féminin bio

Naturopathie

LES RÉFLEXES DE NATUROPATHE POUR GARDER SON ÉNERGIE APRÈS LE CHANGEMENT D'HEURE

Publié le 23 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.

Détox d'autom...

Naturopathie : ...

Rentrée 2020 : ...

Tous ses articles



Il faut savoir que depuis 1976, nous vivons constamment décalés de 2 heures de plus sur le soleil pendant 7 mois.

© photo-nic.co.uk nic

Le passage à l'heure d'hiver se déroulera dimanche 25 octobre 2020 à 3h du matin. En perdant 60 minutes, il sera alors 2h. La

nuit tombera plus tôt et le jour se lèvera plus tard, alors maintenez une bonne hygiène de vie pour garder votre énergie !

Le changement d'heure arrive et notre premier réflexe est d'être ravi de gagner une heure de sommeil, mais dans les faits, ces changements ont un impact sur notre horloge interne et on peut ressentir une tristesse, manque de motivation, envie de sucre, fatigue, notre immunité baisse. c'est ce que l'on appelle le blues hivernal. Il faut savoir que depuis 1976, nous vivons constamment décalés de 2 heures de plus sur le soleil pendant 7 mois, de mars à octobre, et d'1 heure de novembre à février, mais ce décalage influence nos hormones.

Alors comment gérer ce changement d'heure ? voici quelques conseils pour éviter notre blues hivernal.

La sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) est stimulée par la luminosité et favorise la sécrétion de sérotonine (hormone du bien-être). Pour palier au manque de lumière hivernale il est important de se recharger en vitamine D. Aussi **passez au moins 15 minutes par jour à l'extérieur**, surtout lorsqu'il y a du soleil, afin de se recharger. Une supplémentation en vitamine D naturelle est souvent nécessaire.

>> A lire sur FemininBio Détox d'automne : les gestes naturopathie inspirés de la médecine chinoise

Stimulez votre alimentation en épices dans vos préparations (gingembre, curcuma, ail, cannelle…) avec des produits non transformés, ces plats réchaufferont vos organes vitaux. Ne faites pas d'impasse sur les gouters avec des fruits de saison et/ou oléagineux, ils stimuleront votre sérotonine. Le soir mangez plus tôt et léger, évitez les viandes grasses et charcuterie, cela permettra une meilleure récupération de sommeil.

Profitez des bienfaits des huiles essentielles bio, certaines favorisent la relaxation et l'endormissement, d'autre vous dynamiseront. Quelques gouttes de lavande vrai ou bergamonte en diffusion 20 minutes maximum en évitant la présence d'enfants de moins de 5-6 ans, de femme enceinte ou allaitante dans la pièce, ou 1 goutte en massage sous la voute plantaire, mélangée à une huile végétale, seront vos alliés du soir. En revanche l'huile essentielle de cannelle de Ceylan ou de menthe poivrée seront celles du matin. Pour amplifier une revitalisation matinale vous pouvez commencer par une douche bien chaude en finissant par un jet d'eau fraiche en partant des jambes et remontant sur les épaules, tonus assuré !

Une plante adaptogène qui s'adapte aux besoins de l'organisme, la Rhodiola Rosea, plante revitalisante et qui permet une meilleure résistance globale de l'organisme. **Une cure de 3 semaines** dont la posologie sera à adapter à chacun. Cette plante équilibrante, combat le

stress, diminue la dépression, augmente la vitalité et revitalise le corps. En cas de grande fatigue vous pourrez l'associer au Ginseng.

Voilà de quoi vous gardez en forme, passez un bel hiver.

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 Maux de l'hiver En pleine forme Naturopathie

Mots-clés passage à l'heure d'hiver changement d'heure hiver naturopathie