

« NATURO'CONSEIL » HIVERNAL

Pistes et astuces pour passer de belles Fêtes sans que votre métabolisme les subisse !

De tous les temps et de toutes les civilisations, **la fête** a eu un **rôle central** dans la **guérison de la maladie de l'âme individuelle** comme de **l'âme sociale**.

En hiver, nous avons besoin de **calories** et nous nous sentons naturellement tournés vers les **aliments riches** et souvent **gras**. La période des fêtes de fin d'année est l'occasion pour que les **tentations** viennent **épauler plus que de besoin cet élan naturel** !

Nous demandons à nos organes un **effort d'assimilation extrême** alors que **la nature** les a prévus pour le **contraire** : **le déstockage des graisses de réserve**. Autrement dit, nous demandons à **notre foie** particulièrement, un **effort inadapté**.

Alors que faire ?

Dans ce **Naturo'Conseil**, je vous propose une « **trousse de secours digestive** » pour vous **préparer** et **bien vivre** l'apport alimentaire et liquide (alcoolisé et sucré) souvent **trop riche** et **répété**.

Deux premières pistes raisonnables qui éviteront de retourner à une nourriture monacale et de refuser la socialité de la fête :

1. La fête oui, pas les abus quotidiens

La **tentation** de la publicité et des vitrines nous fait **commencer le chocolat** et **le foie gras début décembre** et **finir les galettes** et **autres pâtisseries grasses** vers le **25 janvier**. Au lieu de **jours de fêtes bien datés**, c'est un **marathon de surcharge** et de **suralimentation** que nous risquons d'effectuer durant plus d'un mois.

Réapprenons le plaisir de la fête, celle qu'on **attend** calmement, que l'on **prépare** et devant laquelle on se **présente**, **affamé de plaisir**, **de convivialité** et de **partage**, de **nourritures savourées** et **pas englouties** !

2. Manger les produits de saison

Cela vaut **tout au long de l'année**, mais ce **contact subtil avec la nature** est encore **plus vrai** lorsqu'elle **n'offre pas grand-chose spontanément**. Donnons la priorité aux **racines**, aux **tubercules**, aux **graines** et aux **légumes secs**. Ce sont eux que l'on pourrait trouver si nous étions à nouveau des chasseurs-cueilleurs.



Noémie Antonioli, Naturopathe

Avenue de Morges 41 – 1027 Lonay

Au Centre de Soi – Allée du Rionzi 1 – 1028 Préverenges

Tél. 079 292 88 57 – Email : antonioli.noemie@gmail.com – web : www.noemieantonioli.ch

Puis, pour se préparer aux excès, la « **trousse de secours digestive** » :

- ◆ Une cure de **teinture-mère** de **Chardon marie** / **Silybum marianum L.** est tout à fait indiquée **10 jours avant les festivités**. Ce beau chardon à la fleur rose flamboyante est un **draineur du foie** en même temps qu'un **hépatoprotecteur**. Plus simplement, cela veut dire qu'il **prépare** et **protège** les cellules du foie avant que les excès n'arrivent et **facilite l'élimination des toxines** ensuite.
 - **15 à 20 gouttes** (voir la posologie du fabricant) dans un peu d'eau **avant les trois repas journaliers pendant 10 jours**. Vous pouvez même **continuer les 10 jours suivants**, votre foie vous en remerciera ! En vente en pharmacie et droguerie.



Lors du ou des repas copieux

- ◆ En cas de **lourdeur digestive** ou **avant le** ou **les repas**, **laper** sur le dos de votre main **1 goutte d'huile essentielle** de **Cardamome** / **Elettaria cardamomum** dès que cette lourdeur se fait sentir ou à titre préventif. Le **bienfait** arrive dans les **minutes qui suivent**. Si la lourdeur persiste, répéter une fois.
Une fiole d'huile essentielle bien utile, à avoir toujours sur soi.
- ◆ **Après** le repas copieux, poser une **bouillotte bien chaude sur votre foie** une **trentaine de minutes**. Anatomiquement, il se situe légèrement à droite sous le diaphragme. Cet apport de chaleur lui permettra de mieux **fonctionner**.



Je me tiens volontiers à votre disposition pour **toutes questions** ou autres « **Naturo'Conseils** » sur mon natel ou par email.

La Naturopathie offre **une multitude de traitements**, adaptés à **chacune** et **chacun** selon **ses propres besoins**, **envies** et **préférences thérapeutiques**.

Je me ferais **un plaisir** de vous recevoir dans mon cabinet pour **découvrir** et/ou **approfondir** vos connaissances sur le **bon fonctionnement** de votre corps et de vous **accompagner** dans **votre cheminement**.

« La santé est la meilleure des acquisitions ; le contentement, la meilleure des richesses. »
Proverbe bouddhiste

PS : si vous souhaitez que je retire votre adresse email de ma liste de distribution, faites le moi savoir.

Noémie Antonioli, Naturopathe

Avenue de Morges 41 – 1027 Lonay

Au Centre de Soi – Allée du Rionzi 1 – 1028 Préverenges

Tél. 079 292 88 57 – Email : antonioli.noemie@gmail.com – web : www.noemieantonioli.ch