

ÉDITION 1 | VOL 1

# KUNDALINI

LES SECRETS DE L'ABONDANCE

## INTRODUCTION À LA NATUROPATHIE

Découvrez le véritable pouvoir de  
la Nature dans votre vie

## LES SECRETS DU ROMARIN

La plante miracle aux  
mille vertus

# LA NATURE DANS NOS VIES

Découvrez les secrets de la Nature  
pour transformer votre santé





# Introduction

## Quelques mots de l'auteur

Chère lectrice, cher lecteur,

C'est avec une immense joie, et un immense plaisir que nous nous retrouvons aujourd'hui dans le premier numéro de notre publication mensuelle *Kundalini*.

Merci pour votre confiance !

Vous venez de rentrer dans une magnifique aventure, un projet commun, avec tous les expertes et les experts d'Ostara Méditation, qui partageront avec vous leur savoir si précieux.

Chaque spécialiste partagera avec vous, sous forme d'articles, leurs secrets, anecdotes et astuces pour apporter une transformation significative dans tous les aspects de votre vie.

Nous aborderons les thématiques qui vous tiennent à cœur, mais aussi des thématiques que vous ignorez probablement aujourd'hui.

J'espère que ce partage de connaissance de haut niveau vous apportera tout ce dont vous avez besoin pour vous épanouir pleinement dans votre quête de spiritualité.

*Ruby*  
*Ostara Méditation*



# La Naturopathie dans nos vies

Chère lectrice, cher lecteur,

La naturopathie est la capacité de guérir en suivant les règles de la Nature. Nous avons toutes et tous tendance à l'oublier, mais la Nature est la base de tout. Elle ne nous veut que du bien !

- **Notre air**, indispensable à notre vie, vient de la Nature
- **Notre eau**, indispensable à notre vie, vient de la Nature
- **Notre nourriture**, indispensable à notre vie, vient de la Nature

La Nature est vitale pour nous, notre équilibre. Tout à son origine dans la Nature.

## Quelle générosité, ne trouvez-vous pas ?

Elle est une source de richesse incroyable pour l'être humain.

Je vous parle aujourd'hui de naturopathie, car, vous l'avez bien compris, TOUT vient de la Nature. Puisque tout vient de la nature, on peut utiliser la Nature comme remède à nos maux du quotidien.

**Prenons un exemple :**

Avez-vous déjà testé les bienfaits immédiats d'une simple promenade au contact de la nature ?

Lorsque vous vous baladez dans un parc magnifique, avec des arbres immenses et son herbe verdoyante. La Nature est un lieu de bien-être et de ressourcement indéniable...

Une étude publiée en 1984 a même montré que des patients hospitalisés qui possèdent une fenêtre sur l'extérieur guérissaient plus rapidement que d'autres patients qui n'en bénéficient pas. Quelle coïncidence, n'est-ce pas ?

## À présent, j'aimerais vous poser deux questions :

- *Et si la Nature pouvait soulager tous nos maux ?*
- *Et si, au lieu de nous gaver de médicaments chimiques, nous lui faisons confiance ?*

Bien évidemment, la naturopathie n'a pas pour vocation de se substituer à la médecine, loin de là.

Elle est destinée à toutes les personnes qui souhaitent prendre soin de leur santé en utilisant une alternative naturelle aux médicaments et autres antibiotiques.

Elle permet à n'importe qui de retrouver l'énergie et la vitalité dont il a besoin. Mais elle constitue surtout *une philosophie de vie* en tant que telle, avec pour principale ligne de conduite la **PRÉVENTION** et l'**AUTO-GUÉRISON**.

**Mon rôle aujourd'hui est de vous accompagner à développer les défenses naturelles de votre corps à travers différentes méthodes et astuces que nous verrons tout au long des différentes publications**

Pour illustrer ma conception, je vais laisser Pierre Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie en France s'exprimer sur le sujet :

Lorsque vous vous baladez dans un parc magnifique, avec des arbres immenses et son herbe verdoyante. La Nature est un lieu de bien-être et de ressourcement indéniable...

