



Changement de saisons....

A chaque changement de saison marquant (automne et printemps), le métabolisme est mis à rude épreuve et doit s'adapter à un nouveau rythme, des habitudes alimentaires et d'hygiène de vie différents, un environnement plus ou moins coopérant avec d'importants déséquilibres feu, eau et air.

Chaque changement mobilise les organes qui doivent fournir un effort important pour faire face à toutes ces modifications. Le corps s'adapte tant bien que mal et fait souvent preuve de « *faiblesses* » s'exprimant par divers symptômes dont le plus marquant est un état de fatigue, n'étant lui-même que le reflet d'une faiblesse organique et énergétique.

Pour faciliter ce cap important et aider au mieux le corps, l'idéal est d'anticiper ce changement de saison en préparant l'organisme de manière progressive par une modification de l'alimentation et l'adoption d'une hygiène de vie en harmonie avec le cycle naturel de la nature, et ce, dès la fin de l'été et la fin de l'hiver. Favoriser les fruits et légumes de saison et de la région, se reposer au maximum en privilégiant un sommeil réparateur (coucher avant 22h00) et nettoyer l'organisme pour le libérer d'un maximum d'impuretés, éviter ainsi un stockage de toxines qui fatiguent d'autant plus l'organisme et se fixent ensuite souvent au niveau des articulations.

Ce nettoyage interne peut se faire avec une cure d'eau chaude (ayurveda) selon la saison, une cure d'aubier de tilleul sur trois semaines, des massages. Le **massage tibétain** trouve particulièrement sa place puisqu'il permet la régénération des organes et relance leurs fonctions.

Pour celui ou celle qui veut s'impliquer dans un processus de nettoyage, le massage tibétain se pratique avant ou pendant la cure d'aubier, l'alimentation s'allège également dépourvue de tout aliment toxique (graisses saturées, charcuteries, sucres...) et ce, afin d'optimiser les bienfaits du massage dans la durée. Pour aller encore plus loin, la **cure ayurvédique** consistant en une série de plusieurs massages sur plusieurs jours est particulièrement optimale au changement de saison.

Quelque soit la pratique choisie, une fatigue peut se manifester, elle n'est que l'expression d'un travail intensif et réparateur du corps qui évacue ses toxines et des énergies qui se remettent en place.

Anticiper, préparer, drainer....pour mieux vivre le changement de saison !!!

L'aubier de tilleul sombre ou tilleul sauvage de montagne.

Il possède de remarquables propriétés pour le drainage des impuretés du foie, des reins et la vessie. Reconnu pour soulager les douleurs d'arthrose, de rhumatismes et les coliques néphrétiques, il dissout également les calculs de la vésicule et des reins. Efficace en cas de diabète, de cholestérol, de tension et d'acide urique.

Comment l'utiliser ?

Mettre 2 à 3 cuillerées à soupe de copeaux dans 1 litre d'eau et laisser tremper environ 15 minutes puis faire bouillir un quart d'heure.

Boire un verre à jeun puis 1 à 2 verres dans la journée.

Où le trouver ??

Dans les magasins bio ou auprès de Shantala (12 € le sachet pour une cure de 3 semaines minimum)



Les Huiles essentielles incontournables de l'hiver !!!

Huile essentielle	Propriétés	indications
Pin sylvestre*	Anti-infectieuse, antiseptique, tonique générale	Bronchites, sinusites
Ravintsara	Anti-virale, anti-infectieuse, immunostimulant	Asthénie, bronchite, grippe, prévention des infections
Eucalyptus radiata	Expectorante, décongestionnante ORL, antiseptique des voies respiratoires	Rhinopharyngites, bronchites, sinusites
Niaouli	Anti-infectieuse majeure, immunostimulante	Asthénie générale, bronchites, rhinopharyngites

* attention peut provoquer de l'asthme en diffusion pure

Spray spécial prévention virale :

- Huile essentielle de ravintsara 2 ml
- Huile essentielle de niaouli 2 ml
- huile de noisette QSP 100 ml

Utilisation :
Une pulvérisation sur le thorax tous les matins

Spray pour purification atmosphérique :

- huile essentielle de citron jaune : 4 ml
- huile essentielle de lavande officinale : 4 ml
- huile essentielle de pin sylvestre : 4 ml
- alcool à 90° Q.S.P. 100 ml

Préparer le mélange, agiter.
Laisser reposer 2 à 3 jours avant utilisation. Conserver à l'abri de la lumière
vaporiser dans une pièce à assainir