

# Quelles sont vos boissons préférées, celles qui vous aident à garder le moral et à être heureux pour un petit temps donné?

Quelles sont ces boissons qui nous font voyager, qui nous remontent le moral, qui nous comblent par leurs bienfaits et autres vertus?

Je vous propose donc de découvrir ci dessous pourquoi et comment ces boissons rendent heureux Eric, Véro, Aude et moi-même Alice.

## La Vie liquide dans une boisson

Je suis heureux de vous retrouver sur le blog de ceux qui aiment se sentir Zen & Relax. Ce nouvel article va traiter de la Vie et comment la réveiller. Comment vibrer de l'intérieur avec une boisson qui incarne la Vie liquide.



Avant tout je dois vous préciser que cet article participe à l'évènement inter-blogueurs sur le thème "Quelles sont ces boissons qui vous rendent heureux?" organisé par le blog [L'Univers du Bonheur](#).

J'apprécie tout particulièrement ce blog, non seulement pour la qualité de ses publications, mais surtout pour Alice qui l'a créé. Au-delà de ses talents de rédactrice, Alice est énergéticienne et nous collaborons ensemble comme blogueurs depuis plusieurs mois.

Son blog [L'Univers du Bonheur](#) est une source d'inspiration et d'informations pour se sentir Zen & Relax. D'ailleurs je vous recommande tout particulièrement son article intitulé [Challenge Bonne humeur et Gratitude!](#). Je sais personnellement qu'elle y a mis toute son âme et son coeur en l'écrivant.

### Mais revenons à la Vie liquide.

Comme certains de vous le savent, je suis issu d'un parcours professionnel hôtelier. Au

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



début de ma carrière j'ai eu l'occasion de rencontrer, et de travailler avec un des plus grand barman de France, Christian Simon. Il était à l'époque non seulement le Chef Barman du mythique Bar Panoramique de l'Hôtel Concorde Lafayette, mais également Président de l'Association des Barmen de France.

Lors d'une discussion au sujet de cocktails et d'apéritifs, il me fait part que selon lui la plus belle boisson est le whisky écossais lorsqu'il est particulièrement tourbé. Je n'étais pas particulièrement amateur de single malt à l'époque et pour me convaincre il m'a fait goûter un verre de [Lagavulin 16 ans d'âge](#).



Ce fut une révélation ... j'ai découvert la Vie liquide ... une sensation inoubliable d'avoir été transporté dans un monde sensoriel complexe et énergisant.

Comme toute première expérience, elle est restée gravée dans ma mémoire. Cette expérience est devenue indélébile au sein de mon patrimoine mémoriel. Une porte s'est ouverte pour ne plus se refermer.

### **Le Lagavulin 16 ans d'âge**

Un Lagavulin 16 ans d'âge n'est pas une boisson entrée de gamme. C'est un vrai plaisir que l'on s'offre, comme un champagne, pour une occasion spéciale ou bien pour juste vivre un moment d'exception.

Depuis, ce whisky jalonne mes passages de vie et lorsque je m'abandonne dans la complexité de ses saveurs et la robustesse de sa tourbe, plus rien ne compte. Je pénètre dans l'extase du moment présent pour vivre un lâcher prise intemporel.

Selon moi ce n'est pas juste une boisson, mais la Vie liquide qui réveille nos sens. Il nous permet de nous reconnecter à notre âme qui est le recueil de nos émotions. Une gorgée de ce breuvage divin me projette dans mon Moi profond.

Sa capacité à activer mon Esprit ouvre des portes introspectives et « méditatives ».

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Que les choses soient claires, pour vivre pleinement ces moments de plaisirs, ils doivent se faire en pleine conscience. C'est à dire sans excès et avec modération. Comme tout produit d'exception il nous projette dans une ivresse sensorielle et non quantitative. D'ailleurs la seconde option ne saurait faire honneur au travail et à la qualité des maîtres de chai écossais.