Nous comprenons bien que si ce prétendu nageur avait été initié plus tôt, le sauvetage en urgence n'aurait pas eu lieu d'être.

Par l'adoption de gestes simples au quotidien, et en utilisant pleinement les ressources du corps, nous pouvons ne plus faire appel à la médecine conventionnelle, ou uniquement à l'automédication en cas de réelle nécessité.

## Et si nous parlions d'automédication ?

Dans nos maux du quotidien, la prise de médicament n'a que pour unique but d'atténuer la douleur, et de supprimer les symptômes.

**Toutefois, le médicament ne traite pas les maux à leur source.**

**“Lorsque quelqu'un se noie, vous lui lancez une bouée dans l'urgence. Cet outil de sauvetage symbolise la médecine conventionnelle, intervenant dans une situation critique.**

**Ensuite, une fois sur la terre ferme, si vous apprenez à nager à cette personne, elle pourra faire en sorte elle-même que cela ne se reproduise pas. Cet apprentissage, c'est la naturopathie. “**

De plus, prendre la décision d'ingérer un médicament, c'est aussi atténuer les symptômes censés vous alerter d'un dysfonctionnement au sein de votre organisme.

Prenons un exemple simple du quotidien afin de mieux comprendre cela : Lorsqu'une personne souffre de maux de tête, le réflexe premier est

de prendre un Doliprane, ou un Aspirine pour rapidement supprimer la douleur, car elle est dérangeante.

**En réalité, le symptôme du maux de tête est un message que nous envoie notre corps.**



Peut-être celui d'une déshydratation par exemple.

De ce fait, un simple apport eau aurait pu éliminer non seulement la douleur du maux de tête, mais aussi l'origine de la douleur (la déshydratation)

## **Notre corps nous envoie des messages tous les jours.**

Nous avons tellement de choses à apprendre de lui. Prenons quelques secondes ensemble, en toute humilité... Mère Nature est toujours prête pour nous enseigner. Ne faudrait-il pas tout simplement écouter notre corps pour aller beaucoup mieux ?

Cette démarche est simple, mais loin d'être simpliste, car la Naturopathie regorge de secrets qu'il me tarde de partager avec vous. Je vous propose ainsi de partager avec vous, tous les mois, les remèdes que la Nature nous offre pour soigner nos maux du quotidiens.

