

CA  
D'ANSHRAM



SLOW  
HARMONIE  
LES PLANTES





SLOW HARMONIE

# LES PLANTES

L'intégration des plantes dans la pratique du yoga offre une dimension naturelle et apaisante, favorisant ainsi un environnement propice à la détente et à la concentration.

De plus, prendre soin des plantes avant ou après sa pratique de yoga peut être une forme de méditation en soi, permettant de se connecter avec la nature et de cultiver un sentiment de gratitude envers le monde qui nous entoure.



# LES PLANTES ET ALIMENTS DU PRINTEMPS

---

## LE CHAKRA DE LA GORGE

Les aliments et herbes pour le chakra de la gorge favorisent la communication authentique, l'expression de soi et la connexion à la vérité intérieure.

## BIENFAITS

- **Apaisement de la Gorge** : Certains aliments peuvent apaiser et nourrir la gorge, favorisant ainsi une expression vocale claire et fluide.
- **Soutien Thyroïdien** : Des aliments riches en nutriments peuvent soutenir la santé de la thyroïde, qui est étroitement liée au chakra de la gorge.
- **Communication Authentique** : Les aliments qui favorisent la clarté mentale et émotionnelle sont bénéfiques pour une communication sincère et ouverte.

## ALIMENTS ET HERBES

- **Noix de Cajou et Amandes** : Riches en protéines et en bonnes graisses, elles soutiennent la santé générale et peuvent contribuer au bien-être de la gorge.
- **Noix du Brésil** : Excellente source de fer et de sélénium, bénéfique pour renforcer la thyroïde.
- **Algues (nori, kelp, wakamé)** : Riches en iode, elles sont excellentes pour la santé de la thyroïde et du chakra de la gorge.
- **Mûres et Myrtilles** : Riches en vitamines C et K, ainsi qu'en antioxydants, favorisent la santé cellulaire et la vitalité.



# LES PLANTES ET ALIMENTS DU PRINTEMPS

---

- **Prunes** : Gorgées de vitamine C et d'antioxydants, elles protègent les cellules et soutiennent le système immunitaire.
- **Maïs Violet** : Riche en fibres, vitamines B et minéraux, il est également une source importante d'antioxydants et de lysine.
- **Baies de Sureau** : Renforcent l'immunité et favorisent la guérison des affections respiratoires.
- **Sauge** : Tonique, anti-inflammatoire, apaise le système nerveux et soulage les maux de gorge.
- **Thym** : Relaxant et tonifiant, apaise les voies respiratoires et contribue à la santé de la gorge.

En intégrant ces aliments et herbes dans votre alimentation, vous pouvez soutenir l'harmonie et l'équilibre énergétique du chakra de la gorge, favorisant ainsi une communication authentique et une expression de soi épanouie.