féminin bio

Naturopathie

POURQUOI FAIRE UNE DÉTOX D'AUTOMNE, LE BON RÉFLEXE NATURO INSPIRÉ DE LA MÉDECINE CHINOISE

Publié le 9 octobre 2020



Béatrice Svitone

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.

Naturopathie : ...

Rentrée 2020 : ...

Les huiles esse...

Tous ses articles



L'automne est, en médecine chinoise, l'élément métal qui correspond au poumon et gros intestin qui sont les 2 organes principaux de défenses de l'organisme. Alors comment alimenter notre énergie métal en cette saison d'automne ?

© Cristina Gottardi

La saison automnale est le moment idéal pour détoxifier votre corps ! Tout comme la nature, c'est le moment où votre corps

perd l'énergie qu'il a accumulé cet été, et a besoin d'être d'autant plus chouchouté que le reste de l'année. Alors pour garder votre forme estivale, découvrez les conseils de notre naturopathe.

Et si nous vivions au rythme de la nature ? En médecine chinoise les rythmes naturels conditionnent ce qui vit sur terre. Ainsi au printemps la nature se réveille, en été elle s'épanouit, en automne les feuilles tombent et en hiver c'est l'hibernation et bien sûr nous n'échappons à ce cycle. Aussi en automne notre énergie se décline et ça se ressent sur notre moral. Pour vivre en pleine santé il est indispensable d'être en accord avec le rythme des saisons. Le respect de ce cycle ne se limite pas à l'alimentation mais également à tout une hygiène de vie que nous allons décrypter.

Chaque organe est en relation avec une saison, ainsi l'automne est, en médecine chinoise, l'élément métal qui correspond au poumon et gros intestin qui sont les 2 organes principaux de défenses de l'organisme. Alors comment alimenter notre énergie métal en cette saison d'automne ?

>> A lire sur FemininBio Naturopathie : booster l'immunité des enfants en période de virus

Rythme de sommeil : La fin de journée correspond à la période métal, ainsi il est préférable de favoriser les activités douces, marche, méditation, yoga, activité artistique etc. Période également pour se coucher plus tôt et d'augmenter de 30 minutes votre sommeil.

Détoxifier votre corps et votre esprit

Comme les arbres se débarrassent de leurs feuilles, c'est le moment de trier, jeter, faire le vide dans votre maison et votre corps. Le moment de se débarrasser de ses toxines accumulées qui vous rendra d'autant plus vigoureux le printemps prochain. Voici quelques orientations possibles qui ne se dispensent pas d'un conseil personnalisé auprès d'un expert, s'agissant d'une approche holistique, il faudra adapter à tout à chacun.

Les poumons

Le poumon a une fonction de distribution de l'énergie dans tout l'organisme, une partie de son énergie circule en permanence entre la peau et les muscles pour défendre l'organisme contre les agressions extérieures (Froid, vent, chaleur, humidité). Oxygénez-vous avec des balades en forêt, du jardinage, tonifier vos poumons par des exercices respiratoires et diffusez régulièrement des HE d'eucalyptus et de thym.

Ses tisanes : Fleurs de Coquelicot, Feuilles de Serpolet, Fleurs de Mauve, Sommités de Bourrache, Fleurs de Bouillon blanc, Feuilles de Lierre terrestre, Feuilles de Guimauve.

L'astragale (sous conseil d'un naturopathe, cette plante n'étant pas adaptée à tout le monde), plante réchauffant et qui tonifie les poumons.

Les intestins

Notre alimentation est notre principale source de toxines, la cure détox permet à la fois de faciliter leur élimination, de retrouver une nouvelle vitalité et de renforcer le système immunitaire. L'automne est le moment idéal pour assainir les intestins. Faire une cure de **chlorophylle et de charbon végétal activé**. Optez pour une mono diète 1 fois par semaine en absorbant qu'un seul type d'aliment végétal, idéalement le raisin et/ou 1 journée de bouillon. Mettez dans vos assiettes des probiotiques naturels en accord avec vos tolérances, pickles, choucroute crue, tous les dérivés du soja, olive, cornichon, kéfir de fruit ou de lait, yaourt, les pains au levain, bière non pasteurisée, levure de bière. Les apports en probiotique naturel doivent être apportés jour après jour et permettent d'assurer un bon équilibre intestinal. Une alimentation riche en prébiotiques est nécessaire pour le bon développement de ces probiotiques naturels. Personnellement je déconseille une supplémentation en probiotique sans avoir au préalable effectué une biologie préventive du microbiote intestinal, au risque d'accentuer une dysbiose déjà existante.

>> A lire sur FemininBio 3 pierres anti-stress pour l'automne

L'alimentation : consommez les aliments de saison et les aliments piquants, qui rechargent le métal (Ail, coriandre, thym, origan, basilic, échalote, gingembre, arachide, miel, olive, menthe, bardane, noix de muscade, oignon, poireau, radis, fenouil, brocoli).

Et si on se chouchoutait

Notre mode de vie actuel avec le stress et les pollutions externes, dépassent notre capacité à éliminer les toxines. Un bon hammam ou sauna permettra leur élimination par la sudation, de revitaliser les cellules, suivi d'un bon massage pour faire le plein de vitalité.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr



Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Thèmes Bien-être au naturel Médecine Chinoise

Mots-clés automne détox médecine chinoise détoxifier le corps