

Protéger votre foie NATURELLEMENT Et rester ZEN



Et oui c'est le printemps, synonyme du **réveil de la nature**... Mais bizarrement cela ne correspond pas chez vous à un regain de vitalité ! **Beaucoup se sentent fatigués, physiquement ou mentalement**. Vous vous sentez barbouillés, ballonnés, le teint terne, les traits tirés, le sommeil est agité, vous avez du mal à sortir du lit et vos yeux sont gonflés, une légère migraine se fait sentir...

Tous cela peut-être causé par une **surcharge de toxines** dans votre organisme, mais aussi à une **colère** (extériorisé ou intériorisé) et donc crée un blocage de votre énergie vitale, appelé Qi. (En médecine Chinoise, le foie est depuis toujours associé à la colère)

>> Il est donc temps de mettre un peu **en repos son organisme** et **nettoyer son foie**

Le Foie est mis à rude épreuve
tous les jours
Physiquement et
Psychologiquement

N'attendez pas qu'il soit surmené, portez **une attention toute particulière à votre foie !**

Oui mais comment ?

Il convient d'éviter l'excès de nourriture pour échapper aux risques de stagnation **d'énergie du foie ou de surmenage de la rate**. Car le foie et la rate sont les organes sensibles en cette saison.

Donc pendant 3 à 7 jours (écouter votre corps)

- >> Allègement en **viandes, graisses, alcool, chocolat, sucres...**
- >> Buvez du **jus de citron** dans une eau tiède
- >> Des tisanes de **Romarin** bio au moins 2 tasses par jour (surtout le soir)
- >> Une **bouillotte d'eau chaude** le soir, sur son foie pour l'aider à travailler



De plus, de nombreuses plantes sont bénéfiques pour le foie :

>> **l'Artichaut, le Pissenlit, le Radis noir, le Desmodium, le Romarin ...**

Des pissenlits, des orties, l'ail des ours sont des plantes qu'il convient de mettre très régulièrement sur notre table. On privilégiera également **les graines germées** avec les crudités en début de repas, il s'agit là d'une véritable bombe de **vitamines** et **oligoéléments**.

En médecine Chinoise, le **méridien du Foie** part du pied jusqu'à la tête

>> Le point F3 est un grand point de la **détoxification du foie**,

>> Et Le point F2 stimule le foie et **calme la colère**, alors n'hésitez pas à les masser

L'astuce : dès que les beaux jours arrivent sortez vos tongs pour stimuler le point 2 ainsi vous serez détendu



De la colère en vous, relaxez-vous grâce à ces huiles essentielles



L'olfaction, rien de tel que de respirer des huiles essentielles pour se détendre.

*L'odorat est le seul sens, en lien direct avec notre cerveau. Il active instantanément notre système limbique, zone du cerveau responsable des **émotions** et de la mémoire.*

Voilà les huiles essentielles que je vous conseille de respirer, à même le flacon ou mettre une goutte sur un mouchoir, une veste, la manche de votre pull ... à vous de choisir celle qui vous correspond le plus :



Petit grain bigarade est sédatif, calmant et anxiolytique. En plus elle est excellente pour rééquilibrer le système nerveux. Elle calme les palpitations et les troubles digestifs pouvant être liés à un état de stress. La simple inhalation du petit grain bigarade apporte détente, sérénité et harmonie.



La lavande vraie est une excellente huile essentielle pour réduire les tensions. Elle permet de lutter contre le stress et l'anxiété, tout en redonnant du tonus en cas de grande fatigue nerveuse. Son action sédatif favorise le sommeil.



La Camomille noble régule les émotions en cas de stress, d'anxiété, d'angoisse. Apaise aussi les peurs, crises de nerfs, idées noires, chocs émotionnels. Facilite également la digestion et calme les douleurs de ventre lorsque c'est lié au stress. Favorise également le sommeil.

Pour finir, RESPIREZ !

>> Prenez l'air, oxygénez vous

>> Respirez oui mais correctement : en inspiration vous gonflez le ventre, en expiration vous rentrez le ventre.

Des respirations longues et lentes

A bientôt