



Infolettre #13 - septembre 2024

Bienvenue aujourd'hui dans l'infolettre de NaturoCap !

Bonjour et bienvenue dans l'infolettre de NaturoCap ! Ouf, elle va partir juste à temps !

Autant te le dire de suite, JE suis à plat ! Et je me demandais si j'étais la seule dans ce cas. Alors pour être honnête, j'ai un peu (trop) tiré sur la corde cet été. J'ai voulu en faire trop, et patatras, mon corps me l'a rappelé à la rentrée.

Il faut dire que ce mois d'août a été intense et je suis allée au delà de mes capacités à accumuler les émotions et la fatigue.

Résultat, je n'ai pas pu gérer la rentrée scolaire de mes filles, clouée au lit avec 40 de fièvre, angine et sinusite. Je m'en remets à peine !

Alors j'ai mis en place des choses concrètes pour me remettre en forme, c'est un peu long... mais septembre a servi à ça.

Comment fait-on pour se remettre en forme après un épisode de crise curative ?

Parce que c'est bien ce qu'il s'est passé, mon corps a fait ce que l'on appelle une crise curative. Il était fatigué physiquement et émotionnellement et il me l'a fait savoir en accueillant un joli virus de passage.

La bonne nouvelle dans tout cela c'est que j'ai une vitalité suffisante pour évacuer et gérer une forte fièvre.

Sur le moment, ce n'est pas facile à vivre. La forte fièvre alterne avec des périodes de froid intense (même sous trois couettes !) et de chaud à tremper le lit ! Plus la douleur provoquée par la sinusite et l'angine ! Pourtant je suis assez résistante à la douleur (avec l'endométriose) mais là il a fallu la calmer avec un traitement médicamenteux. Je tenais à peine debout et je n'ai rien mangé pendant cinq jours - ce qui n'est pas très grave en soi, j'ai l'habitude de jeûner et au dessus de 38° de toute façon, la digestion ne se fait pas.

Et après, voici ce que je conseille de mettre en place :

Priorité : refaire son microbiote

Si comme moi tu as un passage par un traitement antibiotique, sache que ce dernier va complètement anéantir ton microbiote intestinal.

Alors, dès la fin du traitement, je t'invite à faire une cure de probiotiques pour restituer la flore intestinale. En effet, l'intestin, c'est le centre de notre immunité, 80% de nos cellules immunitaires sont à cet endroit. Donc pas de forte immunité sans microbiote performant.

Pour chouchouter mon intestin, je mange léger, des produits peu transformés, beaucoup de légumes et de fruits. J'ajoute des légumes lactofermentés et je bois du kombucha. Ca c'est la base, mais ce n'est pas suffisant après un passage par les antibiotiques, donc j'ajoute une complémentation en probiotiques, pendant quinze jours.

Ensuite : dormir

On ne le sait pas forcément, mais c'est pendant le sommeil que le corps élimine, se nettoie et se régénère, avec un effet +++ pendant les heures avant minuit.

Un corps qui ne se régénère pas, c'est un corps qui stocke les toxines, qui n'élimine plus les radicaux libres, qui développe une inflammation chronique, berceau de beaucoup de pathologies.

Alors dormez, ne vous couchez pas trop tard - moi j'ai mis une alarme sur mon téléphone, et ça fonctionne pas mal ! Même si je ne me couche pas dans la minute, je termine ce que je fais, je ne commence rien d'autre et au final, j'acquière une certaine discipline qui me permet de me coucher vers 22h30 max.

Renforcer son immunité

Après une telle période, je passe par la case complémentation, avec trois axes :

- de la vitamine C et de la vitamine D (surtout que le soleil n'a pas été très présent cet été), pour renforcer le système immunitaire.
- des champignons, rois de l'immunité : reishi, shiitaké, maïtaké
- des anti-oxydants aider le corps à éliminer toxines et radicaux libres

Pour ces deux derniers compléments, je vous en parle dans la partie "mon expertise produit"

Le focus endo

Ce n'est pas simple d'être malade quand on a déjà une maladie chronique qui provoque douleurs, fatigue et j'en passe...

C'est pourquoi je trouve qu'il est important de prendre sa santé en main et apprendre à vivre avec la maladie. Je t'avoue que l'épisode angine/sinusite a presque évincé la crise d'endométriose ce cycle de septembre. J'ai eu très peu de symptômes et très peu de

douleur... mon corps était occupé ailleurs, et surtout ce que j'ai mis en place depuis des années, ça paie !

