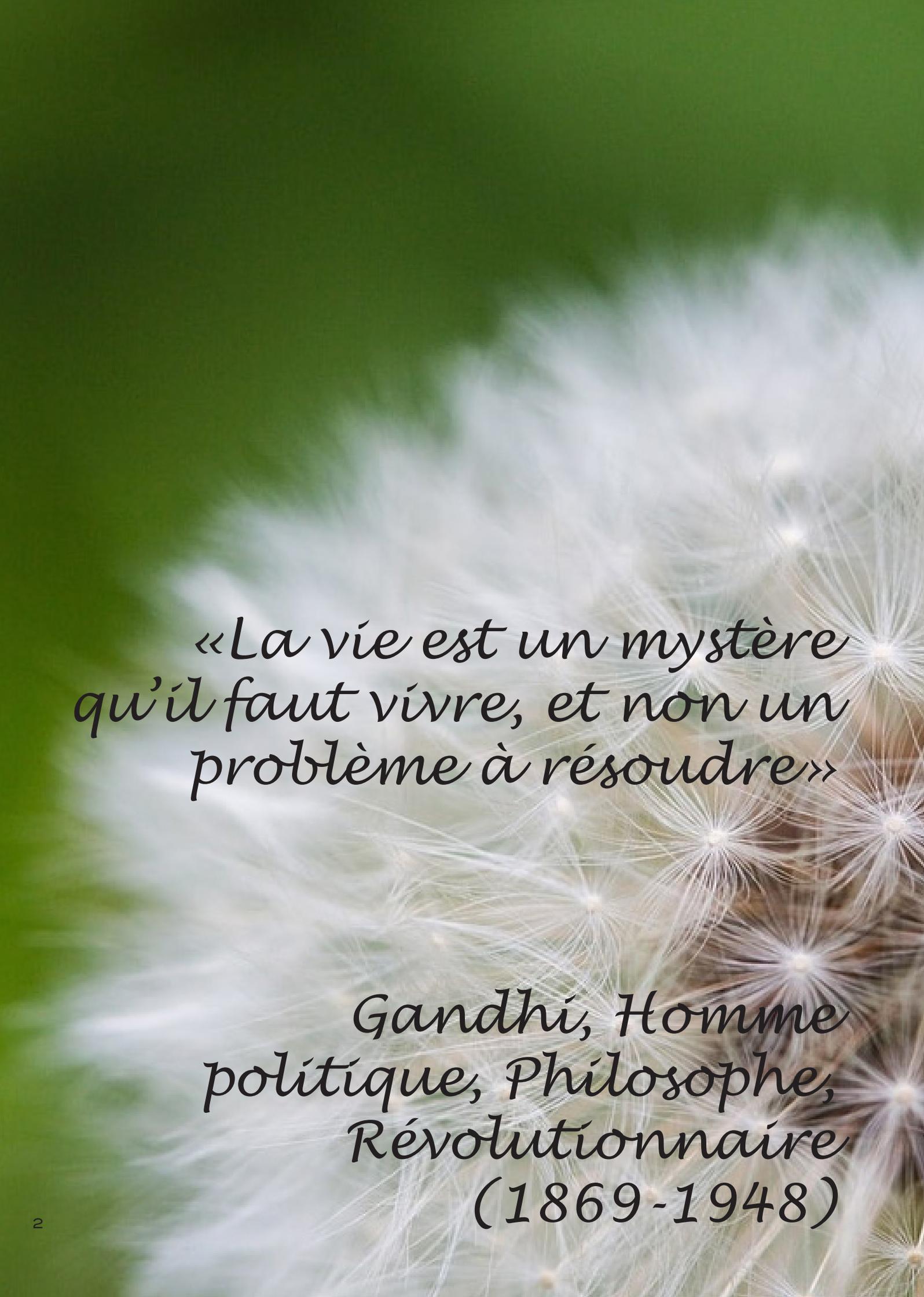


# E-BOOK DU PRINTEMPS



**AURORE  
SANTÉ**

**BIEN-ÊTRE**



*«La vie est un mystère  
qu'il faut vivre, et non un  
problème à résoudre»*

*Gandhi, Homme  
politique, Philosophe,  
Révolutionnaire  
(1869-1948)*



Je tiens à remercier dans ma famille tout ceux de près comme de loin qui m'ont toujours soutenue et qui ont contribué à ce que cet e-book soit publié.

Je tiens à remercier aussi tous mes enseignants et notamment Christine qui m'a transmis la passion du mieux-être par la cuisine diététique chinoise, aujourd'hui ancrée dans mon quotidien.



## *Avant-propos*

Cet e-book du printemps, fait partie intégrante d'une série d'e-book sur les 5 saisons.

Le projet d'écriture est né lors de mes études dans les domaines de la santé et du bien-être. J'ai eu envie de faire le lien et de présenter le champ des possibles en termes de soins à mes patients.

Comme le temps me manquait j'ai mis de côté ce projet, dont j'étais le dossier chaque fois que j'avais la possibilité de l'enrichir.

Le confinement imposé par le gouvernement Français dans le cadre de la lutte contre le Sars CoV19, m'a permis de me poser dans la rédaction de cet ouvrage.

J'ai commencé à le publier par articles sur mon blog : [aurore-sante-bienetre.fr](http://aurore-sante-bienetre.fr) et aujourd'hui j'ai le plaisir de vous le présenter, pour cette année 2020, finalisé et enrichit.



## Introduction

Dans cet ouvrage, vous trouverez toutes les informations naturelles qui peuvent vous être utiles pour vivre sainement et sereinement la saison du printemps.

Pour les occidentaux, le printemps - pour cette année et jusqu'en 2102 - commence le 20 mars et se termine le 20 juin. Le calendrier grégorien se base sur l'astronomie, il est solaire. Le 20 mars correspond à l'équinoxe de printemps, soit le moment où le jour et la nuit sont d'une durée de 12H chacune. Comme la durée de gravitation de la Terre autour du Soleil varie. Certaines années durent 366 jours, ce sont des années bissextiles.

Dans la pensée chinoise, le printemps commence au nouvel an. Pour recommencer symboliquement un cycle, le printemps signe de renaissance est utilisé par les Chinois. Cette année le printemps a commencé, avec la nouvelle lune, le 4 février et se termine le 16 avril. Il précède l'inter-saison - appelée aussi 5ème saison - entre le printemps et l'été. Le calendrier chinois est un calendrier luni-solaire. Il existe un calendrier chinois agricole, solaire.

Les visions de la diététique chinoise et de la diététique occidentale sont présentes dans chacune des recettes proposées, de manière très brève et synthétique. J'ai fait le choix de ne pas entrer dans le détail nutritionnel des deux diététiques pour permettre au tout-venant de trouver une information compréhensible, que chacun.e puisse s'approprier à son niveau.

Cet ouvrage est une introduction au mouvement Slow, que je souhaite vulgariser et diffuser. Le Slow est un mode de pensée, de vie, de façon d'être en accord avec soi-même, son environnement et son entourage. Chacun.e peut s'approprier et adapter le Slow à sa vie, qu'elle soit personnelle autant que professionnelle. Je dédie l'écriture d'un ouvrage sur le sujet avec des exemples d'applications quotidiennes. Dans les posts sur les réseaux sociaux et sur mon blog, vous pouvez déjà voir comment je fais pour vivre et être Slow.

Je vous souhaite une bonne lecture, de la matière et de l'inspiration.

1. *Avant-propos* 4
2. *Introduction* 5
3. *Conseils généraux* 7
4. *Diététique* 8
5. *Tableaux des saisons* 12
6. *Plantes* 15
7. *Infusions et thés* 16
8. *Compléments alimentaires* 19
9. *Oligothérapie* 20
10. *Gemmothérapie* 22
11. *Phytothérapie* 23
12. *Fleurs de Bach* 26
13. *Eaux florales* 28
14. *Détox du printemps* 30
15. *Aromathérapie* 32
16. *Automassage du printemps* 34
17. *Drainage lymphatique* 36
18. *Yoga du printemps* 37
19. *Plantes contre-indiquées en période de Sars-CoV19* 40
20. *Bibliographie* 42

## 1. *Conseils généraux*

Les beaux jours commencent tout doucement à pointer le bout de leur nez, et avec eux peuvent se réveiller des douleurs liées à cette saison comme :

- L'arthrose/l'arthrite
- des rhumes
- des migraines
- des sinusites
- des tendinites
- des problèmes ophtalmiques

Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes c'est normal.

Pourquoi ?

Le printemps est lié à l'élément bois, à la couleur verte et au Foie/Vésicule Biliaire et aux yeux. Lorsque le printemps arrive, la sève des arbres monte et notre corps cherche à évacuer la chaleur qu'il a accumulé tout au long de l'hiver. Le foie se suractive pour permettre cette évacuation et a besoin d'être drainé. Le sang monte, le corps se réchauffe et l'énergie a tendance à stagner au niveau de la tête.

Comment les réduire voire les supprimer ?

Pour ce qui concerne l'alimentation :

- Le moyen le plus efficace, le plus rapide et surtout celui qui tient le plus sur le long terme est l'alimentation. Je vous laisse des conseils diététiques et vous propose des recettes.
- Les infusions et les thés du printemps vous accompagnent tout au long de la journée, pour réchauffer votre estomac et vous apporter des micronutriments. Vous trouverez différentes façons de consommer les plantes du printemps.
- Les compléments alimentaires peuvent apporter un soutien à l'organisme et une meilleure assimilation des aliments.

**Information importante :** Je vous invite à consulter à la fin de cet ouvrage le chapitre dédié aux compléments alimentaires/plantes qui peuvent faciliter le développement du Sars CoV19 et qui sont donc fortement déconseillés.