Donc tout est question de modération, d'équilibre et de recherche d'harmonie. Exactement comme une quête d'épanouissement et d'élévation de Soi par la [triangulation de nos trois centres énergétiques](#). Triangulation qui est un mécanisme ascendant manifesté par l'équilibre du Corps, de l'Âme et de l'Esprit.

## Le plaisir par nos 5 sens

Pour être franc, un verre de Lagavulin 16 ans d'âge ne remplacera jamais le travail régulier d'activation de nos trois centres énergétiques. Mais lors de moments choisis il active [les 5 sens de notre corps](#) par la profondeur de son reflet et par son goût inégalable. Il active nos 5 sens par sa portée éthérique, par la douceur de son retour en bouche et par la force du plaisir indescriptible que l'on ressent à le déguster.

Cette activation du centre énergétique de notre Corps ouvre la porte de l'Âme, soit des émotions. Et lorsque les émotions sont assimilées, voire transcendées, alors nous rentrons dans notre troisième centre énergétique. C'est celui de l'Esprit, celui du lâcher prise et de l'évasion.

Pour conclure en quelques mots :

**Un verre de Lagavulin 16 ans d'âge, c'est la Vie liquide.**

<https://sereveillerpourssetransformer.com/la-vie-liquide/>

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



# Le thé matcha, une boisson bonheur contre l'anxiété

**Quand vous fermez les yeux en songeant à la boisson qui vous amène une petite brise de bonheur, à quoi pensez-vous ?**

À la première gorgée de bière qui marque la fin d'une journée un peu trop étouffante ? Peut-être à la senteur du chocolat chaud qui chatouille les narines en même temps que la chaleur d'une douce tasse réchauffe les mains encore engourdies par le froid ? Des bulles qui pétillent en rencontrant le palais, comme pour appeler à la fête ?



Sur le blog de l-univers-du-bonheur.fr qui organise un carnaval d'article sur le thème « Quelles sont ces boissons qui vous rendent heureux ? » Il est question par exemple de soupe de champagne, de ratafia ou de liqueur de sureau. Vous pourrez y faire un tour ici <https://l-univers-du-bonheur.fr/voici-3-de-mes-aperitifs-preferes/>

Pour ma part, en dehors de la fraîcheur de l'eau de source au bout d'une randonnée en montagne, **le breuvage que j'associe à un réel moment de pur bonheur, c'est le matcha latte.**

## Connaissez-vous le matcha ?

C'est **une poudre très fine issue du broyage de feuilles de thé vert sur des meules de pierres**. Ces dernières années, il est devenu un ingrédient culinaire prisé des pâtisseries et glaciers d'un bout à l'autre du monde. Il se propage comme une touche de raffinement à la japonaise, en plus de faire découvrir des saveurs audacieuses qui harmonisent l'amertume à la douceur. En effet, même si le thé en poudre est arrivé initialement de Chine, c'est à la culture nipponne qu'il est aujourd'hui associé de par son importante consommation à travers le pays.

D'abord apprécié pour **la finesse de son goût et sa rareté**, on lui a ensuite attribué des **vertus pour la santé**. Il s'est imposé en tant que **thé officiel des cérémonies du thé au Japon** depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. (La cérémonie du thé est un mode de dégustation devenu un art traditionnel auquel je consacrerai ici un article).

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



## En quoi le matcha est-il différent des autres thés ?

Le thé vert, comme vous en avez sans doute entendu parler, est déjà plebscité pour sa **forte teneur en antioxydants**, connus pour leur action contre le vieillissement des cellules.

Au Japon, le thé vert pour la production de matcha est essentiellement cultivé dans les régions de la moitié sud de l'archipel, sur des sols volcaniques très riches en minéraux. Deux ou trois semaines avant la récolte des feuilles, qui a lieu au début du printemps, les plantations sont couvertes d'un filet sombre, aux mailles serrées, en vue de diminuer drastiquement la lumière directe du soleil.

