

FEMININITY & AYURVEDA
 The art of living, plants, recipes,
 and well-being rituals
 Krystine St-Laurent

Honouring your femininity and stimulating your energy through Ayurveda.

384 pages
 September 2021
 Éditions de l'Homme

Woman's nature is a gift: it is gentle, soothing, creative, fertile, affectionate, receptive and nurturing. However, in a society where masculinity rules, where the values of efficiency and productivity predominate, the strength innate in every woman is often weakened, and sometimes even suppressed. So, what if we reconnected with it in order to reclaim it and be more in tune with ourselves!

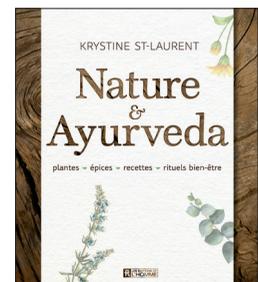
A herbalist and aromatherapist, Krystine St-Laurent presents instruction in Ayurveda by deepening the relationship uniting nature and femininity: she shows us how to live in harmony with its different cycles to achieve greater balance. In seven chapters, the author tackles a multitude of subjects that affect all women—girls, new moms, pregnant or menopausal women—, and she applies Ayurvedic wisdom to treating various health problems like hormonal disturbances, decreased libido and menstrual cramps.

Combining the benefits of medicinal plants and infused oils, breathing exercises, meditation practice, as well as teaching self-massage techniques, this book offers an exploration of various kinds of rituals for increasing or maintaining our energy and awakening the goddess asleep within us.

STRONG POINTS

- A coffee-table type book, generously illustrated.
- Basic principles of Ayurveda (doshas, diet, plants and essential oils, and a healthy lifestyle).
- Subjects that affect the health of women at every age and their well-being.
- A credible author, specialist in Ayurvedic medicine, herbalist, and certified aromatherapist.

An author, lecturer, and columnist, Krystine St-Laurent is a herbalist and certified aromatherapist. She is an accredited instructor in the Chopra Center's Ayurvedic Lifestyle programme, and has done Master of Wisdom & Meditation training with Davidji. Having been a nurse for more than 20 years, she is able to simplify in a concrete and effective way what the body needs to maintain the health and vitality naturally available to everyone.



By the same author
NATURE & AYURVEDA

> 15 000 copies sold in French.

Conscience avec notre nature profonde 11

Une pensée pour la terre

La terre est la seule planète connue de l'univers ayant les éléments nécessaires pour habiter la vie, et la seule ayant de l'eau liquide à la surface: 70% de la surface de la terre est couverte d'eau et partout où il y a de l'eau, il y a la vie.

La quantité de terre fertile disponible sur la planète est de plus en plus petite pour subvenir aux besoins grandissants de la population. Chaque année, elle décroît de 10 millions d'hectares en raison de la déforestation massive.

À la disposition de terres productives se conjugue une implacable augmentation de la population, de l'ordre de plus de 90 millions d'individus, par année, accroissement qui nécessiterait 10 millions de nouveaux hectares¹.

Le ver de terre est un allié inestimable pour la régénérescence du sol. Ses compagnons aussi, les grenouilles, les microorganismes, les insectes, les papillons, les versans et les mammifères composent la faune indigène. Le non-recours à des engrais OGM et à des pesticides de synthèse protège cette fragile biodiversité. Nous devons nous rappeler collectivement que nous n'avons qu'une planète à habiter, et que nous devons la protéger.

Par la somme de nos choix, en tant que consommateurs, nous pouvons faire une différence majeure et orienter la demande vers une consommation respectueuse de l'environnement et de son écosystème.

Enlève tes souliers, tu vas te rendre malade

UNE GRAND-MAMAN À SON PETIT FILS
Légende Amérindienne

Conscience avec notre nature profonde 12

Revenir les pieds sur terre

Nous marchons les pieds dans des souliers et nous dormons sur des matelas surélevés ne touchant pas le sol. Nos enfants passent du plancher de la maison aux souliers de course... Rarement nous nous permettons de marcher pieds nus sur le sol. Est-ce que nous avons perdu la tolérance au mélange de terre et d'eau, au froid, au chaud ou à l'inconnu sous nos pieds?