- Tous les principes de naturopathie développés dans cet ouvrage, peuvent vous aider si vous souhaitez aller plus loin.
- Vous trouverez des informations sur : l'oligothérapie, la gemmothérapie, la phytothérapie, les fleurs de Bach, les eaux florales, l'aromathérapie, la détox du printemps.
- J'ai consacré deux chapitres sur l'automassage du printemps et le drainage lymphatique.
- Pour ce qui concerne la forme du corps :
- Je vous propose une séance de yoga type pour le printemps afin d'aller plus loin dans la démarche globale de rééquilibrage du printemps.

# 1. Diététique

## 1.1. L'alimentation en général

### 1.1.1. Introduction

« Les 3 mois du printemps sont appelés jaillir et déployer.

Ciel et Terre ensemble font vivre, et les dix mille êtres (les êtres vivants) en tirent leur fleurissement.

On se couche à la nuit et à l'aube on se lève.

On marche dans la cour à grands pas, cheveux dénoués, corps détendu, afin d'exercer son vouloir dans le sens de la vie : on laisse vivre et on ne tue pas, on offre et on ne prend pas, on récompense et on ne punit pas.

Telle est la correspondance aux souffles du printemps et la voie pour nourrir la vie.

Aller à l'encontre de cela blesserait le Foie et produirait en été des bouleversements dus au froid par insuffisance de l'offrande au mouvement d'accroissement spécifique de l'été. »

SU WEN, chapitre 2.

### 1.1.2. Le printemps du point de vue de la diététique et de la médecine chinoise

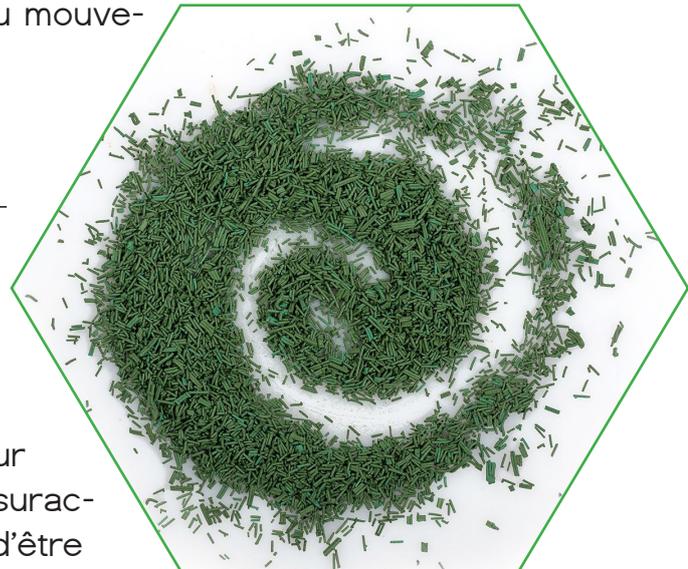
Le printemps est lié à l'élément bois, à la couleur verte et au Foie/Vésicule Biliaire et aux yeux. Lorsque le printemps arrive, la sève des arbres monte et notre corps cherche à évacuer la chaleur qu'il a accumulé tout au long de l'hiver. Le foie se suractive pour permettre cette évacuation et a besoin d'être drainé. Le sang monte, le corps se réchauffe et l'énergie a tendance à stagner au niveau de la tête.

### 1.1.3. Comment manger au début du printemps ?

Réduire le salé pour éviter une trop grande augmentation des Liquides Organiques et ne pas freiner l'expression du Rein.

Réduire l'acide prononcé à cause de l'effet rétractant qui s'oppose à l'expansion débutante du printemps.

Consommer du Piquant qui tonifie le poumon, le Rein et le



mouvement du Foie.

Consommer du Doux et neutre qui nourrissent l'Estomac et stabilisent le Qi.

#### 1.1.4. Que faire dans l'alimentation pour réguler les changements corporels ?

- L'info citron. Déposer 5 gouttes de citron dans un fond d'eau tiède le matin permet de communiquer à votre corps qu'il est au printemps. Cela l'aide à s'auto-réguler dès le début de la journée.

- Alléger les repas. Diminuer l'alcool, le sucre et la viande. Augmenter les légumes, les céréales et les repas végétariens.

- Éviter les plats mijotés avec du gras

- Modérer sa consommation de boissons, surtout les froides

- Augmenter la saveur douce en mangeant plus de céréales

Comme nous l'avons vu dans l'article de présentation du printemps, cette saison participe au moment où notre organisme sort de sa grotte.

Pour savoir que manger au printemps il suffit de regarder ce qui pousse dans votre jardin et ce que proposent les producteurs locaux. Je vous invite à télécharger les fiches récapitulatives des fruits et légumes de saison pour le printemps pour les afficher sur votre réfrigérateur.

#### 1.1.5. Saveur et Nature en général

Pour les personnes qui ne présentent pas de signe particulier de dérèglement (symptômes et maladies) au printemps vous privilégiez les aliments de saveur piquante et de nature fraîche ou tiède. Pour connaître les aliments concernés à privilégier reportez-vous aux tableaux des fruits et légumes de saison.

#### 1.1.6. Modes de cuisson en général

L'ébullition rapide de légumes verts, des soupes légères, des aliments sautés à l'eau et à l'huile, des légumes et viandes sautés à la poêle, des légumes et poissons cuits à la vapeur ou à l'étouffée, des pickles rapides.





- On donne du piquant, pour protéger le Poumon et continuer d'aider les Reins : thym, ciboulette, gingembre, oignon, ail, sarriette, hysope (ce qui éliminera également les encombrements profonds et les excès de chaleur de la profondeur en faisant légèrement transpirer).
- On évite les aliments froids, liquides ou générateurs de glaires : yaourts, fromage frais, riz glutineux) pour calmer le diaphragme (qui dépend du Foie et de la VB)

### 1.2.3. Préconisations alimentaires pour le mois de Avril

Prescription de Su Simiao, « Les prescriptions valent mille onces d'or »...l'énergie du Rein reprend son souffle, l'énergie du cœur arrive graduellement. L'énergie du Bois est juste en abondance.

- On diminue le doux (betterave, polenta, oeufs, dattes, miel...) car cela pourrait bloquer le passage du Bois au Feu.
- On ne consomme ni sang, ni abats car le mois d'avril est lié à la Terre et à la Rate qui conditionne le sang et les viscères.
- On augmente le piquant pour protéger le Poumon et aider le Rein. Cela provoquera une légère transpiration permettant d'éliminer ce qu'il y a à éliminer.
- On tonifie le principe vital avec germes de blé, fenugrec, salades sauvages, des graines germées, du pissenlit, de la mâche, œufs de poisson, poulet, agneau...
- On tonifie l'énergie avec le riz, l'orge, la farine de châtaigne, le tofu, les radis longs, les pommes de terre, les carottes, l'ail, les herbes fraîches.

### 1.3. Comment manger à la fin du printemps ?

Réduire le doux pour éviter la stagnation freinant le passage de l'énergie du Bois au Feu.

Consommer du Piquant qui tonifie le poumon, le Rein et le mouvement du Foie. Aide à éliminer les encombrements profonds.

Nourrir le Jing avec du frais et du bio. Le jing est l'un des trois trésors, il représente l'essence vitale. Cette essence vitale peut être innée (patrimoine génétique transmis par les parents) et acquis (l'air que je respire, l'eau et les aliments que je consomme).

## 2. Tableaux des saisons

### 2.1. Mars

Légumes racines	Légumes ronds	Fruits ronds	Légumes feuilles	Fruits feuille	Aromate Feuille
Echalotte S : amer, piquant, tiède N : tiède	Oignon S : cuit doux, cru piquant N : tiède	Noix S : doux, tiède N :	Cresson S : piquant, doux, amer N : fraîche	Citron S : acide N : fraîche	Persil S : Amer N : Tiède
Endive S : amer N : fraîche	Chou rouge S : doux N :	Noix S : doux, tiède N :	Cresson S : piquant, doux, amer N : fraîche	Citron S : acide N : fraîche	Persil S : Amer N : Tiède
Salsifis S : N :	Chou rave S : amer, doux piquant, neutre N :		Mâche S : doux, amer N : fraîche	Kiwi S : acide N : froid	
Panais S : doux N : tiède	Chou vert S : doux N :		Morille S : N :	Clémentine S : doux, acide N : fraîche	
	Céleri rave S : amer N : fraîche		Céleri branche S : amer N : fraîche	Mandarine S : doux, acide N : fraîche	
	Betterave S : doux N : neutre		Poireau S : piquant N : tiède	Orange S : doux N : fraîche	
	Topinambour S : doux N :		Frisée S : amer N :	Pamplemousse S : acide N : fraîche	
	Oignon S : cuit doux, cru piquant N : tiède		Épinard S : acide N : fraîche	Pomme S : doux, légèrement acide N : fraîche, neutre	

## 2.2. Avril

Légumes racine	Légumes ronds	Fruits ronds	Légumes feuille	Fruits feuille	Aromates feuille	Champignons
Ail nouveau S : piquant N : chaud	Oignons S : cuit doux, cru piquant N : tiède	Noix S : doux N : tiède	Cresson S : piquant, doux, neutre N : fraîche	Citron S : acide N : fraîche	Cerfeuil S : N :	Morille S : N :
Échalotte S : amer piquant N : tiède	Oignons S : cuit doux, cru piquant N : tiède	Noix S : doux N : tiède	Cresson S : piquant, doux, neutre N : fraîche	Citron S : acide N : fraîche	Cerfeuil S : N :	Morille S : N :
Radis S : piquant N : fraîche	Chou-fleur S : doux, piquant N : neutre		Fève S : doux N : neutre	Orange S : doux N : fraîche	Oseille S : acide N : froid	
Asperges S : doux N : froide	Chou rouge S : doux N :		Fenouil S : piquant N : tiède	Pample- mousse S : acide N : froide	Persil S : amer N : tiède	
Carotte S : doux N : neutre	Chou rave S : amer, doux, pi- quant N : neutre		Épinard S : acide N : fraîche	Pomme S : légè- rement acide, doux N : fraîche, neutre	Pissenlit S : amer N : roide	
	Chou vert S : doux N :		Laitue S : amer N : fraîche			
			Poireau S : piquant N : tiède			
			Blette S : N :			
			Petit-pois S / N :			