Cela a pour effet d'une part d'augmenter la chlorophylle qui va donner une couleur très intense aux feuilles et d'autre part, le théier va puiser plus de nutriments directement du sol, afin de compenser la baisse de photosynthèse. Par conséquent, **en plus de ses puissants antioxydants, le matcha concentre deux fois plus de L-théanine (ou théanine), que le thé vert régulier.**

## Le matcha contre l'anxiété

La L-théanine est **un acide aminé qui réduit l'anxiété en favorisant la détente**. Les études menées pour comprendre son effet sur l'activité du cerveau montrent qu'elle augmente les ondes alpha, sans provoquer de somnolence puisque les ondes theta qui favorisent le sommeil ne sont pas modifiées.

**Les ondes alpha dans le cerveau indiquent un état de relaxation, en éveil**, induisant une amélioration de la créativité, de **meilleures performances en cas de stress** ainsi qu'une amélioration de la concentration.

Comme la théanine peut traverser facilement la barrière hématoencéphalique, avec une consommation d'environ 50 mg soit l'équivalent d'une tasse de matcha (à peu près 2 tasses de thé vert), on peut commencer à observer son effet après une période de 30 minutes. Le niveau maximum de son action serait atteint au bout de 5 heures environ.

## À propos du bonheur

Le matcha stimule aussi la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine, qui est un élément essentiel dans la régulation des humeurs, en amenant le sentiment de plénitude et de contentement. **Voilà donc un aliment qui rend heureux !** À garder comme élément permanent dans la cuisine !

Après toutes ces explications pour la tête, vous vous dites sûrement que c'est une bonne idée de vous mettre à boire du matcha.

Je vais donc maintenant vous parler de ce que mon coeur en dit.

Par le fait même de préparer un latte chaud, en prenant le temps de faire chauffer le lait et de sortir les ustensiles que je vais utiliser, je **m'envoie le message qu'un moment de plaisir va suivre**. J'active déjà mon système de récompense. Je prends du temps pour moi, ce qui va décupler toute l'arôme et la saveur de ce que je vais déguster.

Si vous faites partie des amateurs de bon café, nul doute que ces expériences de saveur et

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



d'effluves vous parlent. Je peux vous assurer que dans mon cas, une fois mon latte prêt, **le sentiment de bonheur** ne semble pas attendre les effets biochimiques dans le cerveau. Il est immédiat, dans **le moment présent**.

## **Le cœur vous chante d'essayer ?**

Alors, voici **comment préparer un matcha latte qui fait du bien** :

### **1 – Délayer la poudre,**

Mettre une petite cuillère à café de poudre de matcha dans un bol

Verser un fond d'eau froide

Fouetter avec un fouet à matcha en bambou, jusqu'à éliminer les grumeaux et faire naître une légère écume

Transvaser délicatement dans votre tasse favorite

### **2 – Faire une mousse de lait,**

Chauffer un verre de lait végétal ou demi-écrémé

Fouetter le lait chaud pour obtenir une mousse épaisse

### **3 – Mélanger et savourer**

Verser la mousse de lait dans la tasse de matcha en faisant des petits mouvements circulaires

Se poser

Souffler. Inspirer

**Apprécier le bonheur onctueux de cet instant...**

Si vous avez des petites formules magiques de boissons relaxantes dans votre grimoire personnel, vous pouvez les partager en commentaires. Promis, on gardera le secret 😊

**Et si vous optez pour un essai du matcha, latte, n'hésitez pas à faire un grand Hhhmmm qui traverse les océans ! Je serais ravie de l'entendre dans le vent.**

Références :

- Lardner AL: Neurobiological effects of the green tea constituent theanine and its potential role in the treatment of psychiatric and neurodegenerative disorders. Nutr Neurosci 2014;1
- Nobre AC, Rao A, Owen GN. L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. Asia Pac J Clin Nutr. 2008;17 Suppl 1:167-8. PMID: 18296328
- <https://kumikomatcha.fr/blogs/essais-et-videos/pourquoi-ombrager-theiers-matcha>

<https://zonedezen.com/le-the-matcha-boisson-bonheur-contre-lanxiete/>

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



# Ces boissons pleines de hygge!

Un article pour vous aider à identifier vos propres boissons hygge!