Depuis quelques années, nous pouvons observer un intérêt grandissant envers les avantages que procure le fait de s'ancre à la terre (grounding en anglais). Cette théorie met de l'avant les avantages de s'exposer quotidiennement aux électrons de la terre, afin de rééquilibrer la polarité corporelle. Cette exposition comporterait de nombreux bienfaits sur la santé tels que la réduction du niveau d'hormones de stress, des radicaux libres associés au processus inflammatoire et au vieillissement prématuré, la normalisation de la pression artérielle, et l'amélioration des douleurs musculaires et articulaires, de l'humeur et de la qualité du sommeil, entre autres.

Bien que la recherche, effectuée sur de petits groupes de participants, soit prometteuse, plus d'études doivent être menées dans ce domaine pour obtenir des données concluantes. Pour l'instant, nous pouvons tout de même tirer quelques bénéfices de cette démarche: enlever nos souliers et marcher pieds nus aide à délier, à apaiser les muscles, à stimuler la circulation sous la voûte plantaire, ce dont nous avons grandement besoin, et permet de se détendre et de s'ancre dans le moment présent.

13 Femelle D'Apurida

subtils, parfois intenses, que notre corps, notre cœur et notre mental nous envoient, influencés par nos émotions, nos inconforts, nos contradictions, nos ouvertures et nos fermetures.

En tant que femmes, nous avons appris à nier notre intuition, notre ressenti, et, probablement pour plusieurs d'entre nous, à balayer le tout sous le tapis, de peur de:

- ☘ ne pas avoir les bons mots pour expliquer;
- ☘ ne pas être assez cartésiennes;
- ☘ subir les jugements des autres;
- ☘ d'être trop, ou pas assez.

Nous avons besoin de nous reconnecter à notre douce force intérieure, à notre potentiel, à notre féminité. Ralentir le rythme d'une vie basée sur l'action, la compétition et l'efficacité, pour revenir au centre de qui nous sommes réellement et retoucher à notre nature féminine. Nous avons besoin de créer l'espace en nous et dans nos vies. De nous connecter à la nature et à ses cycles, au rythme de nos vies, afin de comprendre ce qui nous nourrit profondément, nous sert de fondement ou, au contraire, nous épuise et nous rend malades.

Nous portons le masculin ET le féminin en nous, à différents degrés, que nous soyons homme ou femme. Les philosophes orientaux ancestraux croient que notre qualité / force dans la vie est d'équilibrer ces deux parties de nous: le masculin et le féminin, le yin et le yang, le soleil et la lune, Shiva et Shakti.

Lorsqu'elles sont équilibrées, l'énergie féminine et l'énergie masculine peuvent créer une alchimie de connexion divine, d'abondance, de bien-être, d'équilibre et de joie profonde. Selon ces traditions ancestrales, cet équilibre nous permet de nous exprimer pleinement notre plein pouvoir personnel.

Santé de la planète

Sagesse ancienne

Là où tout a commencé...

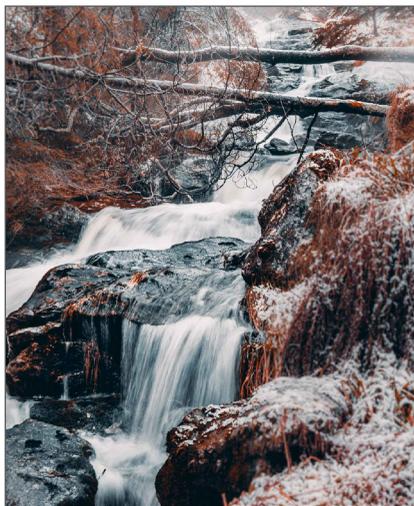
Au début des temps, l'univers entier était contenu dans un œuf. Sans forme particulière, ce potentiel attendait sagement de devenir quelque chose de grand. Puis un jour, l'œuf s'est brisé en deux. La partie la plus légère s'est élevée vers le haut pour devenir le ciel, tandis que la partie la plus lourde a coulé pour devenir la terre et la mer. Selon le mythe de la création chinoise, le ciel s'appelait yang et représentait toute l'énergie masculine du monde. Ses qualités étaient: sec, chaud et puissant. La terre, avec ses eaux humides, rafraîchissantes et nourrissantes, se nommait yin et représentait toute l'énergie féminine du monde. Ensemble, ils formaient un tout harmonieux. Masculin et féminin, le yin et le yang.

