

Faites le plein de vitalité !

Le printemps, saison de renouveau, offre l'occasion d'insuffler une nouvelle énergie à notre corps et notre esprit. Après la saison froide où nous mangeons généralement plus de plats riches et où nous pratiquons moins d'activités physiques, le printemps nous permet d'accueillir à nouveau la croissance et l'expansion, au sens propre comme au figuré.

Au printemps, il est aussi important de se revitaliser et se reminéraliser que d'aider notre organisme à se détoxifier pour regagner en énergie. Ces cures naturopathiques, appliquées en alternance, sont la clé pour se préparer à accueillir une vitalité florissante.

Retrouver de l'énergie avec la revitalisation

Au printemps, la naturopathie préconise normalement une cure de détoxification. Mais en pratique, la plupart des personnes se sentent fatiguées ou ont été malades durant l'hiver (celui-ci a été particulièrement difficile pour beaucoup de personnes). Elles manquent d'énergie pour commencer une cure de détoxification.

Au cœur de cette démarche, une alimentation plus saine va être recommandée, des temps de repos du corps et de l'esprit vont aussi être observés. Les naturopathes recommandent beaucoup l'eau de mer ou le plasma marin durant la cure de revitalisation. L'eau de mer se distingue en tant que source naturelle de minéraux essentiels tels que le magnésium, le potassium et autres oligoéléments. Cette composition riche en éléments nutritifs en fait une alliée précieuse pour la reminéralisation. Il est conseillé d'en prendre entre 30 et 100 ml par jour de façon isotonique, c'est-à-dire avec un tiers de plasma marin et deux tiers d'eau de source. Cela donnera par exemple 30 ml d'eau de mer et 60 ml d'eau de source que l'on peut intégrer à sa routine quotidienne. C'est-à-dire avec une prise à jeun le matin, par exemple



À l'arrivée du printemps, la nature offre un nouveau cycle de vie. C'est l'occasion d'insuffler croissance et vitalité à notre corps et notre esprit.

après une tasse d'eau chaude au réveil, ou plus tard durant la journée, en dehors des repas.

Les algues sont aussi des alliées importantes de la revitalisation, notamment la spiruline, la Klamath ou le lithothamne, par exemple.

Au printemps, on pense également à la cure de sève de bouleau, réputée pour ses vertus reminéralisantes et purifiantes, qui s'avère bénéfique. Elle a une action deux en un, elle détoxifie en même temps qu'elle redonne de l'énergie. En plus de favoriser l'élimination des toxines, elle contribue à renforcer les défenses naturelles du corps, offrant une approche holistique pour retrouver énergie et équilibre.

Détoxifier le foie

En médecine chinoise, le printemps est associé à la saison du foie, qui s'étend du 4 février au 5 mai, incluant une période de transition selon le calendrier chinois. Le foie, considéré comme le « général » du corps, joue un rôle essentiel dans la circulation harmonieuse du Qi, ou énergie vitale. Au printemps, il est crucial

de soutenir cet organe en favorisant la libre circulation de l'énergie, ce qui contribue à prévenir la stagnation et à promouvoir la vitalité.

Pour aider à la détoxification du foie, les plantes à tropisme hépatique telles que le pissenlit, l'artichaut, le radis noir et le boldo se révèlent être de précieuses alliées dans cette démarche. Leur action détoxifiante stimule le fonctionnement du foie, favorisant ainsi l'élimination des toxines accumulées.

Une intégration judicieuse de tisanes dépuratives dans la routine printanière constitue une approche

douce et naturelle pour soutenir ce processus. Le chardon-Marie est également une plante du foie, mais elle a une action plus régulatrice que purement dépurative. Une cure de plusieurs jours d'infusions de ces plantes à raison d'un litre par jour sera bénéfique.

Pour renforcer cette démarche, il peut être intéressant d'appliquer une bouillotte chaude sur la région du foie, située sous la poitrine à droite, après les repas, notamment le soir.

Par ailleurs, une cure de compléments alimentaires tels que des gélules ou extraits liquides de desmodium, romarin, radis noir ou artichaut peut être envisagée, offrant un soutien supplémentaire pour une détoxification hépatique efficace et bienveillante.

Passer à une alimentation plus crue pour détoxifier et regagner de l'énergie

Adopter une alimentation majoritairement crue se révèle être une démarche essentielle pour optimiser sa vitalité. Les atouts ■■■

■ ■ ■ des aliments crus sur la digestion et l'énergie sont significatifs, notamment en préservant les enzymes, les vitamines et les minéraux, qui subissent des altérations au-delà de 45 °C de cuisson.

Il est crucial de souligner que seuls les fruits et légumes crus ont un effet alcalinisant dans l'alimentation. L'intégralité des autres aliments, quels qu'ils soient, du moment qu'il y a eu cuisson, deviennent acidifiants et donc précurseurs de pathologies pour notre organisme.

