

## Cure détox d'automne



L'Automne, tranquillement la nature s'endort, les couleurs sont chatoyantes, le soleil toujours là se fait moins agressif, il caresse doucement. L'automne une saison où l'on se laisse tranquillement bercer...

L'Automne est une saison de transition elle nous permet de nous préparer à l'hiver. C'est le moment des bilans, des décisions, des bonnes résolutions.

Avec ce retour automnal, l'énergie vient parfois à manquer. Pourtant, loin d'être une fatalité, le changement de saison peut être le moment idéal pour opérer un retour sur soi.

L'intérêt : stimuler le lien entre l'esprit et le corps, et accueillir les bienfaits de la détox.

En Médecine Chinoise Traditionnelle, cette saison est sous l'influence de l'élément Métal qui est relié au poumon, au gros intestin, et à la peau.

Durant cette période, il est bon de commencer à allonger son temps de sommeil en essayant de se coucher une demi-heure voir une heure plus tôt.

Si vous faites attention et restez à l'écoute de votre corps, vous pourrez remarquer qu'il vous oriente naturellement vers plus de temps de récupération et de repos. Cela ne veut pas dire qu'il y a automatiquement quelque chose qui ne va pas ou que vous couvez quelque chose mais plutôt que votre corps s'adapte à son environnement et se cale tranquillement sur le rythme de la Nature.

## Les déséquilibres de l'automne

L'incapacité à accepter l'imprévu et à lâcher prise provoque un certain nombre de déséquilibres énergétiques du poumon et du gros intestin, les deux organes liés à l'élément métal. Ces déséquilibres énergétiques se retrouvent tant au niveau respiratoire qu'au niveau du transit intestinal : rhumes à répétition, pâleur, problèmes de peau, constipation et colites, épaules voûtées et refermées, respiration courte, essoufflements, soucis des choses matérielles du quotidien...

Le poumon et le gros intestin étant les organes en lien avec le monde extérieur, ces déséquilibres s'accompagnent souvent d'une sociabilité difficile et d'un caractère quelque peu casanier.



Pour les résoudre ou pour les prévenir, cherchez à stimuler ces organes par les différents moyens qui existent : exercices respiratoires (yoga, pilates, méditation, marche), étirements des méridiens, alimentation de saveur piquante, propice au poumon.

La cure d'automne est intéressante à plus d'un titre :

- Elle aide notre organisme à éliminer les toxines accumulées au cours du printemps et de l'été.
- Elle permet le maintien ou le retour à la santé en stimulant notre force d'auto-guérison.
- Elle permet de retrouver force et vitalité avant l'hiver

## *C'est le moment de tonifier ses poumons !*



Tout ce qui stimulera le poumon sera bénéfique en cette saison et aura une action positive sur les déséquilibres. Respirez, soufflez c'est déjà un grand pas vers un mieux !

Evidemment c'est LA période propice à l'arrêt du tabac, On veillera à diffuser régulièrement des huiles essentielles comme d'eucalyptus ou de pin (voir avec un naturopathe).

- Des plantes respiratoires peuvent également venir soutenir les poumons pendant cette période, pour plus de renseignement, je vous invite à vous rapprocher de votre naturopathe.
- Les soins de réflexologie plantaire insistant sur les points réflexes reliés aux Poumons et aux Intestins seront à pratiquer régulièrement pour soutenir le corps lors de cette période transitoire.
- Choisissez des aliments qui stimulent les poumons et permettent d'évacuer le mucus :
  - Légumes et céréales : Basilic, châtaigne, poireau, riz gluant, champignon blanc, igname, millet, céleri branche, épinard, radis, tofu, asperge, concombre, réglisse.
  - Epices et aromates : Ails, coriandre, échalote, gingembre frais, gingembre sec, arachide, miel, olive, menthe, bardane...
  - Fruits : Arbose, abricot, amande, fraise, noix, pignon de pin, figue, raisin, orange, poire, pomme, kaki, citron...

## *Assainir ses intestins.*

On veillera également à assainir nos intestins qui, n'oublions pas, sont en grande partie responsable du bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Le gros intestin a pour fonction l'élimination, l'évacuation des résidus solides issus de la digestion. Avant cela il termine la digestion des protéines et glucides, l'assimilation du fer et sépare liquides et solides. Il est important de noter que la digestion physique et la digestion psychique fonctionnent de pair.

Une stagnation au niveau de l'intestin peut traduire une difficulté face au principe de base de la vie qui est le changement, le mouvement. Vous pouvez ingérer les situations qui se présentent, éventuellement les digérer grâce à vos facultés de raisonnement, mais ensuite vouloir fixer la situation, refuser que les choses évoluent ou changent.

Il sera alors intéressant de faire une cure de remise en mobilité de l'intestin, avec l'aide d'un naturopathe.