## 2.3. Mai

Légumes racine	Légumes rond	Légumes feuille	Fruits feuille	Aromates feuille
Ail nouveau S : piquant N : chaud	Oignon S : cuit doux, cru piquant N : tiède	Cresson S : piquant doux, amer N : fraîche	Citron S : acide N : fraîche	Cerfeuil S : N :
Échalotte S : amer, pi- quant N : tiède	Chou-fleur S : douce, pi- quant N : neutre	Fève S : doux N : neutre	Fraise S : acide, doux N : fraîche	Oseille S : acide N : froide
Radis S : piquant N : fraîche	Chou-rave S : piquante N : fraîche	Roquette S : N :	Pomme S : légèrement acide, douce N : fraîche, neutre	Persil S : amer N : tiède
Asperge S : N :		Artichaut poivrade S : amer N : fraîche	Rhubarbe S : très acide, amère N : froide	Pissenlit S : amère N :
Carotte S : doux N : neutre		Fenouil S : piquant N : tiède		
Navet S : douce, amer, piquant N : neutre		Bette S : douce N : fraîche		
Pomme de terre S : douce N : neutre		Epinard S : douce N : fraîche		
		Frisée S : amer N :		
		Laitue S : amer, douce N : fraîche		
		Haricot vert S : N :		
		Concombre S : N :		

## 3. Plantes

### 3.1. Pourquoi utiliser les plantes du printemps ?

Si vous avez des problèmes liés au printemps : arthrose/arthrite, rhume/rhinite, migraines, sinusite, tendinite, tension au niveau de la nuque et des épaules, montées de colère, irritation.

Être en accord avec la nature, consommer les plantes de saison envoie l'information à votre corps que vous êtes bien à cette saison là et lui permet de s'adapter. Il s'adapte donc plus facilement à son environnement et votre système immunitaire est naturellement renforcé.

### 3.2. Comment utiliser les plantes du printemps ?

#### 3.2.1. En infusion

Pour faire une infusion il suffit de faire tremper quelques minutes les fleurs et les feuilles de la plante.

#### 3.2.2. En décoction

Pour faire une décoction il suffit de mettre les racines, écorces, tiges de la plante que vous souhaitez à tremper dans de l'eau à température ambiante dans une casserole. Vous portez ensuite le contenu de votre casserole à ébullition. C'est prêt quand vous avez compté en moyenne 10 minutes à partir du commencement de l'ébullition et que vous avez durant ces 10 minutes laissé le mélange chauffer à vif. Pour la boire, vous pouvez filtrer. Pour la conserver, vous pouvez la mettre au réfrigérateur et la réchauffer avant de la boire. Elle se conservera une semaine.

Le temps de décoction varie d'une plante à l'autre.

#### 3.2.3. Les consommer crues en en-cas

Vous pouvez vous faire plaisir en mâchant de temps en temps certaines plantes, en tirer le jus permettra à votre organisme d'y puiser directement les propriétés énergétiques et vitales qui viendront vous nourrir.

#### 3.2.4. Incorporer les plantes dans votre cuisine

En début de cuisson pour les racines, tiges, écorces. En fin de cuisson pour les feuilles et les fleurs. Incorporer quelques plantes dans votre cuisine risque au mieux de vous donner un léger arôme qui viendra surprendre et ravir le palais des dégustant.

### 3.3. A quel moment consommer les plantes du printemps ?

De préférence le matin à jeun et tout au long de la journée, vous pouvez même la substituer à votre eau habituelle.



## 4. Infusions et thés

L'idéal est d'associer trois plantes qui ont des propriétés différentes et de varier si possible en prenant en compte les réactions de votre corps. Vous pouvez toujours me contacter pour avoir des conseils personnalisés.

L'infusion de saison peut s'accompagner d'une détox d'aromathérapie.

### 4.1. Quels thés ?

Le thé à privilégier est le thé kukicha qui n'aura pas d'effet diurétique sur vos reins et les laisseront en pleine forme pour soutenir le foie dans son drainage. Le thé roïbos est aussi indiqué durant la période du printemps. Tous les autres thés sont à éviter.

### 4.2. Propriétés des plantes

- L'angélique soulage les maux de ventre, réduit le stress, draine le foie et les reins, équilibre le système hormonal, stimule l'organisme, facilite la digestion et est conseillé lors d'épisodes d'asthénies profondes.
- L'artichaut est diurétique de par sa richesse en potassium et en inuline. Il stimule la sécrétion et l'élimination biliaire. Il facilite le transit intestinal.
- L'aubier de tilleul stimule les reins ce qui permet l'évacuation des calculs rénaux et est un antispasmodique des muscles lisses
- La bardane a des actions anti-inflammatoires et antioxydantes
- La busserole est un excellent antiseptique urinaire, elle est antibactérienne. Elle est spécifiques aux problèmes de la sphère urogénitale, plus spécifiquement les diarrhées et les pertes blanches.
- Les feuilles de cassis sont anti-inflammatoires, antirhumatismales et diurétiques
- La centaurée stimule l'appétit et favorise la digestion. Elle permet de lutter contre les problèmes digestifs et gastro-intestinaux.
- Les feuilles et fruits de myrtilles sont antiseptique, antioxydante et excellents anti-inflammatoire de l'estomac.
- Le pissenlit stimule et apaise le foie, il agit en cas de constipation, de digestion difficile, d'excès de cholestérol ou même en cas d'inappétence.

- Le plantain a des effets anti-inflammatoires et anti-infectieux dans le traitement des affections respiratoires comme la bronchite, la grippe ou le rhume. Il soigne également les muqueuses de la bouche et du larynx.
- La prêle a un effet reminéralisant, calme les problèmes urinaires et osseux tels que l'ostéoporose et consolide les fractures.
- Le romarin favorise la digestion, régule les lipides, améliore la circulation sanguine, est un antispasmodique et un excellent diurétique



- Le saule blanc est antalgique et anti-inflammatoire, il est doté des mêmes propriétés que l'aspirine.

- Le souci est anti-inflammatoire, anti-œdémateuse, antioxydant, analgésique et hydratant.

### 4.3. Principes énergétiques des plantes

- L'angélique a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein et la Vessie, la Rate, le Poumon et le Gros Intestin.

- L'artichaut a un effet sur le Rein et la Vessie, le Foie et la Vésicule biliaire, le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle.

- L'aubier de tilleul a un effet sur le Rein et la Vessie, la Rate et le Foie.

- La bardane a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, la Rate, l'Intestin Grêle.
- La busserole a un effet sur le Rein et la Vessie, la Rate et l'Estomac, le Foie.
- Les feuilles de cassis ont un effet sur l'Intestin Grêle, le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein et la Vessie.
- La centaurée a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, la Rate et l'Estomac.
- Les feuilles et fruits de myrtilles ont un effet sur le Cœur et l'Intestin Grêle, le Poumon, la Rate et l'Estomac, le Foie.

