cameline... focus Oméga3 = anti-inflammatoire), des **céréales complètes, des graines et oléagineux**. Optez pour des viandes **blanches, poissons, œufs ou des protéines végétales** (combinaison = légumineuses + céréales), préférez les produits laitiers de **chèvre, de brebis ou laits végétaux** (avoine, riz, amandes...) beaucoup moins toxiques et beaucoup mieux tolérés par l'organisme... Utilisez également **d'aromates, d'épices, de condiments** belle source de micronutriments, utilisez des **modes de cuisson** préservant la qualité nutritionnelle des produits (**vapeur, étouffées, wok**) Pensez à bien **mastiquer, d'écarter tout stress** (conflits, tensions, télévision etc...) savourez et dégustez.

FOIE & SYSTÈME DIGESTIF

Le froid et une alimentation trop riche fatiguent et favorisent les soucis ORL. L'appareil digestif qui se surcharge de toxines (exogènes et endogènes). Il est donc nécessaire de revoir son alimentation afin d'éviter la surcharge et la production de déchets.

Drainer le foie avec des plantes => Artichaut, Radis Noir, Pissenlit, Fumeterre, Boldo, Desmodium, Chardon Marie => en tisanes, infusions, gélules, teintures mère... Pensez également à placer une bouillotte (tiède) sur la région du foie après le repas cela facilitera sa fonction.

Rééquilibrer les intestins => par une bonne alimentation mais aussi la prise de probiotiques et/ou prébiotiques Focus sur la famille des choux (brocolis, chou-fleur, choucroute, crotte, radis) et le kéfir, kombucha...

REDUIRE LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Pollution (gaz d'échappement, fumée, produits...); **Exposition trop longue au vent et au froid** également aux poussières, allergènes... ; Eviter le **tabac** qu'il soit actif ou passif. Chasser les germes naturellement par une bonne aération matinale (chambre, salle, salon, cuisine...) d'au moins 10 minutes.

DETENTE, OXYGENATION, REPOS

Pratiquer une **activité physique** régulière et modérée (natation, vélo, course à pieds, marche rapide,

Apprendre à bien respirer (sophrologie, yoga, gym douce, méditation...), favoriser l'évacuation du mucus, maintenir et stimuler les fonctions de tous les organes.

Savoir **se reposer, se relaxer, s'éloigner** de toute source de stress (loisirs, rencontres, relations [famille, amis], échanges et partages, sports, associations, club de l'amitié? conférences, cinéma, lectures, massages...) affronter et augmenter son potentiel immunitaire.

RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

par des cures de **plantes** (phytothérapie) : **Echinacée** (augmente le taux de globules blancs) **Acérola =>** (stimule les fonctions immunitaires de l'organisme) **Argousier** (contribue à soutenir et tonifier les défenses de l'organisme) **Pépins de pamplemousse** (protègent et stimulent notre système immunitaire), associé au **Ginseng** (excellent stimulant) va renforcer ses propriétés. Mais également **Propolis (antibiotique naturel)** **Levure de bière** (augmente la résistance et renforce le système immunitaire face aux infections hivernales à répétitions.

Et alors, les HUILES ESSENTIELLES !!!

Dès les premiers signes, je recommande en aromathérapie la prise d'huiles essentielles :

Ravintsara, Tea-Tree, Eucalyptus Radiata antivirale, anti-infectieux, expectorant :

Tea-Tree (Arbre à thé) => dans le cas de toux grasse à compléter avec l'huile essentielle **Eucalyptus radié** un bon décongestionnant.

Pour **assainir une pièce** => Arbre à thé (Tea-Tree), Verveine citronnée dans un diffuseur d'ambiance.

Malika Ternisien
Naturopathe -Energéticienne
malika.serenity78@gmail.com
06 66 65 27 49

Vos praticiens :

Adeline Bouvret Hypnothérapie

0767473656

Agnès Cordonnier-Tchkanian EPRTH

0673810406

Angès Dalançon Sophrologie

0695965020

Aisling Heavey Psycho-bioacupressure

0781875687

Christophe Lopez Massage créatifs

0660763961

Claire Destrée Thérapie IFS

0650981819

Laure-Hélène Méthiaz-Josso Kinésiologie

0686445664

Laurence Gluza Dien Chan

0668542065

Laurence Houllès Reiki, LaHoChi

0683419483

Malika Ternisien Naturopathe

Energéticienne 066662749

Nathalie Leraut Sophrologue

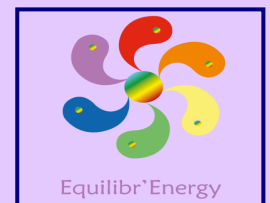
637615091

Nicolas Théodore Ostéopathie

0645722643

Suzanne Leyendecker-Ségala Gestalt

Thérapie 0618084386



Equilibr'Energy