“Quelles sont ces boissons qui vous rendent heureux? “

C'est la question que pose Alice sur son blog l'univers du Bonheur.

Et quand on parle de bonheur, et de ces petits moments qui nous rendent heureux, je suis toujours partante pour participer.

Le hygge, cette vision du bonheur à la danoise, agit sur tous les aspects de la société danoise, et au niveau personnel. Il est donc possible de ressentir des moments hygge en consommant une boisson.

J'avais donc envie de vous partager les principales boissons hygge qui me rendent heureuse.

*“Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs sur le thème “Quelles sont ces boissons qui vous rendent heureux? “ organisé par [le blog l'univers du bonheur](#) . J'apprécie particulièrement ce blog parce qu'il traite du bonheur et je vous laisse découvrir cet article [“comment ne pas être submergé par nos émotions”](#) . Je l'apprécie parce qu'il donne une méthode pour partir du bon pied chaque matin, et faire le plein d'énergie positive.”*

**Le hygge s'exprime de plein de façons différentes, et les boissons peuvent en être une.**



*Les boissons accompagnent souvent des moments hygge*

## Le thé (et les tisanes d'une façon moindre).

La principale boisson que j'apprécie et qui est souvent associée à mes petits moments hygge, est le thé, suivi de très près par les tisanes.

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Saviez-vous qu'ici au Danemark, ils ne font pas vraiment de différences entre le thé (qui contient de la théine) et les tisanes (appelées aussi infusions, qui contiennent des plantes sans théine)?

Pour eux tout rentre dans la catégorie "thé" et si on insiste vraiment, ils appellent les tisanes "urte-te" littéralement thé aux herbes.

Avec mon mari, on se taquine souvent dessus, (enfin il taquine "thé tisane c'est pareil, c'est des plantes" et je râle "les urte te ne sont pas du thé!").

Je commence ma journée par prendre mon petit déjeuner avec mon thé. C'est mon moment de calme, souvent hygge, une fois que tous les enfants sont partis à l'école.

Thé noir earl grey ou thé parfumé à la rose.

Le matin j'aime avoir un thé noir.

Au fil de la journée le thé m'accompagne, petits moments de relaxation pendant le travail. Mais suivant mon stock, et mes envies, je peux aussi prendre des tisanes pour le même résultat.



*Mon thé du matin en ce moment vient de la maison de thé Østerlandsk*

## **Nostalgie de l'enfance**

Le soir, ce n'est que des tisanes: une habitude prise enfant!

En effet, quand on allait en Bretagne chez mes grands-parents paternels, après le repas du soir, toute la famille prenait une tisane dans un petit verre à moutarde (ceux avec des personnages). C'était une façon de prolonger le moment ensemble avant d'aller se coucher. Je me rappelle sentir les paquets pour savoir quelle tisane choisir, me brûler les doigts et le bout de la langue si je n'attendais pas qu'elle refroidisse. Ce moment tisane, je l'attendais, un rituel positif que j'associe à mes grands-parents.

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Le thé (et les tisanes par association) est vraiment la boisson qui m'accompagne dans les moments hygge. Il fait, pour moi, partie de ces petits riens, de ces choses qui sont intégrées à notre quotidien mais que l'on peut facilement ignorer. Mais, qui apportent beaucoup de bonheur quand on y fait attention.



*Thé du goûter avec des gaufres*

D'autres boissons hygge tiennent aussi ce rôle mais d'une façon plus ponctuelle.

## **Le chocolat chaud: la boisson hygge?**

Quand il fait froid, j'aime bien prendre un chocolat chaud . Qu'il soit tout simple, ou agrémenté de crème (cette dernière est toujours bienvenue), de chamallows ou même d'une barre de chocolat qu'on fera fondre dedans en remuant.

Que cela soit dans un café ou pour l'heure du goûter, en famille et avec mes enfants, je l'associe avec le hygge social, celui du partage.

