



Lettre de mars

Par Isabelle Lucas, accompagnement naturopathique :
Nutritionnel, physique et mental.

Ça repart... « sans se prendre la tête » !



Même si le printemps en médecine chinoise est déjà présent, le temps d'une intersaison permet de prendre un peu de recul et d'élan avant de se jeter dans l'énergie du printemps. Primevères, bourgeons, gazouillis nous appellent à la sacro-sainte détox printanière qui s'affichera d'ici quelques semaines sur tous les magazines.

Froid, neige, pluie, grisaille laissent encore des traces sur nos épaules crispées, des cernes marquées par l'absence de lumière ou des nuits écourtées, des visages ternis par les excès de repas trop lourds...

Cette intersaison est associée à la rate, organe essentiel qui transporte et transforme, sépare le pur de la impur, fabrique le sang... mais aussi gère les émotions !

Faites une pause mentale : no stress, 0 fatigue ,100 % énergie !

objectif n°1 : soigner son alimentation en mettant au « trou » l'alimentation industrielle. Trop salée, trop sucrée, trop riche en graisses trans, elle altère la plasticité de nos cellules et les échanges entre neurones. Une mauvaise élimination des toxines issues de ce que nous mangeons agit sur les neurotransmetteurs :

- la sérotonine du bien-être
- la dopamine du plaisir et des émotions
- la noradrénaline de la sociabilité

Un régime adapté produira des effets positifs physiques et psychiques sans effets secondaires.

Pour mijoter une cuisine antistress il faut :

(en choisissant toujours des aliments de qualité si possible bio et de saison)

- de la viande : pour ses protéines et parmi ses acides aminés des précurseurs de la sérotonine ; sa carence entraîne une dépendance au sucre.
- des produits laitiers (plutôt de brebis ou de chèvre) : riches en tryptophane précurseur de la sérotonine, ils apaisent .
- du poisson gras : sardines, hareng, saumon...pour leurs oméga 3.
- des céréales 1/2 complètes : pour éviter les fringales. Elles sont le carburant du

cerveau et leur carence provoque des hypoglycémies induisant une production de l'hormone du stress : le cortisol.

→ Protéines et céréales sont à consommer dans les proportions 1/3-2/3 au cours du même repas.

– des légumes à gogo : rouges et à feuilles vertes pour l'acide folique (vitamine B9) qui intervient sur le système nerveux central et le système immunitaire.

Légumes cuits, décrudés, crus à tous les repas.

– du chocolat (noir !) pour le plaisir et pour l'épicatechine antioxydante et son magnésium : 2 carreaux par jour

– des noix pour les oméga 3 : 1 dizaine par jour

et encore des **superaliments** :

- la banane riche en dopamine, vitamine B6, magnésium, potassium

- la mâche et ses vitamines A, B6 et ses oméga trois

- les amandes pour ses fibres, son calcium

- et toujours épices, herbes fraîches.

Côté infusions :

- l'oranger apaise

- l'aubépine régule le sommeil

- la menthe poivrée draine foie/estomac et tonifie



Mangez en 3D : Désucrez, Désalez, Dégraissez

et en 3V : Vivant (sans préparation industrielle)

Végétal (au maximum)

Varié (coloré avec toutes les saveurs)

objectif n°2 : Après l'assiette, la tête : **adoptez la zen attitude**

– décrochez-vous de vos écrans (détox digitale : <http://détox-digitale.com>)

– dormez en retrouvant un bon rythme circadien veille/sommeil, qui permet la fabrication de substances anti-inflammatoires comme le cortisol.

– respirez pour évacuer le stress : faire de longues respirations abdominales en prolongeant l'expiration, l'attention portée sur l'air dans les narines et le mouvement de l'abdomen

Relaxation express : passez vos mains sous l'eau chaude en respirant profondément : j'inspire mes pensées négatives je les expire et les évacue sous l'eau.

- exprimez vos émotions : pleurs, colère, tristesse, laissez vous aller pour préserver votre foie et éviter les réveils nocturnes et ruminations.
- prenez du temps pour vous : sauna, massage, sorties...
- pratiquez la **cohérence cardiaque** tous les jours si possibles le matin :

Pendant cinq minutes, assis en tailleur ou sur les talons, dos droit, yeux mi-clos ou fermés, respirez par le nez en ralentissant votre cycle respiratoire à six cycles par minute comme les moines bouddhistes. Selon les indiens, nous naissons avec un quota de respirations : plus notre souffle est économisé, plus nous vivons longtemps.

Application sur : www.coherencecardiaque.org

Pour en savoir plus sur la **détox mentale** :

→ Lettre du 5 mars 2015, Alternative Santé

objectif n°3 :

Votre mental apaisé, après le 21 mars vous pourrez entrer sereinement dans le printemps et attaquer le grand nettoyage saisonnier afin de vous désencombrer de tous les aliments riches de l'hiver, des polluants, poisons, métaux lourds...

En Ayurveda–science de la vie - la **détoxification** peut commencer par une purge associée à un jeûne hydrique de quelques jours. C'est la **méthode expéditive**, radicale pour nettoyer intestin, foie, vésicule biliaire.

« Je sors tous les meubles et je passe le « Karcher » » faisant disparaître problèmes digestifs, articulaires... »

Méthode doudou : dépoussiérage pièce par pièce : manger le plus naturellement possible avec les plantes dépuratives de saison comme le plantain, le pissenlit, le radis noir, l'artichaut.

Ces plantes en cure de printemps vont aider votre foie (gros filtre à moteur !) à libérer les pollutions invisibles (nanoparticules). Avec ses 800 fonctions il concentre les toxines, stocke le glucose en excès, dégraisse les acides gras...

[Une bouillotte la nuit sur le côté droit va l'aider à travailler !](#)



Ortie et pissenlit nos amis

Le pissenlit va drainer la vésicule biliaire, les reins, diminuer l'acide urique.

L'ortie dépurative régénère le sang, elle est aussi anti anémique, stimulante, anti rhumatismale.

Partez en balade/cueillette loin des routes et des champs pour faire vos courses.
En panne d'idées ? Lisez « Ortie et pissenlit », Anne Brunner, éd. La Plage.

Consommez aussi tous les végétaux amers : navet, roquette, endive, chicorée, asperge, radis, céleri...

objectif n° 4 :



Bougez, respirez, méditez : ne séparez pas votre corps de votre esprit.

Soyez à l'écoute de votre corps avec bienveillance.

Adoptez la méditation en mouvement :

Dans le magazine Nature Trail de Mars/Avril 2015 lire cette rencontre avec Stéphane Brogniart, traileur vosgien holiste, 10ème à l'UTMB en 2014.

« Il n'y a qu'une seule vitesse juste, mais ça on ne le retrouve nulle part ailleurs qu'en soi ! » dit-il. C'est l'immobilité qui est néfaste. Et il fait sienne la devise de vie de l'aventurier Mike Horn :

« Pas vite mais tout le temps ».

Un dernier objectif ? Venez tester la course nature des Foulées du Courlis le 25 avril prochain : 6 ou 12 kms, dans les sentiers du Ried : www.foulee-courlis.fr

« Nous vivons pour le monde extérieur plutôt que pour nous. »
(Henri Bergson)

Portez vous bien.