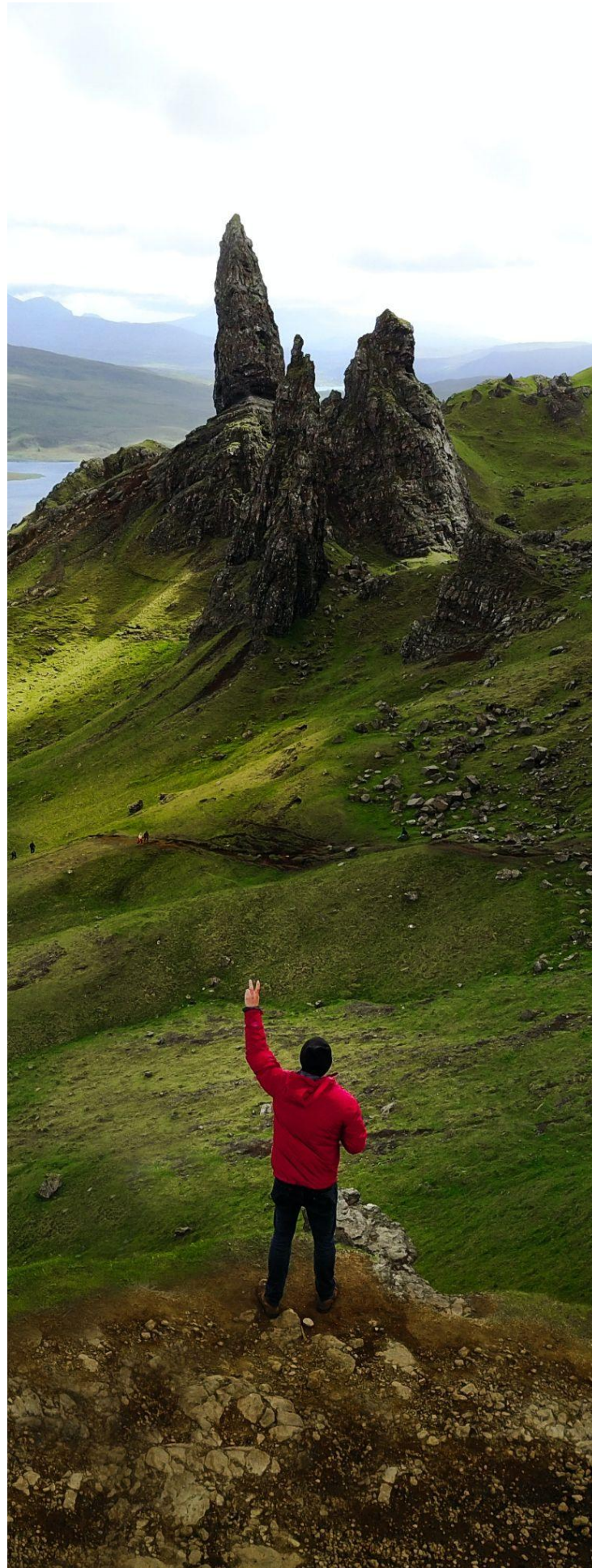
Vous découvrirez également ce que l'aromathérapie, la lithothérapie, les compléments alimentaires, ainsi que toutes les méthodes dites « parallèles » peuvent vous apporter au quotidien.

Je suis ravie en tout cas de vous partager le fruit de mes recherches...

*À très bientôt,*

*Sophie D.*

*Conseillère en naturopathie et en rééquilibrage alimentaire*





# Les Secrets du Romarin

Chère lectrice, cher lecteur,

**C'est un privilège pour moi de vous écrire et je suis honorée de la confiance que vous me témoignez.**

Quelle belle mission d'échanger avec vous des conseils, des recettes et des astuces bien être !

Chaque mois, vous trouverez une chronique sur une plante en particulier et vous aurez la chance de pouvoir chaque mois étoffer vos connaissances sur les bienfaits incroyables des plantes. Ainsi vous aurez accès à toutes les plantes qui ont fait une réelle différence dans ma vie.

Car je dois vous avouer en toute franchise que je n'ai pas toujours été au top de ma forme. Stress, fatigue et anxiété étaient mon quotidien. Je pensais que c'était le prix d'une "vie d'adulte". Cette vie je l'avais choisie donc je devais m'y résigner.

*"C'était ainsi"* comme j'aimais le dire tout le temps.

Mes amis étaient dans le même état d'esprit, et cela même me rassurait car ils étaient encore plus mal que moi. Certains subissent leur quotidien, la gestion des enfants adolescents, le stress au travail...

Je me répétais en boucle : « *Tu vois y'a pire, tu devrais être contente...* »

Je me maltraçais physiquement en mangeant mal, en ne prenant aucun temps pour faire des activités sportives, et je me demandais même comment les autres faisaient pour en trouver... J'étais toujours stressée. Mais dans le fond, je ne pouvais m'en prendre qu'à moi-même, car ce rythme de vie, je l'avais choisi seule.

J'étais dévouée à ma famille, aux autres et je passais toujours au second plan...

### **Puis, un jour, j'ai dit stop...**

Ou plutôt... c'est mon corps qui a dit STOP !