Ni l'un ni l'autre n'étaient plus importants: ils étaient les deux faces d'une même médaille. Interdépendants, l'un ne pouvant exister sans l'autre.

En observant la spirale qui se crée, on réalise que chaque côté contient une partie positive de l'autre. Dans la vie, les choses sont souvent ainsi. Ce qui est un point négatif pour un être peut être un point positif pour un autre. C'est ainsi que tout est lié et que tout est interdépendant.

Tout est poison et rien n'est poison: le poison, c'est la dose.

PARACELSE (1493-1541)
médicin, chimiste et philosophe



14 Femelle D'Apurida

Soupe petit-déjeuner immunité

Œufs, jaunes de deux œufs, sauternes, pain d'épeautre ou pain blé des petits-déjeuners d'animaux? Sans nécessairement changer vos habitudes du tout au tout, tentez l'expérience, par exemple une fois par semaine, de petit-déjeuner avec un bouillon aux herbes et aux épices.

Dans cette recette, j'ai décidé d'ajouter une plante, peut-être méconnue de notre côté de l'océan, mais présente dans les médecines chinoise et ayurvédique: L'astragale (*Astragalus membranaceus*) est une plante utilisée depuis longtemps pour ses propriétés immuno-modulatrices. Elle apporte de l'énergie, soutient les systèmes immunitaire et digestif, et favorise l'assimilation des nutriments¹.

En ajoutant des graines de chanvre, de citrouille ou des noix ainsi qu'un bon gras comme un filet d'huile d'olive, non seulement le goût sera rehaussé, mais les bénéfices seront augmentés!

RESCALET SAUBATTE: un soutien à l'immunité, une stimulation de la digestion et un goût qui ravivera les sens.

INGRÉDIENTS

- 150 ml (3/4 tasse) de bouillon micro-onde au miel et aux champignons forestiers (bouillon méditerranéen) (recette p. 50)
- 2 c. à soupe d'astragale séché*
- 1 tasse d'huile de noix de coco vierge
- 1 c. à soupe de gingembre râpé et séché
- 1 petite carotte râpée et coupée en petites lamelles
- Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille (selon le goût)
- 2 poignées de jeunes épinards ou de jeunes de feuilles de kale fraîches
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- Sel rose du Himalaya et poivre au moulin, au goût

* On peut se procurer l'astragale séchée dans les magasins d'herboristerie.

Préparation

1 Remplissez de bouillon à moitié couverts en morceaux (à ajouter en même temps que les carottes)

Nourrir profondément 15

PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, mettez le bouillon et l'astragale séché, et chauffez à feu moyen de 20 à 30 minutes. Retirez du feu et filtrez pour séparer l'astragale.

Durant ce temps, dans une autre casserole moyenne, chauffez l'huile de noix de coco et faites revenir le gingembre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez la carotte, les graines de sésame, de tournesol ou de citrouille et poursuivez la cuisson quelques minutes. Versez le bouillon tiède et laissez frémir 10 minutes. Incorporer les jeunes épinards ou le kale et laissez frémir 2 minutes. Ajoutez les graines de chanvre, le sel rose de l'Himalaya et le poivre noir.

SELON LES DOSES

Pour guérir: Plus ajouter de la menthe fraîche ou du basilic frais.

Pour mieux digérer: mettre un peu plus de gingembre et de pain.

Pour améliorer l'ajout d'un peu d'huile d'olive et augmenter le gingembre et le pain.