Il n'est pas systématique, ce qui le rend encore plus précieux!

Et depuis que j'ai des enfants franco-danois, le chocolat chaud, a pris encore plus d'importance et est étroitement lié à des moments hygge.



*Chocolat chaud et chamallows: hyggelig!*

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



## Tradition danoise

Le chocolat chaud est lié au Danemark aux Anniversaires.

Quand on le fête, que cela soit avec la famille ou avec les amis, il y a souvent une casserole de chocolat qui est en train de chauffer.



Le

*Mon chocolat est en train de chauffer!*

D'ailleurs une des chansons d'anniversaire Danoise parle de ce chocolat chaud dans son refrain :

“med dejlig chokolade og kager” = “avec du bon chocolat et des gateaux” .

Il y a en effet plusieurs chansons d'anniversaires au Danemark. Et il arrive parfois que plusieurs de ces dernières soient chantées durant un anniversaire.

La plus courante est “I dag er det Oles fødselsdag” écrite par Otto Mikkelsen en 1935. On remplace “Oles” par le prénom de la personne à qui l'on souhaite l'anniversaire. C'est donc celle-ci qui fait allusion à la tradition du chocolat chaud, renforçant le fait que c'est une des boissons hygge!

Voici une vidéo faite par des Danois pour l'anniversaire de la Reine Margrethe l'année dernière (2020) lors du confinement. Elle vous permettra d'écouter cette chanson.

<https://youtu.be/Kpry0FB6fnQ>

Même s'il m'arrive d'en prendre seul, le chocolat chaud est donc lié à des moments de bonheur en famille, au hygge social.

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



## Le Gløgg

Pendant l'hiver, une autre boisson fait son apparition dans la catégorie "me rend heureuse".

Tout d'abord pour son odeur, riche en épices, avec parfois un zeste d'orange, qui est labellisée Noël dans mon esprit.

Il s'agit du vin chaud, le Gløgg (et non pas gløgg qui est le mot Suédois). On le prononce comme "gleuk".

Il s'agit plus d'une boisson confort!

Je prends généralement la version alcoolisée. La version sans alcool est souvent très sucrée au goût (un peu trop écoeurante pour moi). Si la majorité des Gløgg sont fait avec du vin

rouge/porto rouge, il arrive que parfois il le soit avec du blanc. Et c'est tout aussi bon 😊



*Vin chaud blanc et vin chaud rouge*

Au Danemark, le Gløgg est surtout lié à Noël et à toute la période le précédant. D'ailleurs souvent ce n'est pas juste un seul gløgg qui est proposé mais plusieurs :

Il y a celui de base, puis ceux auxquels sont ajoutés en plus tel ou tel alcool.

On trouve les premiers Gløgg dès Octobre, mais dès mi janvier, il est difficile d'en trouver.

Les bars proposent souvent un combo "æbleskiver/ Gløgg".



*æbleskiver et gløgg*

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Suivant les pays, les ingrédients du vin chaud changent légèrement.

Mon endroit favori pour en boire? Tivoli!

Dans mon anorak, une écharpe autour du cou, alors que la nuit commence à tomber et que les lumières du parc s'allument, le vent froid essayant de passer à travers les couches d'habits, tenir une tasse de Gløgg, sentir les effluves qui s'en échappent, et avoir les doigts qui se réchauffent à son contact, quel bonheur! C'est hyggelig!



*Une tasse de vin chaud fumante à déguster dans le froid (ici, dans un marché de Noël en Allemagne)*

## Et les autres boissons hygge?

Ces trois boissons, thé, chocolat chaud et Gløgg sont donc celles qui sont le plus associées à des moments de bonheur.

Après d'autres boissons me rendent heureuse. Mais c'est souvent l'environnement dans lequel je vais les boire qui va jouer dans cet état heureux.