J'ai fait un burn-out et j'ai été obligée de m'arrêter. Je ne dormais plus, mon cerveau était en constante ébullition. Pour être honnête avec vous, je me couchais même avec un casque audio connecté à de la musique que j'aimais pour détourner mon esprit qui me hantait. Je me réveillais tous les matins complètement épuisée.

Je ne savais plus manger également tellement mon ventre me faisait souffrir. Je maigrissais à vue d'œil... J'essuyais les remarques des autres qui pensaient que je faisais un régime « *ridicule* » tendance et très dangereux...

Eh non les amis, j'étais juste au bout de tout... Personne ne me comprenait.

Alors refus total pour moi de voir un psychologue. J'ai hurlé mon désespoir à mes amis et ils étaient démunis, alors à un inconnu ? Même professionnel, c'était hors de question.

J'étais déjà épuisée à l'idée de parler. Il y avait tant à dire.

### **Mais je savais que c'était sérieux... Alors j'ai décidé de reprendre ma vie en main, pour de bon cette fois-ci.**

#### **C'était maintenant.**

C'est la rencontre avec un naturopathe qui a changé ma vie.

Sur les conseils d'un ami, j'ai fait la rencontre de cet homme. Il a rapidement vu que mon corps souffrait... mais, au-delà de mon enveloppe corporelle, c'était surtout mon esprit qui souffrait.

Je ne voulais pas y aller, mais je savais que je *devais* passer par là pour aller mieux. Alors oui, j'y suis allée. Après quelques secondes d'entrevues, il m'a dit que c'était le "*chaos dans ma tête.*" J'ai souri en disant qu'il était un fin psychologue...

Car aussi surprenant que cela puisse paraître, je n'avais prononcé aucun mot sur ma vie, mon passé, mon histoire personne... Il savait tout. Il ressentait tout.



Une question fondamentale me taraudait : *"Comment pouvait-il savoir?"*

Mon sarcasme ne l'a pas décontenancé. Il m'a demandé s'il pouvait me parler franchement. Il m'a informé que certains organes de mon corps tomberaient gravement malade si je ne changeais pas de vie, d'état d'esprit..

### **Je n'ai pu retenir mes larmes...**

Enfin quelqu'un reconnaissait ma souffrance, ma douleur... J'ai comme eu le sentiment « *de jeter les armes* », de mettre le genou au sol et de lui livrer en vrac mes émotions du moment.

Il me conseilla quelques produits en *gemmothérapie* avec un seul objectif majeur : retrouver la sérénité.

J'ai couru à la première pharmacie acheter ces produits naturels.

**Gemmothérapie** : Utilisation de la partie embryonnaire de la plante qui peut être un bourgeon, une jeune pousse ou la racine d'une plante afin de prévenir ou de contribuer à la guérison en complément de la médecine allopathique

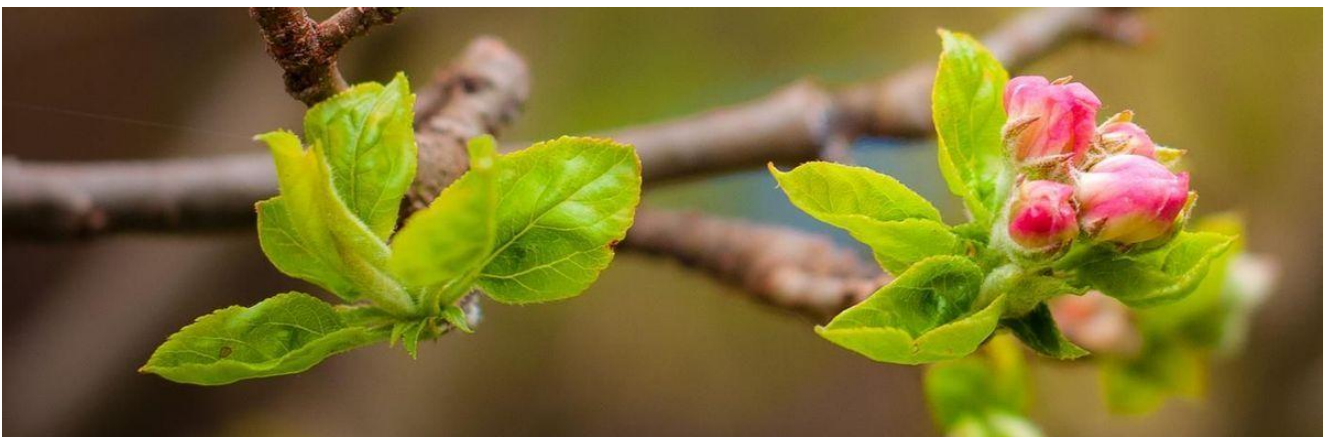
### **Et en un seul petit mois, je dormais sans casque, je mangeais mieux, et je retrouvais une forme de sérénité.**

