

# NATUROPATHIE

## La cure de printemps

Voici venu le temps de nettoyer les toxines  
pour accueillir le printemps

Corinne Joubert  
Naturopathe

### **3 Techniques simples à la portée de tous : phytothérapie, monodiètes et bain super calorique Salmanoff**

Le mois de mars annonce l'arrivée combien désirée des jours plus longs et plus chauds. Voici venu le temps de nettoyer l'organisme pour accueillir le printemps.

Pour en profiter pleinement, nous conseillons le drainage afin d'évacuer les toxines accumulées pendant l'hiver.

A la sortie de la période hivernale nous nous sentons souvent fatigués, en panne d'énergie.

Cette perte de vitalité est la conséquence de l'ensemble des stress lié au froid, à l'humidité, au manque de lumière et d'oxygénation.

En hiver, parce que le corps est confronté à une atmosphère plus rude, il doit produire plus de chaleur pour maintenir sa température interne. Instinctivement, nous mangeons de plus grosses quantités d'aliments riches en graisses et en sucre pour assurer une sorte de combustion interne.

Pour palier au manque d'énergie vitale et à la baisse de moral, nous avons tendance à nous autoriser plus de gourmandises sucrées.

L'intoxication va se manifester sous la forme de fatigue, de déprime, de nausées, de migraines, de surcharges pondérales ou même d'énervement par la présence d'éléments toxiques dans le sang. **Le printemps avec son énergie de renouveau arrive cependant nous nous sentons en-crassés et frustrés car l'énergie manque.**

#### **AUTRES TECHNIQUES A PRATIQUER AU PRINTEMPS**

- **La réflexologie plantaire**

Associée à la phytothérapie et au régime restrictif, la réflexologie plantaire est un bon réflexe pour rééquilibrer le système nerveux et pour dissoudre les cristaux.

Contre indication de la réflexologie plantaire

Cas d'infections graves, de troubles cardiaques, d'ulcère variqueux, prudence pour les enfants et adolescents.

- **Le drainage lymphatique**

Idem associé aux autres techniques, il est intéressant pour éliminer les substances colloïdales et épurer le sang.

Contre indication du DLM

Hyper thyroïdie, infections, cancéreux, œdème cardiaque, asthme, oblitération circulatoire (phlébite, trombose).

Bonne cure printanière !!!

Corinne Joubert, **Réflexologue Naturopathe**

[www.biogienique-ytisse.fr](http://www.biogienique-ytisse.fr)

[www.info-co.net](http://www.info-co.net)

Email : [cjoubert.naturopathe@orange.fr](mailto:cjoubert.naturopathe@orange.fr)

**Consultation sur Rendez-vous**

**Telephone 05 46 02 11 55 / 06 72 76 31 26**

Adresse : 13, avenue des Mouettes  
17110 ST GEORGES DE DIDONNE

Prenez votre bain de préférence le soir, le faire tous les 2 à 3 jours pendant 21 jours.

Terminer hors du bain par une douche froide pour se débarrasser des déchets que la peau aura éliminés puis insister sur les jambes, rester coucher, les jambes surélevées.

#### **Recommandations :**

On doit se sentir à l'aise et ne pas chercher à atteindre la température la plus élevée possible et devons trouver la température qui nous convienne pour durer minimum 10 minutes.

Si la chaleur est mal tolérée, on peut la diminuer, mais dans ce cas on y restera plus longtemps 20 minutes par exemple. Il est impératif de permettre à l'organisme de s'habituer progressivement et d'atteindre son maximum personnel sur plusieurs semaines.

Il est conseillé de mettre une lingette froide sur le front, ne pas entrer dans le bain brusquement, même si cela est bien supporté car l'organisme, en se défendant de cette agression thermique, ferme les pores.

Il est conseillé de boire des tisanes sudorifiques avant et après le bain pour potentialiser l'effet de sudation.

Exemple : bardane, bourrache.

**Respecter la progression est indispensable comme prendre une douche suite au bain.**

Le moyen d'y remédier brièvement est d'entreprendre un grand nettoyage de printemps.

D'une part à l'aide de la diététique et de la phytothérapie pour nettoyer les émonctoires (foie, intestin, poumon, reins, peau) qui sont les principales portes d'évacuation des toxines) et pour purifier le sang.

D'autre part en associant différentes techniques de désincrustation telles que le bain hyper calorique, le sauna, le hammam, la réflexologie, le drainage lymphatique, les monodiètes et plus simplement le sport au grand air pour permettre une régénération générale.

## Comment éliminer les toxines d'hiver facilement ?

J'ai choisi de vous présenter 3 techniques.

### 1- La phytothérapie

Les plantes offrent une multitude de solutions, elles sont nombreuses à présenter des propriétés émonctorielles.

### 2- La diététique

Le régime alimentaire provisoire d'un seul repas par jour et les mini-monodiètes

### 3- Bains super calorique ou Salmanoff

## 1- La phytothérapie

- Les plantes Emonctorielles intéressantes.

**Aubier de tilleul** (tilia platycéphales scop, tilacées, écorce),  
draineur du foie et des reins.

**Bouleau** (Bétula alba, bétulacées, feuilles), élimine l'urée.

**Artichaut** ( Cynara scolytes, composées, feuilles) et  
fumeterre (fumaria officinalis, fumariacées parties aériennes,  
intéressantes pour les insuffisants hépatique.