En réalité, cela fait deux cycles que j'ai presque sans douleur, seulement une tension dans le bas ventre, gênante mais sans plus. C'est là, quand il n'y a pas de douleur, que l'on se rend compte que ce n'est pas normal d'avoir mal ! C'est d'ailleurs, l'un des thèmes que j'aborde dans un épisode de podcast que je suis en train de créer sur l'endométriose...

Je suis très fière de ce nouveau moyen de communiquer sur la maladie. Je te tiendrai au courant de la sortie du podcast dans les prochaines semaines.

Et pour en arriver là, quoi de mieux que de se faire accompagner, avec un programme pas à pas complet !

Et l'accompagnement, c'est le programme Agendo !

Je réserve un appel découverte Agendo 🌸🩸

♥️🌿 Mon expertise produits

Je vais te parler ici de trois compléments que je prends en ce moment pour renforcer mon système immunitaire après la tempête qui a traversé mon corps ce mois-ci !

🌿 Le complément dédié à l'immunité : les caps IMMU

Elles ont été spécifiquement développées pour l'immunité ! Elles contiennent les extraits des trois champignons champions de l'immunité : reishi, shiitaké, maïtaké !

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le shiitaké est considéré comme un « élixir de longue vie ». Ringana utilise un concentré de shiitaké riche en alpha-glucanes dont l'effet a été démontré lors de nombreux essais cliniques sur l'être humain. Les fibres d'avoine et la levure sont source de divers bêta-glucanes figurant parmi les plus anciens trésors naturels de l'humanité. Le maïtaké ou polypore en touffe est utilisé dans la mycothérapie chinoise et contribue au bien-être. Le Reishi stimule la fonction immunitaire de l'organisme et renforce les défenses immunitaires naturelles.

Les caps IMMU contiennent en plus de la vitamine C issue du jus d'acérola en poudre et la vitamine D3 extraite d'algue aident le système immunitaire à fonctionner correctement.

C'est le complément idéal après une crise curative, ainsi que pour faire une cure de renforcement avant le début de l'hiver. Je conseille de les prendre pendant un à trois mois, plutôt le soir.

En plus en ce moment, elles sont en promo !

Je découvre les caps IMMU

Faire le plein d'anti-oxydants avec le pack A

C'est un sachet de fruits et plantes lyophilisés, un concentré d'anti-oxydants. C'est comme si tu mangeais la corbeille de fruits tous les matin !

C'est essentiel de faire sa réserve, surtout après une période de maladie et en préparation des jours moins chauds.

Un sachet par jour renforce le système immunitaire et protège les cellules des radicaux libres.

Le pack A

Et bien sûr les probiotiques avec : Beyond BIOTICS

Il y a un adage qui dit : "quand l'intestin va, tout va !" - c'est tellement vrai.

Ringana Beyond BIOTICS est le complément alimentaire le plus concentré sur le marché. Je n'ai pas trouvé mieux ! 21 milliards de micro-organismes vivants dans une dose journalière, ainsi que les trois vitamines sélectionnées pour leur action sur l'intestin, la riboflavine, la vitamine D3 et la vitamine B12 qui viennent compléter la combinaison révolutionnaire des principes actifs.

Les caps Beyond BIOTICS

Il y a du renouveau chez Ringana !

En effet avec mon amie naturo Catherine, nous reprogrammons les ateliers en visio 

Le premier de cette nouvelle série aura lieu le 9 octobre à 20h et le thème sera...
l'immunité !



Alors pour nous rejoindre, c'est sur zoom et le lien est à me demander :

Je veux le lien pour l'atelier

Et si vous voulez en savoir plus, réservez un appel avec moi :

Je réserve un appel découverte Ringana 🌿❤️

🌿 Conclusion

Alors si toi aussi tu es à plat, j'espère que cette infolettre va t'aider à remonter la pente pour aborder les prochaines semaines en pleine forme !

Merci d'avoir été présent(e) pour cette nouvelle infolettre.

Si vous avez des sujets qui vous tiennent à cœur que vous voudriez me voir évoquer, n'hésitez pas à m'en faire part.

Vous pouvez faire suivre et partager cette infolettre et recommander autour de vous l'inscription via mon site.

Je vous donne rendez-vous le mois prochain pour la prochaine infolettre ou avant si vous souhaitez des conseils personnalisés.

L'univers Naturocap

Stéphanie Delmas-Bellaud

Naturopathe - Endométriose - Soins bien-être - Soin reiki

naturocap.fr

NaturoCap

24 Kergroas, Pont Croix
France

Tel. : 06 03 45 20 51



Vous recevez cet e-mail suite à votre inscription à la newsletter de *NaturoCap*. Si vous souhaitez vous désabonner de cette newsletter, cliquez sur ce lien :

[Se désabonner](#)