C'était MAGIQUE ! C'est à ce moment là que j'ai compris que si je voulais que les choses changent je DEVAIS CHANGER !! Cette phrase est d'ailleurs devenue un de mes mantras préférés : *"Si je veux que les choses changent, change"*.

Oui, j'étais la seule concernée...

Je me suis définitivement prise en main. Aujourd'hui, j'ai la joie de vous annoncer que je vais vraiment bien ! Je suis en parfaite santé sur tous les plans. Peut-être que sans cette rencontre, je ne serais plus là pour vous écrire ces quelques lignes.

Je suis si reconnaissante que l'Univers ai mis cet homme sur mon chemin.





J'ai 51 ans, et je suis une maman de deux beaux garçons. Je suis plus qu'épanouie aujourd'hui. Mon corps est tonique, et mon poids harmonieux. J'ai trouvé la sérénité et la paix intérieure...

Et depuis ce jour qui restera à jamais gravé dans ma mémoire, je me suis fait la promesse solennelle de « *Chaque jour prendre soin de mon jardin intérieur.* »

Alors si ça a fonctionné pour moi, pourquoi pas vous ? Vous avez tout à y gagner, car je vais partager avec vous tous les secrets qui m'ont permis de changer de vie.

Oui vous pouvez, vous aussi bénéficier des bienfaits sur votre santé en appliquant des conseils en naturopathie et en rééquilibrage alimentaire.

### **A présent, et si je vous faisais découvrir une de mes plantes médicinales préférées aux mille et une vertus?**

Remontons à la période de l'Antiquité.

J'ai récemment découvert que les anciens vouaient une véritable dévotion à une plante "magique" : le ROMARIN.

Ils confectionnaient pour les étudiants grecs et romains, des couronnes de romarin pour stimuler leur concentration et leurs capacités de travail.

Durant les épidémies de peste, le Romarin était très populaire : on en faisait brûler pour purifier l'air et on portait des sachets sur soi.

La réputation médicinale du Romarin s'est établie bien plus tard, au Moyen-Âge. Il était très apprécié comme tonique nerveux et digestif.

Mais les bienfaits du Romarin ne s'arrêtent pas là...

### **Connaissez-vous l'incroyable histoire de « l'eau de la reine de Hongrie » ?**

À base de Romarin, d'Eau de Rose et de Fleur d'Oranger, ce parfum a été offert à la reine de Hongrie, âgée alors de 72 ans comme un remède contre les maladies, et comme un puissant élixir de beauté.

La reine utilisa cette eau miracle pendant un an, elle retrouva la santé et la beauté de ses vingt ans. Pour la petite anecdote, cette « eau » aurait fait tant d'effets que le roi de Pologne la demanda en mariage rien qu'en la voyant...

Légende ou premier coup marketing de l'histoire ? Je vous laisse faire votre propre avis.

Toutefois, ce qui est certain, c'est qu'aujourd'hui, la cosmétique remet l'eau de la reine de Hongrie au goût du jour, surtout en s'appuyant sur les bienfaits de son ingrédient principal : le Romarin.

