

# Quelques conseils pour optimiser votre santé !



*Joyeux printemps !*

## CONSEILS du moment...:

### Le PRINTEMPS : période de renouveau et de nettoyage

L'équinoxe du Printemps est une célébration d'équilibre. Ce n'est plus l'hiver et ce n'est pas encore l'été. C'est le temps magique entre les deux saisons, ou Dame Nature se réveille doucement.

C'est une occasion propice pour faire le point sur notre santé générale et faire un grand nettoyage sur tous les plans, afin de réactiver notre force vitale pour profiter pleinement de cette énergie nouvelle.

La cure de détoxification est conseillée afin d'évacuer les toxines accumulées pendant l'hiver, période durant laquelle le rythme du corps s'est ralenti.... Les Anciens faisaient systématiquement quelques jours de purge à l'arrivée de cette nouvelle saison.

C'est la saison du foie et de la vésicule biliaire.

Le foie a plus de 500 fonctions ! L'énergie du foie a tendance à se bloquer pour plusieurs raisons. Une des plus communes sont toutes les petites frustrations que nous vivons quotidiennement. Cet écart entre la réalité de notre vie et nos désirs profonds crée une frustration qui bloque la libre circulation du Qi du Foie. En bloquant cette circulation d'énergie, le foie a tendance à se congestionner et cela peut amener irritabilité, syndrome prémenstruel, problèmes de peau, etc.

### Comment aider votre foie naturellement ?

La recommandation la plus simple que je puisse vous donner est de prendre du repos 😊 et de diminuer les sources de stress 😊

En médecine traditionnelle chinoise, le moment de la journée où le Qi est le plus abondant dans l'élément Foie est de 23 h à 1 h, il est donc important d'être profondément endormi à ce moment là ! pour que l'organe puisse travailler tranquillement et se reposer.

Toujours être dans le "il faut que je fasse, il faudrait que je dise, etc." congestionne aussi le foie, diminuer ces sources de stress que l'on s'inflige va grandement le soulager.

Une bouillote chaude appliquée sur le foie durant 15 minutes par jour aide aussi à le décongestionner.

Le foie aime aussi beaucoup le mouvement : YOGA, marche, nage, danse...

## Cure détox :

La **cure détox** va **drainer et nettoyer les organes émonctoires** : le foie, les intestins, la peau, les poumons et les reins.

Il est généralement bénéfique d'en faire une **au moins deux fois par an aux changements de saisons comme l'automne et le printemps**. Toutefois, on peut très bien suivre une cure de désintoxication à n'importe quel moment de l'année.

L'important étant de **rester à l'écoute de son corps** et de savoir quand il la réclame afin de préserver sa santé et son énergie optimale. L'idéal est d'être **suivi par un naturopathe**. D'une manière générale, une cure détox **dure 2 semaines à 1 mois**. Elle est **progressive** et modulée en fonction de chaque individu, de sa force vitale, de ses réserves minérales et de son mental.

Comment savoir si j'ai besoin d'une détox ?

Certains signes ne trompent pas et votre corps vous manifeste qu'il est temps de faire une détox !

- Vous avez des rages de sucre, de sel, de gras ?
- Vous tardez à vous endormir et/ou vous avez du mal à vous lever le matin ?
- Impossible de démarrer sans votre café ? Besoin d'en boire dans la journée pour «tenir» ?
- Vous êtes facilement colérique, susceptible, irritable ou émotif ?
- Vous êtes en surpoids ?
- Votre alimentation est quasi industrielle et vous mangez peu ou pas de végétaux ?
- Vous êtes constamment fatigués et tombés malades souvent ?

Si vous avez répondu au moins OUI à une question c'est que la détox vous fera le plus grand bien !

Consultez moi pour une cure DETOX individualisée, adaptée à votre mode de vie et votre constitution.



Après avoir accompagné des centaines de jeûneurs dans divers centres de jeûne et randonnées, de jeûne et détox...

Je propose aujourd'hui un **accompagnement sur mesure**, avec :

- Une consultation : **bilan naturopathique + conseils** pour préparer et optimiser votre jeûne.
- Un **RDV de suivi** : durant le jeûne, ou ensuite.

Pour ses 2 RDV par visio ou à mon cabinet : **100 €**

- Durant le jeûne : **1 drainage lymphatique** ou **1 chi nei tsang** : 50 €

## Fruits et légumes de Mars :



Avant et après les repas, pratiquer 3 grandes respirations : Inspirer pendant 4 temps en gonflant d'abord le bas du ventre, puis jusqu'aux clavicules, ne pas forcer, puis retenir le souffle 4 temps, puis expirer très lentement, vider complètement vos poumons sur 8 temps. Cela aide la digestion, oxygène votre cerveau, harmonise, régule votre métabolisme.



Miam-miam la salade de pissenlit 😊



Eh oui, il suffit de se promener un peu pour les voir ... Alors, ne tardez pas à en faire un petite cure. C'est l'ami rêvé du foie et de la vésicule biliaire, il fait la peau plus belle, rend les articulations plus souples... Mangez-le en salade !



*Si vous souhaitez vous débarrasser de vos troubles allergiques pensez à CONSULTER !*



*Et pendant les périodes de pollinisation :*

- *Aérer son habitat avant 9 heure du matin ou après 21 heure, et fermer les fenêtres la journée car les pollens voyagent à la lumière et au vent.*
- *Rincer ses cheveux le soir afin de ne pas respirer des pollens toute la nuit.*
- *Ne pas séché le linge au grand air mais à l'intérieur.*
- *En voiture, on préconise de rouler les fenêtres fermées.*
- *Dans les cas extrêmes, des filtres à pollens peuvent être installés sur les fenêtres et l'on peut investir dans un purificateur d'air...*

# Prochainement:

*Journées Santé* (la prochaine : Samedi 26 Mars à Quillan)

*Ateliers Santé* (la 1ere était le 29 Janvier sur la lactofermentation)



Si vous souhaitez plus d'info, ou un atelier "sur mesure", ou faire un atelier chez vous (2 à 6 personnes), contactez-moi.

*Au lieu d'entretenir la conviction que votre corps se détériore avec le temps, chérissez la conviction que votre corps se renouvelle à chaque instant. Deepak Chopra*