*Nouvel an avec Mojitos (alcoolisés et non alcoolisés)*

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



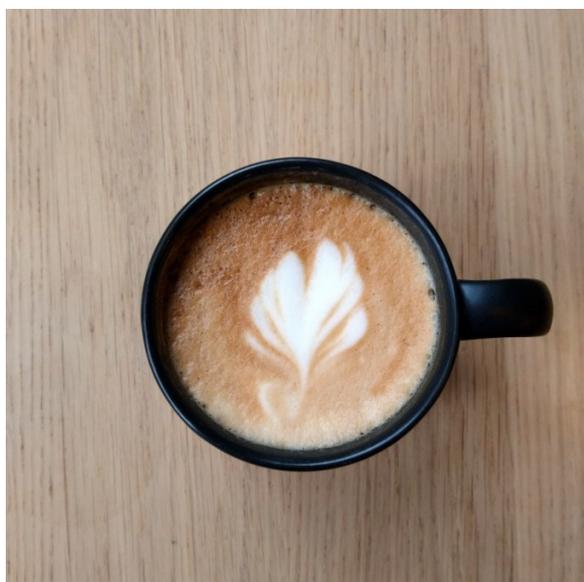
En effet, le lieu, les personnes avec qui nous sommes, notre état d'esprit,... font partie des choses qui peuvent influencer le fait qu'on se sente heureux ou non.

- Une sortie en amoureux et un cocktail (avec ou sans alcool, du moment que cela a un goût sucré et parfumé comme une colada/pina colada par exemple)
- Une journée chaude d'été qui permet de profiter encore plus d'un verre de sirop d'anis avec un glaçon dedans.
- Un goûter avec mes enfants au printemps ou l'on va faire un smoothie banane/fraise.
- Un plateau de fromage et saucisson avec un verre de vin et des amis.
- Faire un repas crêpes et déguster un verre de cidre breton.
- Être un peu fatigué un matin et avoir besoin d'un petit boost, et presser une orange. Profiter de la pulpe tout en buvant! (je préfère les jus d'orange avec pulpe au contraire de mes enfants qui préfèrent sans!)
- Avoir envie, besoin de quelque chose de sain, mais sucré et se faire un jus de pomme maison.
- Revenir d'une balade à pied ou à vélo et boire un grand verre d'eau. Parfois c'est aussi cela être heureux, apprécier la simplicité. **L'eau est la boisson dont nous avons concrètement**

**besoin 😊 mais l'apprécier cela apporte beaucoup de bonheur aussi.**

Les moments où une boisson va nous rendre heureux-ses sont multiples.

L'important est de profiter de ce moment hygge pleinement, quelque soit la boisson!



*Le plaisir d'un petit détail sur sa boisson.*

## Boire pour apprécier?

Et puis parfois ce n'est même pas le fait de boire une boisson qui va nous rendre heureux, mais **juste le fait de penser à cette dernière!**

Par exemple, penser à la "chartreuse", la boisson faite par les Pères Chartreux à Voiron dans les Alpes, me met toujours de bonne humeur. Je n'ai pas forcément envie de la boire, mais rien que le fait d'y penser me rend heureuse.

Parce que tous les moments auxquels je l'associe sont des bons moments.

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



- Soirées étudiantes dans les bars de Grenoble avec des amis et des Tip'n Top (cocktail avec de la Chartreuse verte).
- Le fait de prendre un petit sucre avec une goutte d'élixir de la grande chartreuse dessus après une balade ou sortie de ski alors que le temps est pourri , humide et froid.
- La tête de mes copains d'Erasmus la première fois qu'ils ont goûté de la Chartreuse.
- La joie de voir une bouteille quand je suis dans un bar ailleurs qu'en France. Impression de voir un petit bout de mon chez moi.
- Toute l'histoire aussi des Chartreux qui a fait partie de mon enfance.



## **Pas besoin de boire une boisson hygge pour en avoir l'effet!**

Quand je pense à la boisson Chartreuse, tout de suite je pense à ces moments.

Je pense aussi à la montagne contre laquelle j'ai grandi, je vois le monastère, les forêts, la dent de Crolles,...