### **Quelle plante, n'est-ce pas ?**

Et quand je vois sur les réseaux le véritable BUZZ que le Romarin fait, avec des vidéos d'influenceuses vantant les mérites du Romarin pour la pousse de cheveux... sincèrement, je suis ravie.

Encore une fois, je le répète. Mais j'ai *vraiment* envie que vous puissiez l'intégrer à votre vie.

Oui, les plantes nous veulent du bien, elles ont été créées pour notre bien-être. Elles n'attendent que vous.

### **Et si on essayait ensemble ?**

Le Romarin est une plante incroyable, je pense que vous commencez à comprendre ma fascination pour cette plante.

Mais, saviez-vous qu'il existe 150 variétés de romarin ?

Que la Nature est généreuse avec nous.

De plus, au niveau de son prix, il faut savoir qu'elle est accessible à tous.

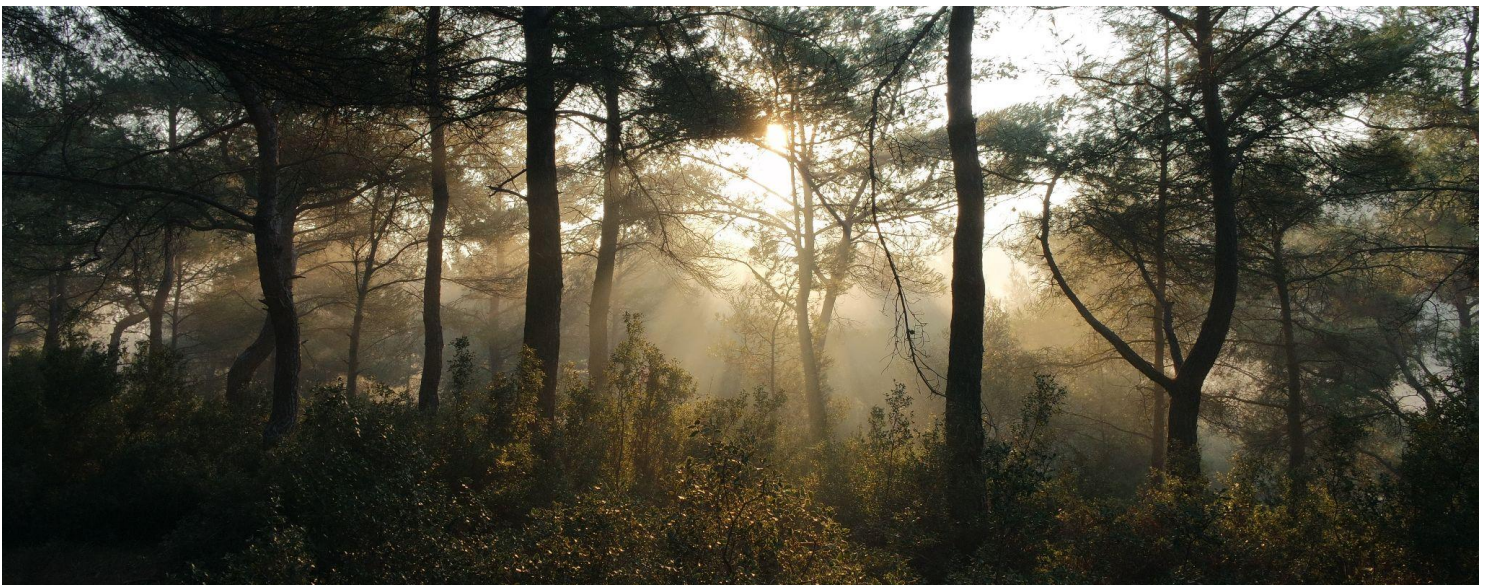
Vous pouvez en trouver dans version fraîche, séchée, en huile essentielle, en hydrolat (eau chargée par distillation de principes végétaux volatiles), en poudre, en gélules et j'en passe... Il y en a pour tous les goûts.

