



*retrouver une silhouette printanière*

*mars 2014*

**Karina Mazurowicz-Chatel, masseur-réflexologue, tél. 06 16 86 64 07**

**[www.centredessavoyances.com](http://www.centredessavoyances.com) 74 200 Anthy-sur-Léman**

# Une remise en mouvement

- le printemps est la saison du redémarrage, du réveil, de la remontée de sève.
- l' énergie de (ré)naissance
- la libération de toutes les calories emmagasinées pendant l'hiver
- les énergies ont besoin pour circuler d'un corps libéré
- les **huiles essentielles accompagnent le corps et l'esprit**, nous aident à rester en phase avec la saison et à **avoir plus d'énergie et de ressources.**

# S'alléger

Besoin de se délester des accumulations de l'hiver :  
c'est le moment d'aider cette remontée d'énergie

- nettoyer l'ensemble des émonctoires pour faciliter la libre circulation des fluides et des toxines, et d'autre part,
- stimuler les énergies pour leurs éviter de stagner en différents endroits de l'organisme.

D'après la médecine traditionnelle chinoise, au printemps, **le foie et la vésicule biliaire qui se rechargent** pour l'année entière. Si ces organes sont trop chargés cela pourra peut se manifester par des **rhinites allergiques**, des **humeurs irritables**, des troubles du cycle, des **vertiges** et des **coups de fatigue** et bien sûr des **problèmes digestifs**.

En aromathérapie- **choix des huiles stimulantes et drainantes du foie et des reins**, les deux grands filtres de l'organisme

- La livèche
- Le lédon du Groenland
- La menthe poivrée
- L'essence du citron



- **la livèche :**

circule dans l'organisme comme une véritable « **tête chercheuse** » des **toxines** et tout particulièrement des métaux lourds. Par des propriétés chélatrices, elle les déloge et les conduit vers l'extérieur par les selles et les urines. Une cure à base d'huile essentielle de livèche est recommandée deux fois par an, même trois fois pour les professions qui manipulent des métaux lourds et des produits chimiques (dentistes, coiffeurs, agriculteurs...). En quinze jours, le corps est redynamisé et revitalisé, préparé à donner tout son potentiel pendant la saison chaude.

- **le lédon du Groenland**

ou « thé du Labrador », réputée pour stimuler et détoxifier l'organisme, avec son action drainante du foie et **régénérante des cellules hépatiques**; Connue pour ses **vertus calmantes** exceptionnelles sur le système nerveux - utile en cas de stress et d'insomnie; Agit sur la sphère émotionnelle : indiquée pour soigner la dépression, soulage l'anxiété et la nervosité, la **fatigue mentale et l'asthénie**.

Elle développe l'éveil de soi, **débloque les contrariétés et les blocages psychologiques**.



- **La menthe poivrée**

stimulante hépatique, cholagogue et cholérétique, c'est-à-dire qu'elle stimule la synthèse et l'excrétion de la bile ; **tonifiante de l'ensemble des systèmes de l'organisme** : digestion, circulation, fonction pancréatique, mais aussi système nerveux. En cas de migraine temporale, une goutte pourra aussi être déposée sur les tempes.



- **L'essence de citron**

tient aussi une place de choix dans la synergie de printemps : une **grande stimulante digestive** et **tonifiante du système nerveux**, a un tropisme particulier pour **le foie qu'elle stimule** et qu'elle protège. L'immunité s'en retrouve dopée, la digestion allégée, mais ces propriétés « vitamine-P-like » lui octroient aussi des effets fluidifiants sur la microcirculation qui va dans le sens d'une **meilleure élimination des toxines drainées**.



# L'aide au moral

- **L'huile essentielle de bergamote**, par sa fragrance pétillante et gaie, favorise une circulation énergétique dans l'ensemble du corps, lui redonne du mouvement et y ramène plus de conscience et d'intentions positives.
- **L'huile essentielle de pamplemousse** - dynamisante, possède une action tonifiante sur le système nerveux. Apaisante en cas de stress, elle est riche en terpènes, ces composés qui offrent les propriétés de transmettre force, courage et confiance. Régulatrice de l'appétit.



# Synergie «nettoyage de printemps» (A. Maillard)

- HE livèche 2ml
- HE lédon du Groenland 2ml
- HE menthe poivrée 1ml
- HV colza 5ml

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml muni d'un bouchon compte-gouttes, déposer les huiles, refermer et agiter.

Usage : 5 gouttes de la synergie dans la bouche sur un peu de miel ou de mie de pain 3x/jour durant 3 semaines.

Indications : nettoyage de printemps, détoxification et drainage de l'organisme, drainage de tous les émonctoires (intestins, peau, foie, reins, poumons et muqueuse ORL).

