

LA CURE DE PRINTEMPS, pour retrouver légèreté et joie de vivre !

La période hivernale ainsi que les fêtes de fin d'année amènent notre corps à emmagasiner des surcharges en toxines qu'il a bien du mal à éliminer. Le froid, l'humidité de l'air, le manque de lumière et de soleil, ont plutôt tendance à nous immobiliser dans notre foyer, au chaud. Tandis que les fêtes favorisent la consommation d'aliments en trop grande quantité, ou trop sucrés ou trop gras.

L'approche du printemps, avec la renaissance de la nature, est favorable à une épuration du corps de toutes ces surcharges.

La cure de printemps que vous pourrez observer durant 3 semaines vous permettra ainsi de stimuler la régénération dynamique de vos cellules grâce à plusieurs actions possibles :

- **Un drainage général** du foie, de la vésicule biliaire et des reins ; pour cela vous pouvez avoir recours à plusieurs plantes :
 - artichaut, chardon marie, pissenlit romarin, pour l'élimination hépatique, sous la forme de :
 - tisanes avec 3 fois une tasse par jour,
 - d'extraits fluides à raison de 20 à 30 gouttes dans un verre 3 fois par jour,
 - guimauve, eucalyptus, en tisane, une tasse 3 fois par jour pour favoriser l'expectoration des mucosités pulmonaires,
 - le pissenlit, l'orthosiphon, ou des queues de cerises, des feuilles de bouleau en tisane ou en extraits liquides afin de favoriser le fonctionnement des reins et l'élimination de l'eau rénale.
 -
- **Une alimentation** qui va limiter les produits responsables de l'engraissement humoral : cela peut être les viandes, les sucres raffinés, l'alcool, les céréales raffinés. Et boire de l'eau faiblement minéralisée, eau minérale ou eau de source - en

dessous de 120 mg de résidus sec par litre,- contribuera à l'élimination des surcharges toxiques;

- **L'exercice physique**, par :

- La marche à pieds à raison d'au moins 2 fois une demi-heure par semaine, jusqu'à l'apparition de la sudation,
- Des exercices respiratoires qui favorisent :
 - l'oxygénation et par voie de conséquence l'élimination des acides volatiles produits par l'organisme et éliminés par la voie des poumons,
 - la relaxation et l'apaisement, avec par exemple des exercices d'étirement réguliers accompagnés d'une respiration ventrale profonde ou encore par la pratique de la cohérence cardiaque.

- **Une prise de conscience** de nos habitudes de vie et de consommation qui nous font réagir comme des automates. Cet instant de conscience, ou arrêt conscient sur nos conduites automatiques dans la vie quotidienne, nous amènera par exemple à mieux mastiquer les aliments et par voie de conséquence à mieux les digérer, ou encore à cultiver un regard positif sur nous-même et sur le monde qui nous entoure.