Elle est disponible en magasins bio, en pharmacie ou en herboristerie.

Maintenant que nous avons fait les présentations...

### **Je vous propose de rentrer dans le vif du sujet, et de découvrir notre 1ère Fiche Bien-Être de cette plante aux pouvoirs incroyables.**

Vous allez découvrir comment utiliser *concrètement* le Romarin dans votre vie.



Je vous ai déniché 3 utilisations qui vous seront grandement utiles... Mais nous allons prendre le temps de lister toutes les **vertus du romarin** !

## VERTUES DU ROMARIN



Bien évidemment, cette liste est non-exhaustive. Je pourrais m'étaler encore pendant plusieurs pages, mais j'ai préféré faire une sélection de bienfaits qui vous intéresseront.



# Recette n°1

**Et si on commençait par se faire une tisane, un grog au romarin, au même titre que le thym contre les *troubles digestifs***

?

Le Romarin favorise l'élimination et stimule le foie, organe DETOX le plus performant de l'organisme. C'est l'infusion idéale en cas de digestion difficile et de ballonnements. Un peu de soleil dans la tasse avec ce super aromate ?

C'est parti !

Vous pouvez utiliser du romarin frais ou séché à votre convenance.

1. Faites bouillir de l'eau, ajoutez quelques branches bien lavées de romarin (2 à 4g par jour, 3 tasses maximum pour une efficacité optimale)
2. Laissez infuser une dizaine de minutes. Retirez les feuilles et dégustez !
3. Vous pouvez ajouter pour le goût quelques gouttes de citron ou un filet de miel.
4. Vous pouvez boire cette infusion à tout moment de la journée, idéalement après les repas et au moment du coucher comme tisane du soir si vous souhaitez profiter de son action sur votre digestion.

C'est pour ma part, mon rituel du soir. Je l'adore !





## Recette n°2

Passons maintenant à la recette n°2.

### **Gros coup de fatigue en ce moment ?**

Tonique et stimulante, [l'Huile Essentielle de Romarin à cinéole](#) est excellente en cas de fatigue physique intense, d'épuisement intellectuel ou physique, de difficultés de concentration...

Idéal par exemple, pour nos étudiants qui bientôt seront en examen!

Elle sera là pour nous rendre plus performant psychiquement et physiquement. Elle est aussi réputée en accompagnement des épisodes hivernaux.

### **Aromathérapie**

Placer quelques gouttes [d'huile essentielle de Romarin à cinéole](#) sur un mouchoir ou dans un stick olfactif et inspirer calmement durant une minute.

Prenez [2 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole](#) 3 fois par jour durant 5 jours maximum sur un morceau de pain ou un comprimé neutre pour huiles essentielles (*voir les précautions d'usage des huiles essentielles avant utilisation*).

*Les huiles essentielles que nous vous présentons sont efficaces et très riches en principes actifs. Les dosages indiqués ne doivent pas être dépassés.*

# Recette n°3

Et enfin, une de mes recettes préférées.

## Besoin d'un Booster naturel pour faire pousser vos cheveux plus rapidement

?

L'Huile Essentielle de Romarin à verbenone contient des composés actifs qui stimulent la circulation sanguine dans le cuir chevelu. C'est en augmentant le flux sanguin vers les follicules pileux que l'huile favorise la croissance des cheveux.

Tout le monde ne jure que par cet arbuste d'origine méditerranéenne pour avoir de beaux cheveux longs, épais et brillants. Mais comment *concrètement* l'utiliser?

*Voici ma recette beauté !*

Faites infuser des feuilles de romarin dans un demi-litre d'eau bouillante. En général, 2 à 3 branches suffisent. Filtrez la préparation et laissez là refroidir. Versez ensuite le liquide dans un vaporisateur.

Appliquez votre infusion principalement sur la racine avant le shampoing en prenant soin de procéder à un massage du cuir chevelu ou comme eau de rinçage une fois les cheveux lavés.