*Contre-indications : femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 7 ans, sujets épileptiques. personnes prenant des médicaments pour fluidifier le sang ou des coumarines. Ne pas s'exposer au soleil.*

*En complément de cette formule il est recommandé de se supplémenter en acides gras essentiels pour une bonne circulation sanguine. L'essence de citron, tonifiante du foie et fluidifiante sanguine, 2gouttes sous la langue le matin, compléteront l'efficacité du traitement.*

NB. Une cure détox s'adresse **aux adultes en bonne santé** qui se sentent capables de la supporter. Elle peut se concevoir 6 mois avant une grossesse mais en aucun cas durant la grossesse et l'allaitement. Pour les enfants de plus de 7 ans, une cure "détox" peut s'envisager sur 15 jours après avis du médecin et uniquement en utilisant les hydrolats.

# « Que l'aliment soit ton premier médicament » - Hippocrate

Le nettoyage du printemps est synonyme d'une **alimentation frugale et « vivante »**

- pauvre en protéines animales (surtout lait et laitages), repas végétal le soir,
- sans sucres et graisses cuites,
- sans excitants (café, thé noir, coca...)- à la place infusion, jus de légumes frais et lacto-fermentés
- riche en légumes de printemps frais ou peu cuisinés/à la vapeur (plus fruits peu sucrés : pomme, pamplemousse)
- place aux **grains germés**, plantes sauvages (dent-de-lion, ail des ours...)

Pensez à boire de l'eau: 1.5 L d'eau plate par jour, infusions ou décoctions choisies pour leur capacité à stimuler les fonctions d'élimination du corps : Romarin, Chardon-marie, Artichaut, Fumeterre, Radis noir et Pissenlit, jus de Bouleau

**Transpirez !** La transpiration permet d'évacuer de nombreuses toxines (sport et/ou marche min. 3x/semaine, hammam ou sauna pour laisser transpirer le corps à raison d'une séance par semaine).



# Le persil – l'aliment allié

**La médecine attribue au persil des vertus thérapeutiques curatives et dépuratives diverses. C'est un stimulant, un diurétique et un anti-infectieux. Le persil élimine les toxines et redonne de l'élasticité aux vaisseaux sanguins.**

- Le persil est un excellent aliment de détoxification. Très riche en vitamines (A, B, C, E, K ), il contient également beaucoup de minéraux, d'enzymes, d'huiles volatiles et de chlorophylle.
- Anticancéreux, le persil offre une action bénéfique sur le foie, la rate et les intestins,
- Les feuilles fraîches du persil comportant également des flavonoïdes, qui constituent des excellent anti-inflammatoires et des très bons antioxydants favorisant la croissance chez l'enfant et ralentissant le vieillissement des cellules et des tissus

## *Précautions d'emploi du persil*

Riche en vitamine K, il n'est pas recommandé aux personnes qui prennent des anticoagulants. Ne doit pas être utilisé en grandes quantités par les femmes enceintes et allaitantes ; consultez un médecin avant d'utiliser les grandes quantités de persil suggérées dans les recettes de jus de persil ci-dessous si vous avez été diagnostiqué avec une maladie rénale ou vous rencontrez des problèmes de métabolisme de fer.

## « la cure » au jus de légumes avec persil

- durée : au moins une semaine, peut se prolonger au-delà en fonction du ressenti/besoin
- consommer le jus plusieurs fois par jour

Le persil, comme la plupart des super-aliments verts, est généralement considéré comme trop puissant pour le boire pur; il est recommandé de l'associer à d'autres fruits et légumes:

- Le céleri -renforce le foie et les reins et aide à éliminer les toxines.
- La betterave-un excellent nettoyant et détoxifiant, en particulier pour le foie. Elle purifie le sang et aider à éliminer les calculs rénaux.
- La carotte - un autre nettoyant puissant pour le corps et particulièrement pour les reins.
- Le concombre-un diurétique qui peut aider à éliminer l'acide urique et dissoudre les calculs rénaux.
- Le citron - excellent nettoyant et peut aider à dissoudre les dépôts de minéraux qui conduisent à des calculs rénaux ; le jus de citron aidera également à retarder l'oxydation des autres jus dans les recettes.
- l'ortie, choux kale, fenouil...

# RECETTES

## ○ avec un extracteur de jus

2-3 grandes carottes bio  
2 branches de céleri bio  
1 betterave  
1 petit ou ½ concombre bio avec la peau  
le jus d'un gros ou de deux petits citrons  
*(toujours jeter les pépins d'agrumes)*  
1/2 botte de persil (30g)

## ○ alternative avec un blender

10 grammes de feuilles de persil bio  
le jus d'1 gros ou de 2 petits citrons bio  
1 gros concombre bio, coupé en dés avec  
la peau et les pépins



consommer le jus 3 fois par jour

Retrouvez la vitalité avec l'ALIMENTATION ...VIVANTE !

# Bibliographie - pour en savoir plus

- Les clés de l'alimentation santé, Dr Michel Lallement
- Guérir, David Servan-Schreiber
- Revivre, Guy Corneau
- Fruits de la vie, Taty Lauwers
- Guide pratique de la gastronomie familiale, Christine Bouguet-Joyeux
- Plantes & santé, n°111, mars 2011

