

Naturopathie Préconisations et recommandation de soins aux naturels pour chaque saison

PRINTEMPS

Organes à ménager : le foie et la vésicule biliaire

La vésicule biliaire : une sorte de cumulus qui stocke la bile.

La bile alcalinise le bol gastrique qui arrive au niveau du duodénum après le passage dans l'estomac où il a été acidifié par le suc gastrique.

Nettoyer le foie par sevrage du sucre et du gras.

Parmi les ennemis ++ du foie : le sucre raffiné, l'alcool, le chocolat qui est à la fois gras et sucré.

Un conseil pour bien dormir : pas de sucre après 17h. Le sucre est le carburant du système nerveux. Le sucre dans la soirée active le cerveau et retarde le sommeil.

Considérer l'amidon industriel comme un plâtre qui tapisse l'intestin et l'empêche de fonctionner correctement.

Le gras est indispensable mais il doit être apporté plus avec les huiles naturelles que les crèmes dérivées des produits laitiers.

Top cocktail à jeun : jus de citron frais + même dose d'eau tiède + 1 cuillère à soupe d'huile première pression à froid.

Cure de 3 semaines 2 fois par an

Aliments conseillés

L'artichaut

Le fenouil qui peut être associé à la pomme

La betterave rouge

Apports conseillés

Thym

Desmodium en gélules (Phytofrance)

Radis noir qui stimule la vésicule et apporte du soufre favorable à la sphère ORL

L'ortie piquante qui agit également sur les articulations.

Conseil petit déjeuner : éviter de choquer son pancréas endormi avec un apport violent de sucre. Pour cette raison éviter le jus d'orange en début du petit-déjeuner. Garder le jus d'orange pour la fin du petit-déjeuner.

Petit-déjeuner : des graines puis des fruits.

ETE

Organe à ménager : le cœur et l'intestin.

Réduire les quantités de nourriture.

Prendre soin de son cœur : exercice physique et respiration

Trouver un sport adapté :

Marche (« à mn au moins)

Vélo

Natation

Top du top : 30 minutes de marche au bord de la mer pour profiter d'un air pur chargé diode.

Une bonne respiration avec un air sain et naturel. Tout l'opposé de l'air climatisé.

Un exercice très favorable pour le cœur le matin.

- Assis sur une chaise

- Le torse bien dégagé.

- Faire un temps d'inspiration suivi d'un temps d'expiration. Puis 2 temps d'inspir et 2 temps d'expir... puis 3..4... jusqu'à 7. Ensuite chemin inverse pour redescendre le nombre d'inspirations expirations.

Autres conseils pour le cœur :

- Fuir toutes les situations de stress. Fuir les personnes qui apportent du stress.

- Diminuer les excitants comme le café.

Plantes conseillées

Aubépine en gélule.

Décoction de feuilles d'olivier séchées.

Apport de vitamine D naturelle (la vitamine D fixe les autres vitamines) :

- huile de foie de morue lanoline

- lichen du Canada (existe chez Xantis)

- l'aubier de tilleul rouge en décoction

Fonctionner par cure de 3 semaines avec 2 cures par an

AUTOMNE

Organes à ménager : poumons colon reins

Poumons sensibles aux peurs

Retenir : les reins ont besoin de 2,5 l d'eau par jour.

Compter sur 1,5 l apporté par l'alimentation. Reste à fournir un litre d'eau en plus.

Préconisations : faire un sevrage de l'amidon industriel pendant 3 semaines. Supprimer, pain, riz blanc, pâtes, gâteaux

Apports conseillés :

- Radis noir
- Algue lithotamne : alcalinisante et apport diode. Efficace si remontées gastriques
Cure de 3 semaines. Possible de maintenir la cure avec arrêt d'une semaine chaque 3 semaines.
- Apport de fibres patate douce patate.
- Huile essentielle de lavandin en inhalation.

HIVER**Organes à ménager : reins et vessie**

Hiver besoin de calme.

Besoin hydrique : boire un quart d'heure après avoir uriné.

Apports conseillés

- Ginkgo biloba 2 cures / an
- Vitamine C naturelle à trouver dans cerola, cynorhodon, citron

Plante amie : l'ortie piquante en infusion. Apporte la vitamine C, zinc, acides aminés, fer.