L'objectif n'est pas forcément de ne se nourrir que d'aliments alcalinisants, mais d'arriver à un équilibre en mélangeant les différents aliments.

On peut conseiller de mettre, pour commencer, environ 50 % de son repas en aliments crus lorsque l'on commence sa transition, puis de passer progressivement à 70 ou 80 %. Opter pour une alimentation plus crue favorise une digestion plus légère et maximise la rétention des nutriments essentiels. En incorporant des recettes fraîches et vivifiantes dans votre régime printanier, vous pouvez exploiter pleinement leurs bienfaits.

L'important est d'adapter individuellement les conseils alimentaires et d'observer ce qui se passe dans votre corps afin de ne pas appliquer une méthode dogmatique, qui peut convenir à certaines personnes et pas à d'autres.

Pour les personnes qui supportent mal le cru du fait d'un intestin qui ne fonctionne pas de manière optimale ou a été détérioré, les jus de légumes pressés à l'extracteur constituent une excellente approche pour restaurer la perméabilité de la muqueuse intestinale et apporter des nutriments biodisponibles à l'organisme. L'alimentation crue a l'avantage de reminéraliser, revitaliser l'organisme, tout en apportant une détoxification naturelle, surtout pour les personnes qui ont l'habitude de consommer une alimentation transformée et industrielle.

Jeûne et détox pour une vitalité accrue

Parler de vitalité au printemps ne va pas sans évoquer le nettoyage et la régénération de l'organisme. Au cœur de cette démarche, le jeûne permet de faire une profonde détoxification du corps, tout en permettant aux cel-



Pour aider à la détoxification du foie, les plantes à tropisme hépatique comme l'artichaut se révèlent être de précieuses alliées.

lules, tissus, et tout organe le nécessitant de se régénérer et se réparer. Diverses approches, telles que le jeûne intermittent, à base de jus de légumes et d'eau, ou le jeûne intermittent sec, qui consiste à ne pas boire ni manger pendant 16 à 18 heures, ainsi que le jeûne hydrique continu de 3 à 5 jours, s'inscrivent harmonieusement dans cette quête de détoxification et de regain d'énergie.

Un accompagnement professionnel ou des conseils éclairés sont essentiels pour garantir un jeûne réussi et sécurisé, incluant une attention particulière portée à l'hydratation, le choix de périodes adaptées et une alimentation équilibrée avant et après le jeûne.

Ainsi, explorer et adapter ces différentes facettes du jeûne à ses capacités individuelles et à l'environnement dans lequel on évolue, permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

En adoptant ces pratiques revitalisantes, qui renforcent l'énergie ressentie et boostent le système immunitaire, vous vous assurez d'une santé florissante ce printemps.

Que ce soit à travers des aliments et des compléments revitalisants ou une détox de foie, une alimentation plus crue ou le jeûne, chaque étape contribue à éveiller votre énergie intérieure.

Préparez-vous à embrasser le printemps avec une vitalité renouvelée, prêt à savourer chaque instant de cette saison de renaissance ■



© Justine Lamboley

➤ Justine Lamboley.

Justine Lamboley est naturopathe et

Heilpraktikerin. Elle a créé

Jeûner à la maison en 2016

pour aider les personnes à retrouver la santé et réaliser leur mission de vie grâce à des programmes et coachings en ligne.

Passionnée par la naturopathie holistique, Justine propose une formation complète de naturopathie qui se déroule en ligne et une formation de naturopathe encadrant de jeûne dispensée en ligne et en présentiel.

Pour un séjour de jeûne, détox et revitalisation en thalasso de 5 jours ou plus, vous avez différentes dates tout au long de l'année, sur le site du centre de Jeûne santé en thalasso.

➤ Contact

Séjour de jeûne : www.jeunesante.eu

Livrets offerts et informations sur la naturopathie : www.jeuneralamaison.fr



Jeûne intermittent sec Nouveau livre ! La méthode de jeûne intermittent pour retrouver l'énergie, le confort digestif et son poids de forme

Le nouveau livre de Justine Lamboley permet d'explorer les bienfaits de cette méthode de jeûne ancienne mais révolutionnaire. Le jeûne intermittent sec offre une compréhension approfondie des

avantages pour la santé liés au jeûne intermittent sec, c'est-à-dire un jeûne de 16 à 18 heures où l'on s'abstient de boire et manger, et guide les lecteurs à travers les étapes cruciales de la préparation et de la réalisation du jeûne. Les conseils pratiques permettent de se lancer dans ce type de jeûne en le rendant facile et accessible à tous.

De Justine Lamboley, disponible en ligne sur Amazon et sur commande dans les librairies.