Les aliments qui se dirigent vers le gros intestin :

- Légumes et céréales : Basilic, betterave, carotte, champignon, chou, sésame, sarrasin, aubergine, épinard, laitue, légumes verts ...
- Epices et aromates : Poivre, échalote, noix de muscade, sel, miel, produits de la ruche..
- Fruits : Pignon de pin, figue, poire, banane, kaki, pamplemousse, rhubarbe ...



**C'est le moment d'un petit réglage alimentaire :**



Tant sur le plan qualitatif (consommer des produits biologiques, privilégier les fruits et les légumes, ces derniers doivent représenter les  $\frac{3}{4}$  du bol alimentaire journalier) que quantitatif (consommer des produits simples en quantité raisonnable).

Le but du réglage alimentaire est de réduire les surcharges et la toxémie car il ne sert pas à grand-chose de drainer l'organisme si on ne change pas ses habitudes alimentaires. Dans cette optique on peut tout à fait choisir de faire une monodiète, c'est-à-dire consommer un seul aliment (d'origine végétale) pendant au moins 24 heures (le raisin est le fruit du moment mais on peut également penser aux carottes, au riz, aux pommes...)

L'idéal en automne est la cure de raisin ou cure uvale. On peut également opter pour un jeûne mais ce dernier demande une bonne vitalité de départ. Dans ce cas, il convient de ne pas consommer de nourriture solide pendant au moins 24 heures.

Et pour les personnes qui ne seraient pas fan du raisin, je vous rassure d'autres cures sont possible, adaptées à des profils différents. La cure d'argile verte, les plantes dépurative, monodiète.



Notre alimentation est notre principale source de toxines. En adoptant quelques réflexes simples pour faciliter notamment le processus de digestion, la cure détox permet à la fois de faciliter leur élimination, de retrouver une nouvelle vitalité et de renforcer le système

immunitaire. Une solution parfaite pour faire le pont entre l'été et le retour du froid.

Quelle que soit la cure que vous aurez choisie, elle a pour but d'expulser vers l'extérieur de votre corps des déchets qui n'ont plus rien à y faire. Cette opération plutôt positive comporte tout de même un petit passage moins fun que l'on appelle en naturopathie la « crise d'élimination »... Pas de panique si vous ressentez quelques nausées, des maux de tête ou qu'une petite diarrhée ou quelques boutons viennent vous déranger un peu : c'est normal ! Dites-vous que la détox fonctionne bien et que vous êtes en pleine régénération ! Cela ne dure pas longtemps et en vaut bien la peine au regard des bénéfices qui vous attendent : perte de poids, fort regain d'énergie, belle peau, transit amélioré, jambes allégées, diminution des douleurs chroniques, meilleur moral...

Commencer au bon moment : La rentrée est souvent une période de stress et de grande activité à laquelle il n'est pas toujours bon d'ajouter de nouvelles contraintes. Pour profiter sereinement de la détox, l'idéal est de se lancer fin septembre début octobre pour la prolonger jusqu'à la fin d'octobre.

Le petit + : Le secret : boire beaucoup, se faire plaisir et veiller à ne pas verser dans l'excès.



Et vous, quelle cure avez-vous choisie ? N'hésitez pas à me faire part de vos expériences de détox !

Alors prête pour commencer ? Peut-être que cela vous semble trop d'informations d'un

coup. Consulter un naturopathe pourra vous aider à suivre une ligne directrice adaptée à vos besoins et selon vos envies.

Je vous souhaite un beau nettoyage d'automne et un bel hiver au top de votre forme !

Si vous souhaitez un accompagnement, je vous propose une offre automnale pendant ce mois d'Octobre :

### **Coaching spéciale détox automnale :**

Les 3 séances en coaching naturopathie comportent: bilan, mise en place détox, suivi et revitalisation avant l'hiver, le + : une séance de réflexologie plantaire pour aider à lancer la détox (1 séance) ou à stimuler et favoriser celle-ci sur 3 mois (3 séances).

- 3 séances en coaching naturopathie + 1 séance réflexologie plantaire offerte : bilan, mise en place détox, suivi et revitalisation avant l'hiver, à faire sur 3 mois : 120€ au lieu de 155€
- 3 séances en coaching naturopathie + 3 séances réflexologie plantaire + 1 massage 1h offert (favorise le lâcher prise) : 220€ au lieu de 270€.

Pour plus de renseignements vous pouvez me joindre par mail [lemereaude.ft@gmail.com](mailto:lemereaude.ft@gmail.com) ou au 07 70 33 41 53.



## *Mois d'automne*

*Septembre est rond  
Comme un raisin  
Voici les grains  
Et leurs pépins*

*Le mois d'Octobre  
A pour champions  
Les champignons  
Les potirons*

*Novembre à froid  
Il met des gants  
Aux doigts du vent  
Et des enfants*

*Quant à Décembre  
Il ne dit rien  
Noël revient  
Dans les sapins*

*poème de Patrick Joque*