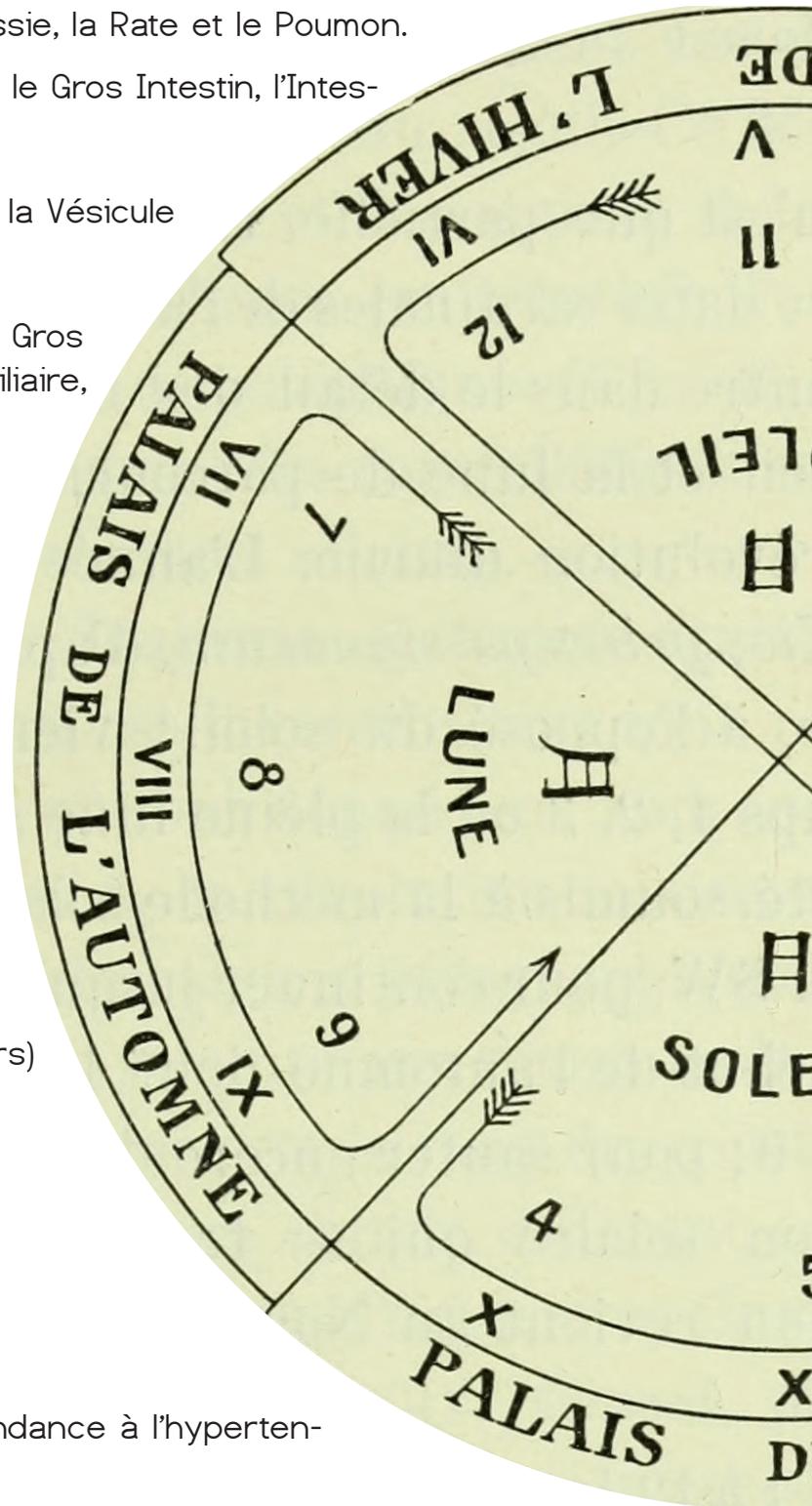
- Le pissenlit a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle.
- Le plantain a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein et la Vessie, le Poumon et le Gros Intestin.
- La prêle a un effet sur le Rein et la Vessie, la Rate et le Poumon.
- Le romarin a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle et le Cœur, le Rein.
- Le saule blanc a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, la Rate, le Rein.
- Le souci a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, le Rein, le Foie et la Vésicule biliaire, la Rate et l'Estomac.

## 4.4. Recette de tisane du printemps

Elle permet de réguler et drainer le Foie. En cas de maux de tête, vertiges, tensions dans le haut du dos, tendance aux colères, irritation des yeux, mauvaise digestion, je vous conseille d'en prendre 3 fois par jour à distance des repas. Faites-vous préparer par un herboriste ou demandez-moi :

- 10g de cassis (feuilles)
- 5g de prêle
- 10g de busserole des alpes (raisin d'ours)
- 10g de romarin (sommités fleuries)
- 10g de calendula
- 10g de petite centaurée
- 20g d'hépatite des fontaines
- 10g de gaillet jaune (caille-lait)
- 25g de réglisse (à éviter en cas de tendance à l'hypertension artérielle)

Faites infuser 10 minutes 1 cuillère à café du mélange dans un grand bol d'eau bouillante.



## 5. Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires peuvent vous aider à favoriser le drainage du Foie et renforcer votre corps face aux changements de climat de l'entrée dans le printemps.

Vous allez avoir besoin de vous reminéraliser, d'aider votre foie à se détoxiner et enfin purifier votre organisme, comme les chats ! Evitez de boire plus de 250ml et de manger salé après 19H. Le soir on favorise des légumes et un bol de riz.

### 5.1. Les basiques

- La sève de bouleau : Le matin à jeun, le verre de 25 ml aura été préparé la veille et placé à température ambiante
- Le psyllium associé au power cocktail : A boire dans la matinée dans 30 cl d'eau environ
- La levure maltée et les algues en paillette : A saupoudrer sur au moins un de vos repas dans la journée
- Le restorate dilué avec une cuillère à café de l'eau de fleur d'oranger, une pincée de bicarbonate de soude et un peu jus de pomme bio de préférence, 30 minutes avant d'aller vous coucher

### 5.2. Pour vous reminéraliser

- Une cure de kiwi pour la vitamine C
- Une cure de magnésium sous forme de poudre ou de cristaux solubles
- Une cure de spiruline pour rafraîchir votre organisme et vous supplémenter en Fer

Pour la fixation du fer prenez votre vitamine C avec la spiruline.

### 5.3. Pour sublimer votre foie et l'aider à se détoxiner

- Le radis noir est l'aliment indispensable de la saison : mangez-en au moins une fois tous les deux jours. Ses antioxydants vous aideront à stimuler le Foie et la Vésicule biliaire

Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
contact@aurore-santé-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

- Le chardon marie et la sauge : sont à prendre en infusion, elles permettent au foie d'optimiser le filtrage des toxines et d'en libérer un maximum. Si vous aimez le chocolat et/ou l'alcool, pensez à vous en faire une infusion.
- Le desmodium : est idéal pendant une cure détox, elle régénère le corps en cas d'agressions. Prenez-le en ampoules.

## 5.4. Pour purifier l'organisme

- Le pissenlit : aide la vésicule biliaire et le foie à se libérer des toxines. Il est également utilisé en cas de troubles digestifs et d'hypertension artérielle. Faites-vous des infusions de feuilles, il y en a partout en ce moment. Vous pouvez même en sécher pour en avoir toute l'année.
- Le fenouil : cet aliment possède de nombreuses vertus drainantes. Il prévient les troubles digestifs, évite les ballonnements, réduit le volume d'eau dans le ventre. C'est un excellent lactogène qui aidera les mamans allaitantes à avoir plus de lait.
- Le marronnier d'inde : à consommer sous forme d'infusions. Il permet d'éliminer les toxines et les calculs urinaires qui peuvent se loger dans les reins ou la vessie. C'est un excellent diurétique qui favorise la perte de poids.



FAÇON DE VIVRE, AIDE DES MÉDECINES DOUCES

## 6. Oligothérapie

### 6.1. Introduction

Les oligoéléments jouent le rôle de catalyseurs de l'organisme. Ce sont eux qui favorisent les échanges cellulaires. Ce sont des minéraux présents uniquement à l'état de trace dans notre organisme et permettent de mieux gérer le stress, la fatigue. Leur principale fonction est la fonction de renforcement de l'immunité.

### 6.2. Où trouver des oligoéléments ?

Les oligoéléments se trouvent dans notre alimentation mais parfois il est nécessaire de se compléter du fait soit d'une mauvaise alimentation, soit d'une mauvaise absorption intestinale qui fait que même si on mange équilibré peu de ce qu'on mange n'arrive à rentrer dans notre corps et est éliminé dans les selles et les urines. C'est pourquoi une supplémentation peut s'avérer parfois nécessaire.

### 6.3. Contre-indications

En cas d'insuffisance rénale, le magnésium risque d'être mal éliminé et stock en excès.

En cas de cancer, le zinc peut favoriser la prolifération des cellules.

### 6.4. Indications

Avant 60 ans je vous conseille de faire une cure antivirale, antibactérienne qui stimule vos globules blancs avec le complexe cuivre-or-argent. Ce complexe est très utile pour les rhumes, gastro, gripes...

Après 60 ans je vous conseille de prendre le complexe cuivre-or-argent avec le complexe zinc-sélénium qui va vous permettre de diminuer le risque d'infections bronchopulmonaires. Très utile en ces temps de Covid-19.

Si vous vous sentez à fleur de peau, sur les nerfs, déprimés, ou que vous êtes en épuisement nerveux, voire en dépression, je vous conseille d'associer le complexe cuivre-or-argent au magnésium.

Si vous avez une faiblesse musculaire, besoin de favoriser une meilleure récupération musculaire avec le sport, si vous vous sentez faible physiquement, je vous conseille de prendre le complexe cuivre-or-argent avec du sélénium. C'est évidemment très recommandé en cas de gripes.

Si vous avez besoin de cicatriser plus facilement vous pouvez associer le complexe cuivre-or-argent au manganèse.

Si vous êtes en phase de perte de poids, diabétique, besoin d'avoir une meilleure régulation de votre glycémie, je vous conseille le chrome. Le chrome s'assimile mieux avec la vitamine B3 et/ou la vitamine C que vous retrouvez dans les kiwis en ce moment. Les céréales complètes peuvent réduire l'assimilation du chrome, d'où l'intérêt de respecter les conseils de prise ci-dessous.



### 6.5. Conseils d'utilisation

Traitement de fond : deux à trois fois par semaine en alternant les complexes si l'on en associe plusieurs.

En cas d'infection virale ou bactérienne : je vous conseille de prendre deux doses par jours pendant quelques jours afin de soutenir les défenses immunitaires

### 6.6. Quand prendre le/les complexe.s ?

Tous ces traitements sont à prendre en alternance, deux à trois fois par semaine, pendant au moins un mois. Je vous conseille de prendre le sélénium et le cuivre/le manganèse et le sélénium à distance l'un de l'autre car ils peuvent annuler leurs effets.

## 7. Gemmothérapie

### 7.1. Pourquoi ?

Au printemps l'organisme a surtout besoin d'être stimulé et protégé au niveau du foie afin de pouvoir faire correctement son travail de drainage.