**Chrysanthellum Américanum** (plante entière) pour drainer  
le foie et la vésicule biliaire.

Pour les convalescents et les enfants, une **cure de lait de jument**.

Pour les personnes âgées, et les personnes fragiles, **les Poconéol** du père Jean Louis Bourdoux n° 1 Draineur général  
et n° 7 Draineur hépato-rénal (vous les trouverez uniquement  
en pharmacie).

Une cure de **jus d'herbe de blé ou d'orge** présente également  
l'avantage d'apporter de nombreux nutriments pour re-  
charger en énergie vitale.

La chlorella, une algue qui a la propriété de nettoyer les  
métaux lourds.

(vous trouverez tous ces compléments en magasin diététique  
ou par correspondance, demandez un conseil avisé).

\*Comme la plupart des techniques complémentaires, la phy-  
tothérapie peut parfois provoquer une accentuation des  
symptômes en début de traitement. Cette réaction est nor-  
male, et il ne faut pas arrêter pour autant. Vous pouvez néan-  
moins diminuer le dosage pendant quelques jours et l'aug-  
menter progressivement.

## 3- Bains super calorique ou Salmanoff

- Contre indication pour le Bain super calorique Salmanoff  
**Pour ceux qui souffrent d'asthénie, d'une mauvaise cir-  
culation sanguine, varices, phlébites, de maladies cardio-  
vasculaires, hypertension artérielle HTA, maladie de la  
peau, en cas de fièvre ou de migraines, enfants et femmes  
enceintes.**

Pour les autres, ce type de bain est utilisée pour ouvrir l'é-  
monctoire de la peau, il est avec le jeune un des procédés  
thérapeutiques les plus efficaces pour désincruster et drainer  
les toxines qui saturent le terrain organique.

A la portée de tous et facile à pratiquer, il permet en un  
temps relativement court, la mobilisation d'un volume de  
sang et de lymphe maximum. Ici ce sont les capillaires qui  
sont sollicités au niveau des os, des muscles, des glandes,  
des muqueuses et des grands émonctoires

**Son but est de créer une fièvre artificielle.**

La fièvre intensifie les métabolismes et accélère les échanges  
afin de brûler les déchets qui saturent le terrain en profon-  
deur.

Pendant la fièvre, le corps se défend de l'excès de chaleur en  
dilatant les capillaires, la circulation du sang s'accélère et la  
peau transpire pour permettre une déperdition de chaleur par  
évaporation de la sueur . Ainsi de nombreux déchets vont  
être évacués naturellement par la transpiration.

**La technique du bain Salmanoff**

Frictionnez vous avec un gant de crin.

Entrer dans un bain à 37 °C environ.

Augmenter progressivement la température de l'eau jusqu'à  
39 °C à 45°C, en ajoutant de l'eau chaude pendant 10 à 20  
minutes.

Les monodiètes sont conseillées pour stimuler les fonctions digestives et accélérer l'élimination tout en reposant le tube digestif.

\* Je vous conseille de manger les fruits et les légumes frais râpés et n'oubliez pas de bien mâcher.

Exemple de monodiète pour une semaine, remplacement du repas du midi ou du soir à votre convenance :

Le lundi : fruits crus ( pomme)

Le mardi : légumes crus (fenouil)

Le mercredi (banane écrasées)

Le jeudi (choux)

Le vendredi (pamplemousse)

Le samedi (radis noir)

Le dimanche repas normal

**Pour ceux et celles qui supportent difficilement de manger froid,**

une bonne soupe de choux ou d'algues ou bouillon miso feront l'affaire.

**Pour les travailleurs de force,** optez plutôt pour une **monodiète au riz complet** pour chaque jour de la semaine, en remplacement du repas du soir (vous pouvez ajouter sur votre riz, une cuillère à café d'huile d'olive de première pression bio, facultatif).

## 2- La Diététique

- Il existe de nombreux régimes restrictifs, je vous propose de découvrir particulièrement le régime alimentaire provisoire d'un repas par jour et les mini-monodiètes pour désintoxiquer l'organisme en douceur et surtout facile à adopter pour la plupart.

### a) Le régime alimentaire d'un repas par jour

Le régime alimentaire d'un repas par jour conviendra très bien aux **sédentaires**.

La technique est simple : **un repas unique** en milieu de journée durant 7 à 21 jours.

Nota, je conseille généralement de conserver l'habitude du petit déjeuner même si il présente plus d'inconvénients que d'avantages car le petit déjeuner à la française offre peu d'intérêts nutritionnels.

Psychologiquement il reste important et permet d'ouvrir confortablement la porte à une journée ou l'agenda est trop souvent bien chargé.

### b) Les mini-monodiètes

La technique consiste à ne manger **qu'un seul aliment par repas**.

Vous choisirez le remplacement du repas du midi ou du soir en fonction de vos habitudes de vie.

**Pour la cure de printemps,** une monodiète à base de fruits ou de légumes crus sera plus intéressante, la durée dépendra surtout de votre motivation de 7 à 21 jours minimum.

\* Essayez de conserver cette bonne habitude, une fois par semaine durant le reste de l'année, ou minimum deux fois par mois, en préférant le jour de pleine et de nouvelle lune.