

Prendre soin de soi durant l'Automne

Les changements de saisons sont très importants. Les fruits et légumes à consommer ainsi que nos besoins ne sont pas les mêmes, notre mode de vie s'adapte, la température change... Il est donc logique que l'on ne puisse pas prendre soin de notre santé de la même manière. Voici quelques conseils !

La saison propice au nettoyage

En médecine chinoise cette saison est associée aux poumons et au gros intestin. Ajoutons également aux émonctoires importants le foie, qui demande souvent à être soutenu à cause de tout son travail quotidien et des déchets dont il s'occupe toute l'année.

- ➔ **Pour les poumons** je t'invite à faire des **exercices de respiration**, ils seront parfaits, notamment pour stimuler vos poumons et votre diaphragme, mais aussi pour mieux gérer votre stress.
- Pensez également à sortir, prendre **l'air pur de l'extérieur**
- **Aérer** régulièrement votre intérieur pour un intérieur plus sain et « neuf »

- ➔ **Pour l'intestin**, évitez les surcharges, les mauvaises graisses, le sucre, les excitants, etc.
- Tu peux faire des **monodiètes** et des cures de **Détox**

Les monodiètes et les cures détox, même si on en entend beaucoup parler à l'automne et au printemps, ne conviendront pas à tout le monde. Il est préférable d'avoir quelques conseils de base pour détoxifier son organisme correctement.

- ➔ **Pour le foie** de nombreuses cures sous formes d'ampoules, gélules, tisanes existent.
- Comme par exemple le **Romarin** en tisane chaque jour et en aromates dans vos plats est un excellent chasseur de toxines. Un bienfait de la nature accessible à tous.
- Le plus important reste **la bouillotte**, que tu peux mettre sur ton foie tous les soirs avant de te coucher car il adore ça -> permet de détoxifier et soutenir la fonction hépatique.

Préparer le système immunitaire

L'hiver approche et c'est généralement pendant cette période que les microbes et bactéries prennent un malin plaisir à nous rendre malade.

- N'hésites pas à te compléter avec **des produits de la ruche** : miel, pollen (frais de préférence) ou encore gelée royale. Mais également avec des **compléments alimentaires**, des minéraux et vitamines et des graines germées pour leur vitalité.
- C'est également une super période pour faire une **cure de raisin** (bio et/ou local) : tu peux en manger pendant un repas à volonté, une journée ou sur plusieurs jours.

Comme je le disais plus haut, en fonction de votre force vitale, à déterminer avec mon aide ou un autre professionnel de santé naturelle si besoin.

- Tu peux également faire des **cures de plantes « adaptogènes »** qui t'aideront à faire face au stress et aux agressions extérieures, comme par exemple : **l'échinacée** très bonne pour soutenir le système immunitaire en préventif ou en curatif.

Si vous vous sentez particulièrement fatigué(e), je peux vous conseiller et vous accompagner pour une cure de vitamines ou de phytothérapie.

Prendre soin de soi et son organisme

L'automne, c'est pour nous, **un retour à soi** car il nous invite à ralentir, à nous préparer au calme et au repos de l'hiver. Une très bonne période pour **lâcher prise**, prendre du recul et surtout prendre soin de soi avec des petites choses du quotidien qui nous font du bien.

Privilégiez une **alimentation bio ou d'agriculture raisonnée, locale et de saison*** en faisant une très belle part aux légumes et aux fruits (apport en antioxydants, vitamines, notamment la C, minéraux...). Évitez de cuire trop longtemps ou à trop forte température vos légumes et préférez une cuisson douce. Pour les fruits, consommez-les en dehors des repas.

*Les Epinards, les brocolis, le panais, les blettes, les haricots, butternuts, potimarrons...

*Les raisins, les poires, les pommes mais aussi les noisettes, les noix, châtaignes ...

- Pensez à prendre soin de votre **sommeil**. Le sommeil est essentiel pour se sentir bien, en forme et pour avoir les idées claires. Un manque de sommeil a un impact important sur votre **vitalité** mais aussi sur votre **humeur / moral**.

Essayer de se coucher 30 minutes plus tôt. Même si vous ne dormez pas tout de suite, votre corps se relâche et se repose quand même. Faites de longue et lente respiration avec le ventre, pour oxygéner correctement l'organisme et emmener à la détente et donc à l'endormissement.

- Enfin, pour la gestion du stress et des émotions, on pensera à **la méditation**, Qi gong, mais aussi à **l'activité physique régulière**, aux **massages**, mais aussi à **l'importance de s'accorder des pauses** ou **de se reconnecter à la nature**. Toute activité qui vous fait du bien à vous (et à votre cœur) ne pourra être que bénéfique sur bien des aspects de votre vie.

Pensez aux huiles essentielles

Toujours à prendre de façon encadrée et avec précaution, elles peuvent s'avérer très efficaces.

L'huile essentielle de **Ravintsara** est la star pour combattre grippe, rhume et autres infections.

Le **Tea Tree** est un très bon antibactérien en cas d'angine ou de fatigue passagère.

Le **Citron** pour purifier ton intérieur mais aussi pour soulager la toux.

N'hésitez pas à me consulter pour connaître les bons dosages et précautions d'utilisations avant de te lancer est très important. Via une consultation ou lors de mes ateliers.