### 7.2. Contre-indications

Aucune contre-indication à la prise de gemmothérapie connue. Sur les trois premiers mois de grossesse je vous conseille quand même de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

### 7.3. Indications

#### 7.3.1. Je vous conseille de prendre un complexe de gemmothérapie avec seigle, bouleau en base.

- Le **seigle** est recommandé dans le soin du foie au printemps et pour les hépatites aiguës et chroniques. De plus il a une action cicatrisante et stimulante sur l'hépatocyte. Il est efficace contre le psoriasis de par son action cicatrisante sur le derme et l'épiderme. Il facilite l'action des traitements immunodépresseurs. Il a un effet sur le Rein, la Rate, le Poumon.
- Le **bouleau** est un basique qui a reminéralise l'organisme tout en favorisant un excellent drainage du foie et des reins et en régénérant les cellules cardiaques. Il a donc des effets sur les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrose, la polyarthrite chronique évolutive, l'ostéoporose, les ostéomyélites, les troubles de la croissance, les parodontoses, l'albuminurie récidivante, la néphrite, les pyélites et la cardiopathie congénitale. Il a un effet sur le Foie, le Rein et la Vessie, le Triple Réchauffeur et le Maître Cœur.

#### 7.3.2. A ce complexe de base je vous conseille d'associer

- Soit le **pin** à crochets aux propriétés anti-inflammatoire et antirhumatismale. Il favorise le bon fonctionnement des articulations en cas d'arthrose, d'arthrite. Il a un effet sur le Foie, le Rein, la Rate.
- Soit la **vigne** aux propriétés anti-inflammatoires et dermatologiques (verrues, dermatites). La vigne agit aussi sur les rectolites et les colites, calme les hémorroïdes, phlébites, hyperménorrhées douloureuses, ou les hémorragies utérines. Il a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle et le Cœur, le Rein et la Vessie.
- Soit le **cassis** qui agit comme contre-poison, est particulièrement indiqué en cas d'allergies et a une action anti-rhumastimale notamment au niveau de la douleur. Il a un effet sur le Foie, la Rate et l'Estomac.
- Soit le **tilleul** qui est particulièrement indiqué pour les personnes en situation de stress avec des troubles du sommeil, et/ou de l'anxiété chronique. Il a un effet sur le Cœur, le Rein et le Foie.
- Soit le **frêne** aux propriétés anti-inflammatoires au niveau synovial et ligamentaires. Le frêne est diurétique et favorise la régulation des hormones du stress. Il a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein et la Rate.

Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.

contact@aurore-santé-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

- Soit le **génévrier** qui est un excellent draineur hépatorénal. Il a aussi une action dépurative générale et est recommandé comme tonique en cas d'épuisement ou de convalescence. Il a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Rein et la Vessie. Si vous avez une hygiène de vie à tendance de consommation d'aliments trop gras, sucré. Si vous êtes addicts au tabac, à l'alcool, aux drogues. Le genévrier est recommandé sur une période de 2 mois avec une pause d'une semaine entre deux cures de 3 semaines. Pour les personnes addicts, on commence doucement avec 10 gouttes par jour pendant une semaine puis on augmente progressivement jusqu'à 30 gouttes 3 fois par jour ou 50 gouttes deux fois par jour dans un peu d'eau 30 minutes avant le repas. Si vous prenez le genévrier en macérat mère le principe sera le même avec 2 à 3 gouttes 3 fois par jour.

### 7.4. Est-ce que je peux au complexe de base associer plusieurs macérats ?

Oui en fonction de vos besoins vous pouvez associer au complexe de base plusieurs macérats Je vous conseille de demander l'avis d'un pharmacien, d'un médecin ou de me contacter si vous avez besoin d'avoir un conseil plus personnalisé.

### 7.5. Conseils d'utilisation

Plusieurs utilisations sont possibles :

- Je préfère personnellement en gouttes, pur sous la langue le matin à jeun.
- Vous pouvez aussi pour le macérat 1D diluer dans un peu d'eau, de miel ou dans une cuillère à soupe de sève de bouleau non-pasteurisée de préférence, mélanger votre dilution de 100 gouttes dans une bouteille d'eau, et la boire tout au long de la journée, ou 2 fois 50 gouttes. Toujours à distance de 30 minutes des repas.
- En macérât mère ce qui est recommandé c'est 2 à 3 gouttes 3 fois par jour, à distance de 30 minutes des repas.
- Vous pouvez facilement prendre les macérats sur de longues périodes comme par exemple deux mois car ils sont dénués d'effets secondaires.

## 8. Phytothérapie

### 8.1. Introduction

Je rentre ici plus dans le détail avec un complément de tout ce qui peut être utile en phytothérapie pour le printemps.

### 8.2. Propriétés des plantes

- L'aloë vera *barbadensis* nettoie le sang et les intestins.
- L'avoine est remarquable dans les asthénies dépressives et dans les baisses de libido. Elle stimule le système ner-

Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
contact@aurore-sante-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin



veux et a un effet bénéfique sur les troubles du sommeil. Elle est très utilisée suite à une maladie, pour la convalescence.

- Le **boldo** améliore la digestion et régule les troubles hépatiques. C'est également un excellent antiseptique notamment pour les voies urinaires.
- Le **cassis** a un effet anti-inflammatoire et antirhumatismal, diurétique. Le cassis est un excellent fluidifiant sanguin qui permet d'avoir un effet antistress. De plus le cassis a une action antibactérienne qui stimule les défenses immunitaires, soigne les états grippaux et les rhumes.
- Le **chardon marie** est réputé pour traiter les calculs biliaires, l'insuffisance hépatique et les règles abondantes. Il est notamment connu pour ses effets bénéfiques sur la cirrhose du foie et son pouvoir hépato protecteur.
- Le **chiendent commun** évite la rétention d'eau et la prise de poids. De plus, son action diurétique soigne les infections et les calculs urinaires.
- La **chicorée** stimule le foie et la vésicule biliaire ce qui permet de faciliter l'évacuation intestinale en douceur. Tonique et dépurative, elle stimule l'appétit tout en étant laxative et en aidant les indigestions. Son effet prébiotique participe au confort intestinal. Enfin elle protège contre les infections et les allergies.
- Le **curcuma** contient beaucoup de curcumine qui est un puissant antioxydant, dépuratif du sang, protecteur du foie, cicatrisant des intestins, anti-inflammatoire général, et préventif du cancer.
- Le **fenouil** allège la digestion, évite les ballonnements et les flatulences. Le fenouil stimule les muscles du côlon et traite tous les troubles digestifs.
- Le **frêne** est un anti-inflammatoire qui stimule l'intestin et chasse les rhumatismes. Il a des propriétés diurétique, laxative et sa principale action se situe contre la cellulite.
- La **fumeterre** est un draineur hépato-biliaire et rénal qui favorise l'élimination des toxines et la purification de l'organisme. Il limite la constipation et les spasmes intestinaux.
- Le **ginseng ganax** est de loin le chef de file des adaptogènes. Il permet un accroissement non spécifique et général de la résistance de l'organisme aux différents stress qui l'atteignent avec un minimum d'effets indésirables. Il a une action normalisatrice sur plusieurs organes et fonctions physiologiques.
- L'**hibiscus** est un antiseptique urinaire et un diurétique, il est recommandé pour lutter contre l'hypertension et le cholestérol. Les fleurs remédient aux douleurs



Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
contact@auore-santé-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

menstruelles. La racine est utilisée pour calmer la toux et dégager les voies respiratoires.

- La **luzerne** renferme des acides aminés, des vitamines A, K, du calcium, du phosphore, du fer, du zinc, du cuivre, du sélénium, des saponines, des substances capables de complexer le cholestérol et d'empêcher son absorption intestinale. La plante contient aussi du coumestrol doué de propriétés œstrogéniques.
- Le **macérat de noyer** assainit la flore intestinale et favorise le développement des probiotiques.
- L'**orthosiphon** a une action diurétique qui contribue à l'élimination des substances comme l'urée et le NaCl. L'orthosiphon favorise le traitement de l'hypertension artérielle ; soulage les coliques néphrétiques, constitue un excellent anti-inflammatoire et antioxydant.
- La **pariétaire** officinale est diurétique et dépurative.
- La **pensée sauvage** traite les affections dermatologiques principalement. Elle a une action anti-inflammatoire, notamment des voies orales, laxative et dépurative. Elle favorise l'élimination rénale et la fonction biliaire.
- La **queue de cerise** améliore le fonctionnement intestinal de par un léger effet laxatif. Elle apaise les inflammations des voies urinaires et facilite l'évacuation de l'urine, de l'eau et des toxines de par ses propriétés diurétiques et dépuratives.
- La **racine d'éleuthérocoque** a des propriétés défatigantes. L'effet tonifiant est global sur l'organisme, et on l'explique en partie par un effet «cortisone-like». Elle augmente les capacités physiques et intellectuelles, sans que ce bénéfice ne soit suivi de dépression. Cette amélioration se maintient après l'arrêt de la cure. Les cures ne doivent pas excéder six semaines, et s'adressent au sujet en bonne santé.
- La **racine de pissenlit** est un puissant dépuratif qui facilite l'élimination des toxines.
- Le **sureau** a des propriétés dépuratives qui permettent de nettoyer et de purifier l'organisme en le forçant à éliminer ses toxines. Ses vertus médicinales sont également utilisées contre les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose, pour soulager les douleurs articulaires.
- La **verge d'or solidago** permet de drainer l'organisme à la sortie de l'hiver.

### 8.3. Principes énergétiques des plantes

- L'**aloe vera barbadensis** a un effet sur le Cœur et l'Intestin Grêle, le Poumon et le Gros Intestin, le Foie, le Rein, la Rate et l'Estomac.
- L'**avoine** a un effet sur le Rein et la Vessie, le Cœur, le Triple Réchauffeur.
- Le **boldo** a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin, le Rein et la Vessie.
- Le **cassis** a un effet sur le Cœur et l'Intestin Grêle, la Vessie, le Foie et la Vésicule biliaire, la Rate.
- Le **chardon marie** a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, la Rate et l'Estomac, le Foie et la Vésicule biliaire.

Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
contact@aurore-santé-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

- Le chiendent commun a un effet sur le Rein et la Vessie, la Rate et l'Estomac, le Poumon.
- La chicorée a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, la Rate et l'Estomac.
- Le curcuma a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, le Rein et la Vessie, la Rate, le Foie et la Vésicule biliaire.
- Le fenouil a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle et l'Estomac.
- Le frêne a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, le Foie et la Vésicule Biliaire, le Rein, la Rate.
- La fumeterre a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin, le Foie et la Vésicule biliaire.
- Le ginseng panax a un effet sur le Foie, le Poumon et le Gros Intestin, la Rate et l'Estomac, le Rein.
- L'hibiscus a un effet sur le Rein et la Vessie, le Poumon et le Gros Intestin.
- La luzerne a un effet sur le Rein et la Vessie, le Poumon et le Gros Intestin.
- Le macérat de noyer a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle.
- L'orthosiphon a un effet sur le Rein et la Vessie, le Cœur et l'Intestin Grêle.
- La pariétaire officinale a un effet sur la Rate, le Rein et la Vessie.
- La pensée sauvage a un effet sur le Foie, le Rein et la Vessie, le Cœur et l'Intestin Grêle.
- La queue de cerise a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, le Foie, le Rein et la Vessie.
- La racine d'éleuthérocoque a un effet sur le Rein et la Vessie, le Poumon et le Gros Intestin, le Foie.
- La racine de pissenlit a un effet sur le Foie, la Vésicule biliaire et le Rein.
- Le sureau a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein et la Vessie.
- La verge d'or solidago a un effet sur le Rein et la Vessie.

## 9. Fleurs de Bach

### 9.1. Introduction

Les Fleurs de Bach du printemps sont reliées à toutes les émotions qui peuvent déstabiliser, provoquer de l'incertitude et du jugement. Ces fleurs aident à se mettre en mouvement, se calmer et à prendre du recul.

### 9.2. Propriétés et indications

- Le houx transforme l'énergie de jalousie, de suspicion, de haine en harmonie et en paix. Ce qui permet de donner sans rien attendre en retour et de développer compréhension et tolérance. Il réhydrate le bois sec, donne du sang au foie pour éviter l'irritabilité, vertiges et hypertension.
- L'impatience rétablit le calme, la tolérance envers les autres et soi-même. Elle a un effet sur le Foie et le Poumon.

- La bruyère permet de se sentir plus léger. Elle est indiquée pour les personnes qui voient plutôt le verre à moitié vide et on un entourage qui les trouve invasifs et égoïstes. Elle a un effet sur le Rein, le Cœur et le Foie.
- L'avoine sauvage est efficace pour aider à faire des choix, apporter du calme à l'esprit, surtout lorsqu'on a tellement d'enthousiasme qu'il épuise. Elle permet d'éviter les dispersions et les volontés exagérées. Il a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Rein et la Vessie.
- L'olive redonne du tonus et permet de retrouver une belle énergie en cas de fatigue. Il a un effet sur le Foie et le Rein.
- La vigne comme les personnes volontaires, inflexibles, autoritaires, la vigne sauvage sait mieux que personne ce qui convient aux autres. Elle redonne de la force, attention à ne pas trop en consommer. Il a un effet sur le Triple Réchauffeur, le Foie et le Rein.



- Le scléranthus, ou alène, apporte le calme, stabilise les changements d'humeur trop rapides et permet de juger rationnellement. Il a un effet sur le Foie, le Rein, l'Intestin Grêle.
- Le cerato, ou plumbago, permet de retrouver sa confiance en soi et aide à affirmer sa propre personnalité. Il a un effet sur la Rein et la Vessie, le Foie et la Vésicule Biliaire.
- Le noyer, ou walnut, apporte la constance, l'identité, la protection, l'indépendance. Elle permet d'intégrer l'impression de la nouvelle situation sans la coloration des vieux schémas de pensée. Il a un effet sur le Rein, le Foie et le Triple Réchauffeur.
- L'hornbeam ou le charme a un potentiel positif qui permet de retrouver force, confiance, enthousiasme, désir et goût du changement. Il a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire en favorisant la circulation dans les méridiens.
- Le cherry plum, ou prunus, permet de ramener l'espoir de la paix. Il est source d'apaisement, d'harmonie et de contrôle en toute situation. Il a un effet sur le Rein et le Foie.
- La verveine, ou vervain, appelé aussi élixir de l'effort extrême aide à retrouver la sagesse et à accepter l'opinion des autres. Il a un effet sur le Foie et le Rein.
- Le gorse, ou l'ajonc, donne une énergie nouvelle et fraîche, remplie d'espoir. Il permet de faire le premier pas vers la guérison. Il a un effet sur le Foie et le Poumon.
- Le mimulus permet de dépasser les angoisses, donne du courage personnel et de la compréhension pour les autres qui peuvent vivre des situations ressemblantes. Il a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Cœur.
- Le larch, ou mélèze donne de la confiance en soi, en ses capacités. Débloque



émotionnellement et donne l'énergie nécessaire pour démarrer. Permet de donner confiance en soi pour favoriser l'épanouissement personnel.

Il a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Rein.

- Le crab apple, ou pommier sauvage est la fleur idéale dans les moments de purification comme les jeûnes, les cures, les détox. Elle agit aussi bien physiquement que mentalement. Elle permet de mettre de l'ordre à l'intérieur de soi plutôt que de vouloir sans cesse contrôler l'extérieur.
- Le chestnut bud, ou bourgeon de marronnier aide à se débarrasser des mauvaises habitudes et à en adopter des bonnes. Elle aide aussi en cas de maladies chroniques, qui ont tendance à s'aggraver au Printemps et en Automne.

### 9.3. Conseils d'utilisation

#### 9.3.1. Les élixirs

Pour les problèmes ponctuels : prendre 4 gouttes plusieurs fois par jour, tant que le besoin s'en fait sentir.

Pour les problèmes chroniques ou les troubles anciens, prendre chaque jour :

- Soit 4 gouttes diluées dans un verre d'eau ou une boisson, plusieurs fois dans la journée.
- Soit 16 gouttes diluées dans 1L d'eau autant que besoin.

#### 9.3.2. Les sprays

Pulvériser 4 fois autant de fois que nécessaire.

## 10. *Eaux florales*

### 10.1. Les cures d'hydrolats

Les cures d'eaux florales se font généralement sur une durée de 15 à 20 jours.

Deux méthodes s'offrent également à vous pour les suivre :

1. Réaliser une boisson à l'aide d'une cuillère à soupe d'hydrolat ou d'eau florale et d'un litre d'eau puis boire tout au long de la journée.
2. Réaliser une tisane à l'aide d'une cuillère à café d'hydrolat ou d'eau florale et d'une tasse d'eau chaude, à boire trois fois par jour.

Vous pouvez les utiliser directement en vaporisation sur la peau après avoir nettoyé votre visage à l'eau déminéralisée avec une éponge konjac et avant l'application de votre sérum.

## 10.2. Propriétés des hydrolats

### 10.2.1. Hydrolats de base

- L'hydrolat de sauge a des propriétés régulatrices et purifiantes. Il rééquilibre les peaux grasses, resserre les pores dilatés et aide aussi à réguler la transpiration et les bouffées de chaleur.
- L'hydrolat de rose peut guérir les cicatrices ou les blessures. Très respectueux des peaux sensibles, il est recommandé en cas d'acné, d'aphtes et d'ulcères notamment pour ses vertus antibactériennes et cicatrisantes.
- L'hydrolat de menthe poivrée a des propriétés antibactériennes et astringentes. Il tonifie et redonne de l'éclat à tous les types de peaux. Il est idéal pour les teints ternes et les peaux fatiguées.
- L'hydrolat de fleur d'oranger est calmant et adoucissant. Il rafraîchit et tonifie la peau. Régénérant, il prend grand soin des peaux sèches, fatiguées, délicates ou irritées. Il draine le foie et favorise l'endormissement.

### 10.2.2. Hydrolat pour la cellulite

L'hydrolat de genévrier stimule l'élimination rénale, favorise l'évacuation de l'eau en excès et lisse les jambes à cellulite ou peau d'orange. La peau est plus ferme.

### 10.2.3. Hydrolat pour la détox

- L'hydrolat de romarin à verbénone est astringent, il redonne du tonus à la peau, équilibre les peaux grasses et à tendance acnéique. Il stimule la sphère hépato-biliaire, détoxine et tonifie tout l'organisme.
- L'hydrolat de carotte sauvage est un tonique et régénérant pour la peau. Il favorise naturellement le travail du foie et des intestins afin de purifier l'organisme en douceur.

### 10.2.4. Hydrolat pour les allergies

L'hydrolat de camomille romaine est apaisant elle est donc idéale pour soulager les peaux sensibles et les réactions cutanées excessives à l'environnement. Incontournable des débuts de la belle saison, cette "eau" précieuse apaise les yeux rougis et irrités par les allergies printanières.

## 10.3. Principes énergétiques des hydrolats

- L'hydrolat de sauge a des effets sur le Poumon et le Gros Intestin, le Foie, le Rein et la Vessie, le Cœur.
- L'hydrolat d'eau de rose a un effet sur l'Intestin Grêle, le Foie, le Rein, la Rate et l'Estomac.
- L'hydrolat de menthe poivrée a un effet sur la Rate et l'Estomac, le Poumon et le Gros Intestin, le Foie.
- L'hydrolat de fleur d'oranger a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, le Foie et la Vésicule biliaire.
- L'hydrolat de genévrier a un effet sur le Rein et la Vessie, la Rate, le Poumon.

Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
[contact@aurore-sante-bienetre.fr](mailto:contact@aurore-sante-bienetre.fr) | 06.70.96.96.27

Blog : [aurore-sante-bienetre.fr](http://aurore-sante-bienetre.fr) | FB/Insta : [aurore.sante.bienetre](https://www.facebook.com/aurore.sante.bienetre) | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

- L'hydrolat de romarin à verbénone a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Poumon et le Gros Intestin.
- L'hydrolat de carotte sauvage a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, le Foie, l'Intestin Grêle, le Rein.
- L'hydrolat de camomille romaine a un effet sur le Poumon, le Foie et la Rate.

## 11. Détox du printemps

### 11.1. Pourquoi ?

A la sortie de l'hiver, le corps a fait le plein d'énergie liée à la terre avec les légumes racines et une alimentation plus ancrée. Le corps sort de son mode de fonctionnement de stockage et de repos. Il commence doucement avec l'arrivée du printemps à se nettoyer. Pour effectuer une slow détox du printemps, il convient d'éliminer en douceur les toxines accumulées au cours des mois d'hiver qui ont du mal à s'éliminer naturellement.

### 11.2. Pour qui ?

Si vous présentez un ou plusieurs symptômes de la liste ci-dessous, une détox est à envisager : des douleurs musculaires et articulaires, des migraines, des problèmes ophtalmiques, des tensions au niveau de la région du cou et de la nuque, des troubles du sommeil, une digestion inconfortable, la langue avec un enduit jaune, le teint cireux, terne, une fatigue générale. La détox aromathérapie peut s'accompagner d'une infusion de saison.

### 11.3. Comment ?

#### 11.3.1. Contre-indications

Ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante et les enfants de moins de 6 ans au moins.

#### 11.3.2. Utilisations - cures

Les précautions d'utilisation s'appliquent autant qu'elles soient consommées par voie interne, utilisées par voie externe ou diffusées.

Les huiles essentielles sont concentrées en principes aromatiques, c'est pourquoi les utiliser avec précaution permet d'éviter les problèmes de santé par la suite.

Pour une utilisation par voie interne : Diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillère à café d'huile végétale ou de miel, ou déposer 2 gouttes d'huile essentielle sur un support neutre. La consommation ne doit pas excéder 2 gouttes du mélange obtenu 2 fois par jour. Diluer 2 gouttes d'huile essentielle et 8 gouttes de dispersant dans 1 verre d'eau froide ou dans 1 tasse d'eau chaude. Boire la bois-



son matin et soir, pendant 15 à 20 jours.

Pour une utilisation par voie externe : Il est fortement conseillé de diluer l'huile essentielle dans une huile végétale afin d'éviter toute irritation ou agression cutanée. Ne jamais utiliser une huile essentielle pure sur la peau. Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques ou sensibilisantes. De plus, à force d'être appliquées pures, parfois les huiles essentielles peuvent être perçues comme une agression par notre système immunitaire et favoriser l'apparition d'une allergie qui n'existait pas. Protégez-vous, diluez vos huiles essentielles.

### 11.3.3. Propriétés des huiles essentielles



- L'huile essentielle de citron est essentielle en cas de fatigue digestive, elle protège le foie et draine la vésicule biliaire. Astringente, elle resserre les peaux et donne de l'éclat, elle est recommandée pour les troubles cutanés.

• Utilisation : prendre 2 gouttes sur un support neutre le matin à jeun pendant 21 jours.

- L'huile essentielle de carotte contient de l'asarone, du carotol, du pinène et du limonène. Elle détoxifie, draine, et régénère. Bactéricide et tonique circulaire, elle est indiquée pour la stimulation et l'organisme.

goutte dans une cuillère à soupe

toire, elle est très la régénération de

- Utilisation : diluer une d'huile végétale.
- L'huile essentielle de romarin à verbénone contient des actifs terpènes, verbénone, camphre et 1,8 cinéole confondus, qui sont des stimulants hépatique et biliaire. C'est un excellent décongestionnant et cicatrisant.
- Utilisation : diluer une goutte dans quatre gouttes d'huile végétale.
- L'huile essentielle de céleri contient du limonène, du sélénène, du bêta-pinène, du dihydrocarvone et de l'alpha-terpinéol. C'est une huile stimulante, tonique des fonctions majeures de l'organisme et notamment de la digestion. De plus il a une action carminative. Son action principale est l'élimination hépatique et rénale. Elle est aussi anticancérogène et antipigmentaire.
- Utilisation : diluer une goutte dans 20 gouttes d'huile végétale
- L'huile essentielle de livèche contient des coumarines ou des résines, alkynes et gommes. Les phtalides sont très concentrés et stimulent le foie et des reins. Elle est un excellent détoxifiant, à action anticoagulante.
- Utilisation : diluer une goutte dans minimum 4 gouttes d'huile végétale

### 11.3.4. Principes énergétiques des huiles essentielles

- L'huile essentielle de citron a un effet sur le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, le Foie et la Vésicule Biliaire.
- L'huile essentielle de carotte a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein, la Rate.

Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
[contact@aurore-sante-bienetre.fr](mailto:contact@aurore-sante-bienetre.fr) | 06.70.96.96.27

Blog : [aurore-sante-bienetre.fr](http://aurore-sante-bienetre.fr) | FB/Insta : [aurore.sante.bienetre](https://www.facebook.com/aurore.sante.bienetre) | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

- L'huile essentielle de romarin à verbénone a un effet sur le Foie et la Vésicule biliaire, le Rein, la Rate et l'Estomac, le Gros Intestin.
- L'huile essentielle de céleri a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Poumon et le Gros Intestin, l'Intestin grêle, le Rein et la Vessie.
- L'huile essentielle de livèche a un effet sur le Foie et la Vésicule Biliaire, le Rein, le Cœur et l'Intestin Grêle.

### 11.3.5. Recette spéciale détox

Mélanger 1 cuillère à soupe de miel, 1 goutte d'huile essentielle de citron et 1 goutte d'huile essentielle de carotte. Boire le matin à jeun dans de l'eau chaude de préférence.

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles du printemps dans un but thérapeutique, consultez un médecin ou un pharmacien au préalable. Il convient de se reporter aux précautions d'utilisations relatives à chaque huile essentielle.

## 12. *Aromathérapie*

### 12.1. Introduction

Au printemps, les bourgeons fleurissent, la sève monte aux arbres et nous donne de l'énergie que nous apprenons petit à petit à canaliser. Chacun de nous a sa ou ses préférence.s en naturopathie, c'est pourquoi dans ce court article je te laisse la possibilité de constituer ta trousse naturo' du printemps à ta guise.

### 12.2. Les contre-indications générales

L'utilisation des huiles essentielles est généralement contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.

Ne jamais utiliser l'huile essentielle pure sur la peau, toujours diluer fortement dans une huile végétale. En effet, certaines huiles essentielles peuvent être particulièrement dangereuses pures du fait qu'elles soient dermocaustique et/ou photosensibilisante.

Appliquer l'huile essentielle sur l'avant-bras avant une utilisation permet de tester sa réaction allergique au produit.

### 12.3. La trousse complète d'aromathérapie du printemps

12.3.1. L'huile essentielle de mandarine est un apaisant nerveux, laxatif doux, antispasmodique, sédatif et réconfortant.

Utilisation locale : diluer 5 gouttes dans une huile essentielle et appliquer en massages.

12.3.2. L'huile essentielle de ravintsara est un rééquilibrant nerveux, inducteur de sommeil, rééquilibrant immunitaire. Excellent antiviral, je vous conseille fortement de la diffuser dans l'air.

Utilisation locale : diluer 5 gouttes dans une huile essentielle et appliquer en mas-

sages.

### 12.3.3. L'huile essentielle d'estragon : est un excellent antiallergique.

Utilisation orale : Prendre 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon sur un support neutre 3 fois par jour pendant 21 jours. Arrêter 1 semaine et reprendre si besoin.

### 12.3.4. L'huile essentielle de lavandula latifolia spica est un antivenin, antitoxique, elle trouve son utilité principalement dans les piqûres : abeilles, guêpes, moustiques, méduses, tiques,... et les brûlures.

Utilisation locale : diluer l'huile essentielle à moitié dans de l'huile végétale d'amande douce et appliquer 1 goutte du mélange directement sur la zone piquée plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

### 12.3.5. L'huile essentielle d'hélichryse est le plus puissant anti-hématome naturel.

Utilisation : 1 ou 2 gouttes directement sur l'hématome. L'application peut se répéter toutes les 5 minutes puis s'espacer pour arriver à 3 applications locales par jour jusqu'à disparition.

Contre-indications particulières : l'huile essentielle d'Immortelle étant cétonique, c'est une huile d'urgence qui s'utilise ponctuellement. La présence de cétones la rend neurotoxique et abortive à hautes doses c'est donc une huile essentielle d'urgence qui s'utilise ponctuellement. Elle est interdite aux personnes épileptiques.

### 12.3.6. L'huile essentielle d'eucalyptus citronné est anti-inflammatoire.

Utilisation : l'huile essentielle de Palmarosa est très efficace en infectiologie et en cosmétique pour les soins de peau à problème.

### 12.3.7. L'huile essentielle d'eucalyptus citronné est un anti-inflammatoire naturel, notamment pour les inflammations tendineuses, musculaires et ligamentaires. Elle est très efficace sur les piqûres de moustiques dont elle est un répulsif.

Utilisation : L'huile essentielle d'eucalyptus citronné est dermocaustique et photosensibilisante. Diluez-la à 80% dans une huile végétale, et appliquez quelques gouttes sur la zone 3 fois par jour ou 1 goutte directement sur le bouton inflammé.

