



La cure de printemps

Notre organisme est souvent saturé, nous nous sentons fatigué, un peu lourd... C'est le Printemps, comme la sève monte au cœur des végétaux, notre circulation sanguine s'accélère et vient régénérer nos organes. C'est le meilleur moment pour se détoxifier et, qui sait peut être perdre les surplus de poids avant l'arrivée de l'été !

Lorsqu'on parle de drainage on pense aux émonctoires.

Il s'agit du foie, des reins, des intestins, de la peau et des voies respiratoires. Les toxines s'accumulent et les problèmes apparaissent (peau, migraines, encombrement respiratoires, manque d'énergie, système immunitaire pas très réactif ! ...). Là, il devient nécessaire de nettoyer nos émonctoires, ce sont nos filtres.

Le drainage est un nettoyage doux des émonctoires. A moins d'extrême faiblesse ou carence, on peut les pratiquer régulièrement. L'idéal est de faire un drainage à l'automne et au printemps.

La détox est un nettoyage en profondeur, on l'utilisera en cas de forte intoxication (notamment métaux lourds,). Mais il nécessite d'avoir un bon niveau d'énergie et de ne pas avoir de carence. On commencera pour certaine personne, par une cure de reminéralisation.

Drainage avec les plantes :

- Il s'agit de prendre une plante , en cette période, elle bat son plein, la sève de Bouleau, reminéralisant et efficace contre la rétention d'eau est tout indiquée, ou des mélanges de plantes (artichaut, ortie piquante, radis noir, pissenlit, bardane,...), souvent pendant 3 semaines, en retirant de son alimentation café, thé, sucres, gras saturés -lait, viandes grasses-), ainsi que les glucides (au pire prendre un peu de glucides complets). On limite les protéines animales, préférant dans l'ordre les poissons (surtout gras pour l'oméga 3) et les viandes blanches (bio).

On insiste sur les légumes et les crudités (si on les digère bien). Ce régime a l'avantage de ne pas engraisser le corps, pendant que les plantes aident les organes à se nettoyer. On trouve en magasin bio, des mélanges de drainages des 5 émonctoires. •Boire plus que d'habitude, de façon à éliminer. •Bien mâcher tous les aliments... aucun morceaux pour une digestion optimale. •Une activité physique

douce (marche, vélo...) et quotidienne est idéale. En plus l'eau et les exercices aident à lutter contre la constipation. •La cure de drainage aux plantes dure 20 jours. En fait, 3 semaines est un délai en principe suffisant pour retrouver un bon niveau d'énergie.

Détoxification par les mono-diètes et les jeûnes :

Ces cures apportent un nettoyage profond à l'organisme, mais nécessite parfois une reminéralisation au préalable afin de ne pas être carencé. •Le jeûne est la plus connue, mais parfois délicate. Si c'est une première fois, expérimentez le dans le cadre d'une semaine de vacances par exemple et associez « jeûne et marche » Energie garantie et un mieux-être certain. •La mono-diète, est plus facile. On mange à volonté le même aliment pendant quelques jours à 3 semaines. On choisit un aliment sain soit le riz, la quinoa, la pomme (ou pomme cannelle, bonne pour le cholestérol), la banane, ou le raisin. Passé l'inconfort des 2-3 premiers jours, on ne doit pas avoir de sensation désagréable sinon on arrête. A noter aussi les cures de jus de légumes (hyper riche en vitamines) avec en plus spiruline ou chlorella sont des cures intéressantes car aucun aliment solide ne fatigue le système digestif.

Pour ma part, je recommande la cure alternée. C' est une bonne alternative elle consiste à faire une mono-diète (ou un jeûne) 1 jour par semaine pendant 2-3 mois, ou plus.

La cure de reminéralisation

Procéder à une cure de minéralisation avant la cure de drainage du printemps, est peut être une façon de s'assurer que l'on n'en ressortira pas plus carencé qu'avant cette dernière. A voir avec le thérapeute selon les cas. Enormément de minéraux et d'oligo-éléments sont présents dans le corps humain, nos os, dents et ongles en contiennent beaucoup, mais c'est tout notre organisme qui en dépend. Malheureusement, nos sols sont de plus en plus appauvris en manganèse, sélénium, zinc et chrome et d'autres.

Donc, si le sol est pauvre nos légumes en subissent les conséquences. Or, ce sont eux qui sont sensés nous en apporter, il est donc clair que le risque de carence est important. De plus notre mode de vie, l'excès de stress, une alimentation trop riche, acidifie l'organisme ce qui occasionne aussi un risque de déminéralisation.

Des suppléments très intéressants existent sur le marché, à base d'eau de mer. Selon René Quinton, « il y aurait identité physique et physiologique entre l'eau de mer et le milieu interne de l'organisme » La matrice saline marine contient 92 minéraux et oligo-éléments participant à la plupart des réactions enzymatiques cellulaires. Le plasma marin, de par sa similitude avec notre milieu interne, régule notre pH, réduisant considérablement l'acidité. Il sera utilisé en accompagnement d'une hygiène de vie adaptée (aliments biologiques, sommeil en suffisance, activité physique adaptée...). Bien sûr, attention aux quantités ingérées, le trop est l'ennemi du bien. D'où l'importance de se renseigner auprès de thérapeutes compétents.

L'équilibre acido-basique est aussi une notion fondamentale qui fait partie de

l'hygiène de vie quotidienne. Le maintien ou le rétablissement de l'équilibre métabolique devrait être l'un des premiers objectifs de la thérapie. Les conséquences d'une acidose peuvent être toute une série de troubles de la santé par exemple, les maladies rhumatismales, la goutte, l'ostéoporose, les troubles du sommeil, la fatigue, la migraine ou des états dépressifs. Chez les personnes en acidose, la déminéralisation n'est pas due uniquement à un manque de minéraux par l'alimentation, mais à cause d'une quantité importante de minéraux organiques utilisée pour neutraliser des acides excédentaires.

Donc, il est important de contrôler le taux d'acidité qui se trouve déjà dans le corps, afin de le neutraliser. Consommez des légumes frais et des fruits quotidiennement. La préférence ira au BIO bien entendu.

La nature met à notre disposition de nombreuses plantes qui sont de grandes sources de minéraux sur une forme disponible par l'organisme.

Les reminéralisantes :

- Le Lithothamne *Lithothamnium calcareum* - algue rouge de la famille des Corallinacea - Il a aussi une action alcalinisante.

- La Luzerne ou Alfalfa *Medicago sativa* L. Fabaceae riche en Ca, P, Se, Si ...et nutriments aisément assimilables. Elle est de plus œstrogénique - elle accroît la trame osseuse sur laquelle vont se fixer les minéraux.

- La Prêle des champs *Equisetum arvense* L. Equisetaceae (riche en silicium organique) Elle stimule la régénération du collagène et du tissu conjonctif et contribue à conserver élasticité et souplesse au rachis. Elle sera donc indiquée dans l'arthrose et l'ostéoporose post- ménopausique, On restera toutefois prudents avec les personnes présentant des troubles rénaux.

- Bambous *Bambusa arundinacea* Retz ou *B. vulgaris* Poaceae - le tabashir (sucre de bambou) est une concrétion très riche en silice 92 % d'acide silicique.

- Ortie dioïque *Urtica urens* (sommités fleuries) riche en minéraux.

- Avoine *Avena sativa* (fruits) riche en minéraux. Mais action stimulante hormonale sur la Thyroïde ! Elle est dynamisante si on l'administre le matin et calmante le soir.

A tout bientôt pour d'autres news,

Mady