Bienvenue! Je suis ravie que vous me rejoigniez pour une petite aventure dans le monde du microbiote intestinal. En ce moment, la recherche sur le microbiote intestinal chez les être humain est très fascinante et surtout très encourageante!

Je serai très contente d'avoir votre présence le jeudi 17 août, 2023 à 20h pour cet atelier découvert sur ce sujet qui me passionne. Un sujet qui me motive à mieux comprendre comment prendre bien soin de mon corps à travers mes intestins! Ca parait peut être un peu 'beurk,' surtout moins 'sexy' que d'autres sujets de bien être, mais bon, c'est hyper important, et même mieux, c'est hyper accessible.

Pour apprendre:

- qu est ce que c'est le microbiote intestinal
- les symptômes quand il y a un déséquilibre dans cette symbiose
- 3 simples choses à faire pour améliorer votre digestion

Il suffit de vous connecter sur Zoom avec ce lien :

https://us02web.zoom.us/j/83375367679?pwd=YndtdHk2dE5Jc0d0aThGSm1nUlhZZz09

Meeting ID: 833 7536 7679

Passcode: 534706

Pour aiguiser votre curiosité avant notre rencontre, vous trouverez quelques ressources ci-dessous.

Le chou lacto-fermenté

Votre choucroute fait maison **CET ÉTÉ!**Essentiel pour votre microbiote

Votre microbiote intestinal, une symbiose saine?



C'est très simple et pas cher!

Je préfère utiliser un grand bac pour malaxer le chou avec le sel et les épices.

Alors, c'est environ 1 kg de chou bio (vert ou rouge) et 10 g de gros sel. Je fais au pif..à peu près 1 c à soupe de sel.

J'avais un peu de chou qui restait. Pour un gros chou comme ça j'aurai pu faire un bocal de 1,5 l.

Une pomme ? OUI ! Un petit test pour l'été. Pour adoucir et faire que la choucroute soit moins chauffante pour ma constitution.

J'adore le goût du cumin et de la coriandre... et super pour la digestion.

Pas besoin d'ajouter de l'eau au chou. En le massant avec le sel, le chou

donne assez de jus!



Chou vert ou rouge..à votre goût!



Petit info sur le microbiome intestinal Ma choucroute du printemps 😋



Comptez à malaxer à la main pendant une bonne 15 minutes pour mixer le sel et le chou.

Si je n'ai pas assez de chou pour compléter un bocal, j'ajoute de la betterave ou des carottes, ou même de la pomme!





Laissez au moins 2 cm avant le bord du pot. Le chou doit être recouvert de jus et ne pas être en contact avec l'air. Je pose 1-2 feuilles de chou par-dessus avant de fermer le bocal.



Happy fermenting !!
A très vite, namaste,
Kate

Kate Dupays
3 Vallées Yoga et Yoga Health Coaching
Esprit d'Évolution - un club de bien être
https://www.3valleesyoga.com/
hyland.kathleen@gmail.com