Je vois une partie de moi et j'ai sur la langue les saveurs des plantes se trouvant dans la boisson (et non cela n'a pas un goût de médicament, quoi qu'en dise mon mari le Danois!).

**Pas besoin d'en boire, le souvenir est bien là, présent, réel.** Et le hygge aussi!

*(Bon après parfois j'aime bien en prendre un tout petit peu le soir après un repas un peu lourd).*

## **Et vous, quelles sont ces boissons qui vous rendent heureux?**

Partager dans les commentaires ces boissons hygge qui vous mettent de bonne humeur!

Que cela soit quand vous les buvez, ou parfois juste par le fait d'y penser. Mais qui ont toujours en commun le hygge que cela vous apporte.



*Une bière par exemple?*

<https://vivrehygge.com/etre-heureux-des-boissons-pleines-de-hygge/>

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr)   [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr)   [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr)   +33610394926



# Voici 3 de mes apéritifs préférés

Cet article participe au carnaval inter-blogueur sur le sujet "[Ces boissons qui me rendent heureux](#)". C'est ce blog qui l'organise car je trouve intéressant d'avoir le point de vue de tous à ce sujet pour prendre conscience du pouvoir de nos sensations et de profiter de chaque moment présent.



## Pour moi, réveillez mes papilles! J'adore!

Tiens d'ailleurs, savez-vous que nos papilles, ces cellules qui sont dans notre bouche et qui reçoivent et transmettent l'information au cerveau sur les aliments que nous avons en bouche, et bien, elles se renouvellent tous les 10 jours ?

Ces papilles, qui sont variées, servent à activer notre sens du goût, un de nos 5 sens, mais non prioritaire comme la vue, et qui est souvent sous-estimé. **Pourtant, nous devrions tous regoûter de toutes les saveurs, tous les 10 jours, afin d'entretenir notre mémoire placée dans notre cortex cérébral. (A vos cerveaux !)**

Lorsque en atelier autour des bols tibétains, je propose la dégustation d'eau, "passée" aux vibrations des bols tibétains, les réactions principales sont la surprise et l'incompréhension. Car à chaque eau de même source, la dégustation est différente et cela après chaque "bolée" (vibration et mémorisation de l'eau dans un bol tibétain) !!!

Quoi qu'il en soit pour ouvrir nos papilles, je vous conseille d'associer une image ou un mot à ce que vous ressentez. Cela illustrera peut être des goûts sucré, ou salé, ou amer, ou acide, et cela activera encore plus votre mémoire générale.

**J'adore l'eau et pourtant aujourd'hui, je vais vous parler d'apéritif alcoolisé.**

**A consommer donc avec modération.**

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



## Le premier apéritif préféré auquel je pense est :

### la Soupe de champagne.

Je l'ai découvert chez mes parents lors des repas de famille. Je réagit vite aux sulfites des vins et j'en consomme donc très peu, y compris en vin cuit. Alors quand, j'ai goûté un mélange de vin blanc, de champagne et de citrons, j'ai adoré. En bouche, j'ai ressenti comme une explosion bullée de fraîcheur citronnée avec la douceur du vin blanc !

En plus de cela, cela a un petit goût de reviens-y, que nous prenons avec le dessert parfois.

C'est un apéritif que nous avons l'habitude de consommer en famille et aujourd'hui, alors que notre maman n'est plus parmi nous, nous continuons à le déguster à notre santé, et à son hommage aussi.



### Pour faire une soupe de champagne, il faut s'y prendre la veille. Voici la recette:

– Mélanger environ **250g de sucre** en poudre (ou moins) avec **1 bouteille de Gaillac perlé** (ou vin blanc) et y ajouter **500g de citrons** coupés en rondelle (non traités de préférence).

A Réserver au frais, pour **macération**.

– Mettre **une bouteille de champagne** au frais

– Le lendemain (pour le midi), au dernier moment, ajouter le champagne à la préparation de la veille.

Et Déguster avec modération!