Ou mettre 2 gouttes de romarin à verbenone dans votre shampoing ou masque capillaire.

### À renouveler 2 fois par semaine.

Le secret réside dans la régularité. Pour obtenir des résultats, il faut utiliser l'eau de Romarin pendant au moins 6 mois consécutifs.

Il est conseillé de conserver l'eau de Romarin naturelle au frigo, dans un flacon de qualité. Elle gardera ainsi toutes ses propriétés et l'effet fraîcheur est très agréable.

Elle est globalement bien tolérée au niveau de la peau : on veillera cependant à bien la diluer, afin d'éviter tout risque d'irritation (Faites un test sur un endroit de votre corps et regardez comment votre peau réagit).

J'aimerais terminer cette première publication avec une phrase qui me tient particulièrement à cœur : "Notre corps est notre première et seule Habitation pour toute notre vie"

Aimons le, respectons le, et prenons soin de lui. Il fait tellement de choses pour nous que nous l'oublions trop souvent. Soyons en gratitude chaque jour pour la santé et l'énergie qu'il nous offre.



Il est vrai qu'on peut dépenser des fortunes pour entretenir notre maison, pour l'embellir et la restaurer quand c'est nécessaire. D'un côté, c'est normal. On ne veut pas qu'elle perde de sa valeur, ou pire, qu'elle se dégrade....

Mais en toute honnêteté, nous sommes parfois réticent à investir dans notre propre corps, qui est, et restera notre seule maison À VIE.

Je pense que vous voyez bien où je veux en venir....

Si on est capable de dépenser des milliers voire des dizaines de milliers d'euros pour prendre soin de son logement, ne trouvez-vous pas que notre corps, notre seul habitat est encore plus important ?

Notre santé, votre santé, vaut combien ? Elle est inestimable. On s'en rend compte quand on la perd malheureusement.

Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous avez déjà à cœur d'être en harmonie avec votre corps et votre esprit. C'est une excellente démarche de votre part. Si vous voulez que les choses changent, à vous de changer...

### **Je vous en félicite.**

Tout comme nous comprenons quand notre corps a faim ou a soif, notre corps nous parle dans de multiples autres domaines. Apprenons à l'écouter *vraiment* et vous aurez envie de rechercher des conseils en lien avec vos besoins physiologiques du moment. Cette publication vous sera d'une utilité sans fin.

**Kundalini**

**Les secrets de l'abondance - n°1 - Juin 2023**

À présent, vous avez la possibilité de me poser une question précise en naturopathie, ou sur n'importe quel sujet. C'est ce que j'appelle "La Question des Lecteurs."

J'aurais le plaisir de répondre à une de vos question dans la rubrique "Question des Lecteurs" dans la prochaine publication.

Vous pouvez m'écrire à l'adresse suivante : [contact@ostara-méditation](mailto:contact@ostara-méditation).

Je lirai tous vos messages.

Avec tout mon amour,

*Sophie*

*Ostara méditation*

**Précautions d'utilisation avant usage :**

Attention toutefois, le Romarin est contre indiqué chez les personnes qui souffrent de calculs rénaux ou de maladies du foie. Il est également contre indiqué chez les personnes qui ont développé des signes d'allergie à cette plante également. Il ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes

. Il peut également entraîner des nausées, de l'eczéma. Le surdosage peut être dangereux.

**Avertissement :**

Cette fiche ne remplace pas un avis pharmaceutique ou médical. En cas de doute ou de besoin, il est toujours recommandé de consulter un médecin. En effet, les huiles essentielles ne peuvent se substituer à un traitement médicamenteux sans avis médical ou pharmaceutique préalable. Les auteurs d'Ostara Méditation ne sauraient être tenus pour responsables quant aux conséquences provenant d'un emploi, abusif ou non, des informations mentionnés dans cette fiche.