Natural Vitality

Saisons

Ce Focus a pour objectif de donner des pistes, des conseils au rythme des saisons, pour prendre soin de soi naturellement. Pour chaque saison, il apporte des connaissances en diététique chinoise et en naturopathie, deux approches holistiques respectueuses du vivant.
Il propose de s'approprier quelques pratiques à mettre en place facilement dans le quotidien : clés nutritionnelles et diététiques, organe particulièrement ciblé à chaque saison, plantes et autres compléments naturels, cures et attitudes.
Être en phase avec le cycle des saisons nous équilibre. Apprenons à respecter ce lien pour notre plus grand bien !



PRINTEMPS

Diététique chinoise (dès le début du mois de février) : au printemps, l'énergie apparaît progressivement, il faut accompagner ce mouvement : on favorise la saveur douce qui tonifie l'énergie, on évite le piquant qui la disperse.
→ **nature neutre :** qui contribue à modifier l'action des autres composants et permet de construire un plat équilibré
→ **saveur douce :** tonifier, adoucir, éliminer les toxines, arrêter la douleur, relâcher les spasmes, hydrater
Organe à dorloter : le **FOIE**
Exemple de recette : soupe d'ortie accompagnée de pommes de terre

Côté naturopathie : on a besoin de nettoyer notre organisme, d'éliminer les surcharges parfois accumulées durant l'hiver par une alimentation plus riche.
Aliments légers à privilégier : légumes verts, graines germées, céréales type blé, petit épeautre, millet, poissons semi-gras, huiles de première pression à froid, herbes aromatiques (coriandre, estragon, persil, basilic ...).

Les fruits et les légumes nouveaux arrivent. Les tester !

Décrasser l'organisme et l'aérer :

- Faire une cure de **sève de bouleau** pendant 3 semaines, en mars, à raison d'un demi-verre, le matin à jeun (détoxifie et revitalise)
- Faire des **pauses alimentaires** : monodiète, jeûne intermittent, cure Détox (jus de légumes/fruits et bouillon de légumes …)
- Verser 1 à 2 càs d'hydrolat alimentaire de **romarin** dans 1 litre d'eau à boire dans la journée entre les repas (action drainante, dépurative du sang, antioxydante, nature Yang *représentant le mouvement, la chaleur dans la philosophie taoïste*)
- Prendre des tisanes (ou décoctions) drainantes : **aubier de tilleul, camomille romaine, pissenlit, vigne rouge, plantain**
- Faire une cure de **jus d'herbe de blé** très riche en vitamines, minéraux et chlorophylle (attention, goût corsé pas toujours apprécié). 1 à 2 càc de poudre diluée par jour suffit pour de nombreux bienfaits : assainir le foie, la sphère digestive et le sang, faire tomber l'acidité et oxygéner l'organisme

Renouveau et extériorisation :

- C'est le moment de **trier**, de ranger, de nettoyer et d'ouvrir les fenêtres pour aérer et **faire entrer la lumière** chez soi.
- **S'alléger**, autrement dit se débarrasser de ce qui nous encombre, ne garder que l'essentiel et aller vers la nouveauté : donner un **nouveau souffle** à sa vie quotidienne pour faire le plein de dopamine, « molécule du plaisir » et d'émotions positives !
- Sortir pour se remplir de l'énergie du printemps et prendre le **soleil** (augmenter son taux de **vitamine D** fabriquée par photosynthèse)
- Se coucher tôt et se lever tôt

Prévenir les allergies :

- Cure de gélules d'**œufs de caille** à commencer 1 à 2 mois avant la période allergique
- 1 ampoule **manganèse cuivre** (1 à 2 ampoules le matin à jeun, voie sublinguale, sur un mois)

Pour profiter du Focus en entier,
cliquez sur **J'achète !**