

# CONSEILS DE PRINTEMPS

L'énergie du printemps commence début mars pour s'achever début juin. C'est la saison dont le changement énergétique est le plus marqué ... ce qui chahute véritablement notre organisme.

L'élément ..... Bois

Saveur ..... Amère

Couleur ..... Bleu / vert

Les organes sollicités sont le **foie** et la **vésicule biliaire** auxquels sont reliés **les yeux et les muscles/tendons**.

La nature du bois est la croissance, l'éclosion, le jaillissement de la vie, donc vivacité, renaissance, extension.

Un foie en bon équilibre : circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps physique et mental ; c'est l'organe principale responsable de l'approvisionnement « en carburant » du corps humain, système musculaire mobile, solide et souple car le foie stocke le sang et nourrit tendons et muscles. C'est lui qui transforme les produits chimiques, les hormones, certaines protéines pour les rendre acceptables par l'organisme. C'est lui qui secrète la bile pour digérer toutes les graisses...

Le foie, c'est le planificateur, le stratège. Il nous permet de nous projeter dans l'avenir et de faire ce qu'il faut pour élaborer cet avenir. Il apporte l'espoir et l'enthousiasme.

Mais le foie est perturbé par les émotions de colère, de frustrations et le stress.

La vésicule biliaire elle, permet de faire des choix, de prendre des décisions, de nous situer vis-à-vis des autres et dans la vie.

Lorsque le couple foie/vésicule biliaire est perturbé il y a morosité, incapacité de faire des projets et à poser des actes en rapport : indécision, manque de réflexion.

Physiquement : céphalées, vertiges, spasmes, tremblements, démangeaisons et dermatoses diverses, anorexie ou boulimie, flatulences, constipation ou diarrhées, hémorroïdes, aigreurs d'estomac, douleurs musculaires et tendineuses, sensibilité au vent.

Comment aider ces organes ? Dans les cours de yoga seront proposées des exercices, auto-massages et postures et voici d'autres conseils :

- un verre d'eau chaude (sans rien) le matin à jeun (conseillé tous les matins en continu sur l'année)
- Choisir des complexes avec au moins deux plantes parmi les suivantes : radis noir, artichaut, chardon marie, pissenlit, chrysanthellium, desmodium, aubier de tilleuil, fumeterre, romarin.... (15 à 21 jours) - sous forme d'ampoules, d'extraits hydro-alcoolique glycélinés, gélules ou tisanes.
- OU cure de sève fraîche de Bouleau (15 à 21 Jours).
- Faire 1 lavement/semaine sur 3 semaines au sel ou au café
- Si contrariété, froid, indigestion, stress : se faire une bouillotte chaude sur le foie

- Penser au grand nettoyage « Foie et Vésicule Biliaire » pour éliminer les calculs.....(à faire au moins 1 fois avec une personne experte et refaire, après plusieurs fois/année.

### Alimentation :

- Manger plus de légumes (cuits ou crus) et moins de céréales ou féculents. Plus particulièrement pissenlits, croupettes, radis roses ou noirs, choux, artichauts, brocolis..
- Réduire viandes et laitages/fromages
- Alléger le plus souvent possible sur 7 à 15 jours, le repas du soir en prenant : légumes verts ou colorés cuits ou soupe épaisse de légumes + Compote . Ajouter de temps en temps un peu de riz  $\frac{1}{2}$  complet ou Quinoa ou Semoule de couscous (sans gluten) ou Millet.
- Expérimenter 3 à 5 fois/semaine : **le jeun de 15 heures** ; c à d manger le soir et ne remanger que le lendemain midi - au matin boire grand verre d'eau chaude + thé vert, tisanes ou café de céréales (avec un peu de lait végétal).

*Josseline GEORGES (Naturopathe, praticienne de massage bien-être, enseignante de Yoga)*

*La Villa, 8, rue de Bellevue 26100- ROMANS*

*Tél : 06 85 73 60 24*