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



### Petites astuces:

- ☐ prévoir une mini louche pour servir dans des flûtes à champagne ou verres fins.
- ☐ enlever les citrons si vous avez besoin de conserver la soupe quelques heures de plus, pour limiter un goût amer par la suite.
- ☐ certaines personnes aiment bien sucer les citrons 😊 !

## Le deuxième apéritif préféré auquel je pense est :

### le Ratafia.

Qu'est ce donc que cela? Hormis les aveyronnais et les amis d'aveyronnais, il y a peu de chance que vous ayez déjà entendu ce mot .

C'est en fait un apéritif "maison" aveyronnais.

Mon père exploite quelques vignes pour la consommation familiale. Chaque année, lors des vendanges, nous nous retrouvons entre cousins, oncles, tantes, voisins et amis pour récolter à la main les raisins. C'est l'occasion de passer une journée productive récoltante tous ensemble, quelque soit la météo.



**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Il y a toujours les porteurs, qui viennent changer nos seaux et les vider dans la cuve-remorque du tracteur...

Il y a ceux qui parlent beaucoup avec leur partenaire de pied de vigne...

Il y a ceux qui perdent leurs doigts à travers les grappes de raisins enroulées autour des tuteurs et qui se les taillent...

Il y a ceux qui ne manqueraient pas le casse-croûte du matin à la saucisse sèche, pain frais de campagne, fromage de Laguiole, vin rouge, chocolat, fouace, thé et café !

Il y a ceux qui ramassent les châtaignes et les mûres, lors des passages dans les bois entre chaque vigne, avec parfois des cèpes aussi.

Il y a les enfants qui courent partout..

**Et il y a ce goût de bonheur et du moment présent partagé et entouré d'amour familial.**

### Après chaque journée, il est l'heure de préparer le ratafia:

Donc pour **3L de jus de raisins pressés frais** (oui nous remplissons des bonbonnes), nous ajoutons **1L d'eau de vie** ( fait avec les restes des vendanges des années précédentes).

Et voilà, c'est presque prêt. Vous devez laisser macérer en bonbonne fermée pendant au moins **20 jours**. Vous pouvez ensuite le déguster frais, en apéritif avec modération.

☐ Comme toutes les liqueurs, il se bonifie avec le temps.

☐ Petite info culture : "Rata fia" en latin, signifie, que le marché soit conclu. **A l'amitié !**

### Le troisième apéritif préféré auquel je pense est :

#### la liqueur de sureau ou vin de sureau.

Celui ci est un apéritif aussi fruité que les autres, tout en étant plus doux et non pétillant.

Tout commence par la récolte de fleurs de sureau, au printemps ( il faudra y penser le moment venu). La recherche d'un bel arbre, loin des routes et avec des fleurs accessibles est



toujours une aventure 😊 !

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Ensuite, dans **1L de vin “rosé”** nous allons laisser **macérer les fleurs** ( 10 au minimum) durant **48h minimum**.

Ensuite, **filtrer** l'ensemble.

Ajouter **135g de sucre** en poudre

+ **un petit verre de “gnole”** ou eau de vie.

Mettre en bouteille avec capsules à relever et c'est prêt. S'il n'y a pas assez d'eau de vie, cela va fermenté et devenir gazeux.

A consommer frais et avec modération.

J'aime beaucoup le côté fleuri et délicat qu'apporte les fleurs de sureau. Personnellement, je mets le maximum de fleurs à macérer et parfois sur 3 jours. J'adore le goût du sureau 😊 !

oooooooooooooooo

**Voici 3 des mes apéritifs préférés. J'espère que je vous aurai fait voyager un petit peu en attendant le jour où vos papilles pourront les découvrir.**

**Profitons de chaque moment présent. C'est essentiel.**

**Gardons le moral et Partageons l'amitié, l'amour et les nouvelles expériences à notre échelle.**

oooooooooooooooo

<https://l-univers-du-bonheur.fr/voici-3-de-mes-aperitifs-preferes/>

**J'espère que ce carnaval d'article vous aura plus ! Laissez vos commentaires sur nos articles!**

**A bientôt !**

**Alice**

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926