### 12.3.8. L'huile essentielle d'Ylang-Ylang est calmante, sédative, relaxante et antidépressive.

Utilisation : respirez 5 fois au besoin l'huile essentielle d'Ylang Ylang directement au flacon et appliquez 1 goutte sur le plexus solaire et la face interne des poignets.

### 12.3.9. L'huile essentielle de Tanaisie annuelle - tanacetum annuum appelée Camomille Bleue, elle soulage les démangeaisons/problèmes de peau, apaise les coups de soleil. Elle est anti-in-



Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
contact@aurore-santé-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

flammatoire, anti-oxydante et antihistaminique. C'est donc l'huile indispensable pour les personnes souffrant d'allergies saisonnières et cutanées.

Utilisation : diluée dans une huile végétale elle s'applique en massage.

12.3.10. L'huile essentielle de menthe poivrée favorise la digestion, stimule la sécrétion de bile et son évacuation dans l'intestin, elle favorise le drainage des toxines du foie et évite la mauvaise haleine. De plus, l'huile essentielle de menthe poivrée est antalgique donc elle est efficace contre les migraines et les maux de tête, les piqûres, chocs et coups.

Utilisation : voie orale 3 gouttes diluées sur un support neutre, ou en diffusion aérienne.

## 12.4. Astuce de grand-mère

Pense à poser une bouillotte sur ton foie environ 20 minutes le soir avant de dormir, cela le détendra et le fera circuler permettant un drainage naturel.

Avant d'entamer tout processus d'aromathérapie, je vous conseille de demander un avis médical auprès d'un pharmacien ou d'un médecin. Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ces informations sont données à titre informatif et ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité.

La forme du corps

## 13. Automassage du printemps

### 13.1. L'automassage de printemps, de quoi s'agit-il ?

- L'automassage de printemps est une technique de soin qui se base principalement sur la médecine traditionnelle chinoise. En effet, selon la légende chinoise, la saison printanière serait reliée aux méridiens « vésicule biliaire et foie ». Elle est également attachée à l'énergie du bois. Le bois est reconnu comme étant une source d'énergie d'impulsion relative aux yeux, aux tendons ainsi qu'aux muscles. L'automassage de printemps est, de ce fait, constitué de mouvements d'étirement et de stimulation effectués à l'endroit des zones où se trouvent les méridiens en question. Il est également pratiqué pour stimuler les sens, plus particulièrement les yeux, des organes qui sont toujours associés au bois.

### 13.2. Comment se déroule l'automassage de printemps ?

- Mettez-vous en position debout, les jambes écartées, les genoux légèrement pliés et le buste bien droit.
- Commencez par tapoter vos côtes du côté droit par votre main gauche.
- Faites de même avec celles du côté gauche avec votre main droite.
- Lissez-les ensuite en décollant la peau, de haut en bas.
- Continuez par des coups de poing sur vos fesses et vos cuisses.
- Poursuivez jusqu'au niveau de vos jambes, et remontez pour terminer sur le long de vos quadriceps.
- Revenez maintenant sur vos côtes en pressant les creux et les côtes flottantes

par vos pousses.

- Finalisez par des exercices d'étirement en passant votre bras au-dessus de votre tête tout en vous penchant vers la droite, puis vers la gauche.

### 13.3. En position allongée pour parfaire l'automassage

- Allongez-vous sur le dos et pliez votre jambe gauche sur votre jambe droite puis étirez-la tout en veillant à ne pas décoller vos épaules du sol.
- Respirez profondément et restez dans cette position pendant une vingtaine de secondes.
- Changez de jambe.
- Regardez le bout de votre nez et loin devant vous en alternance.

### 13.4. Réflexologie plantaire

- Frottez votre pied avec la main fermée en poing
- Malaxez les orteils en partant du gros orteil
- Avec votre pouce partez du talon et remontez jusqu'au centre de la voûte plantaire. Insistez sur ce point en appuyant plusieurs fois comme si vous pompiez
- Stimulez la base des orteils en les tournant légèrement à l'aide de votre pouce et de votre index
- Massez les malléoles en cercle du sommet à l'avant vers le bas à l'arrière
- Massez avec vos doigts sur le dos du pied entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> orteil
- Passez à l'autre pied



## 14. Drainage lymphatique

Vous avez plusieurs façons de vous faire un drainage lymphatique vous-même. Ce qui compte le plus c'est la régularité, l'idéal étant de prendre 15 minutes par jour pour vous faire une fois le corps, soit après le sport, soit avant d'aller vous coucher.

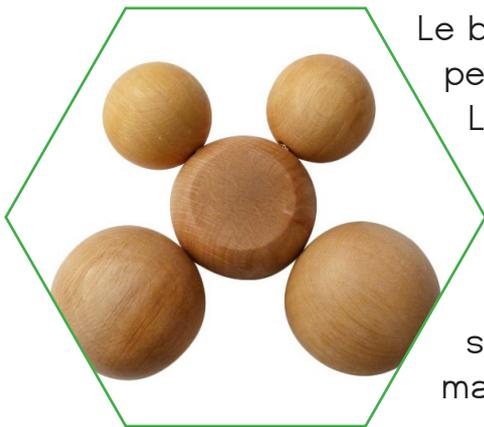
Le drainage lymphatique s'effectue toujours des extrémités vers les ganglions lymphatiques principaux, situés derrière les genoux, à l'aine, sous les aisselles et au cou près des oreilles.

### Brossage du corps

C'est très simple, vous prenez votre brosse et vous brossez votre corps avec des petits mouvements circulaire.

- Partez des pieds vers l'aine
- Puis des poignets vers les aisselles
- Terminez par le dos
- Insistez bien sur les zones de rencontre des ganglions lymphatiques pour activer le drainage.

### 14.1. Boulado<sup>®</sup>



Le boulado<sup>®</sup> est un outil de massage très intéressant qui permet d'effectuer un palper-rouler drainant soi-même. Les têtes du boulado se tournent vers l'intérieur lorsque vous le déplacez, ce qui provoque mécaniquement l'effet drainant. Il est très efficace pour activer la circulation sanguine. Aussi je le recommande notamment pour le visage.



### 14.2. Ventouses

- Appliquez une huile sur la zone traitée pour que la ventouse glisse plus facilement sur la peau.
- Pincez la ventouse avec plus ou moins d'intensité selon ce que vous souhaitez.
- Placez la ventouse ainsi pincée sur la peau et relâchez la pression. Cela va créer un vide d'air et aspirer votre peau.
- Déplacez ensuite la ventouse sur la zone à traiter. C'est vous qui décidez du temps que vous souhaitez prendre tout en surveillant bien le niveau de rougeur de votre peau, un peu mais pas trop.
- Je vous conseille de procéder à une aspiration douce et des mouvements unidirectionnels du bas vers le haut avec la ventouse, en direction des ganglions lymphatiques.

## 15. *Yoga du printemps*

### 15.1. Introduction

Les postures de Yoga que je vous présente dans cet article vont favoriser principalement l'activation du méridien du Foie et de la Vésicule Biliaire ainsi que du Poumon. Vous pouvez commencer votre série de postures par une, ou plusieurs salutation.s au soleil et terminer par Shavasana, trois Om et une méditation.

### 15.2. Les postures

15.2.1. La posture de l'arbre : développe la concentration et la coordination psychomotrice. Elle améliore la verticalité et facilite la circulation de l'énergie dans les méridiens.

Debout, pieds et jambes serrées, portez tout le poids de votre corps sur la jambe gauche, soyez ferme, enraciné. Levez lentement la jambe droite, en faisant glisser la plante du pied le long de la face interne de la jambe gauche, le genou ouvert sur le côté. Montez le pied le plus haut possible à mi-cuisse ou au niveau du périnée. Placez les mains en salutation au niveau du sternum et élevez-les au-dessus de votre tête. Écartez les doigts pouces contre pouce afin d'ouvrir le feuillage de l'arbre au ciel. Restez immobile pendant six à douze respirations, en fixant un point loin devant vous. Si vous êtes parfaitement stable, fermez les yeux quelques instants. Relâchez la posture en faisant lentement glisser le pied droit et en le posant tout doucement. Reprenez de l'autre côté.

15.2.2. La posture du lion : permet la détente des muscles du haut du corps, cou, visage, yeux. Elle débloque la respiration, développe la confiance.

Agenouillez-vous au sol, en posture du diamant, écartez vos genoux et croisez les chevilles. Posez les mains sur le sol ou sur les genoux, bras tendus, doigts allongés et écartés comme les pattes d'un lion. Tenez votre dos bien droit, le buste légèrement incliné vers l'avant, le poids du corps sur les cuisses et les genoux, le menton en direction de la poitrine. Ouvrez la bouche le plus largement possible, sortez la langue au maximum. Ouvrez bien les yeux et fixez l'espace entre les deux sourcils. Inspirez par le nez puis expirez fortement et bruyamment comme un lion qui rugit. Pratiquez trois respirations et relâchez doucement la posture.

15.2.3. La posture du lièvre : favorise la circulation sanguine surtout au niveau de la tête. Elle calme l'anxiété et le stress, favorise la concentration et la capacité de produire un effort soutenu.

Contre-indication : hypertension, forte myopie, problèmes de décollement de la rétine, vertiges, migraines, problèmes cervicaux, problèmes aux oreilles, capillaires sanguins fragiles.

Asseyez-vous, les fesses sur les talons. Les pointes des pieds retournées, les orteils accrochés au sol. Attrapez la plante des pieds, les chevilles ou les mollets.

Inspirez et soulevez les fesses jusqu'à ce que les cuisses soient verticales et penchez-vous en avant en expirant, de façon à poser le haut du crâne sur le sol. Les bras sont tendus. Maintenez la posture quelques instants en respirant naturellement une minute maximum. Revenez à la position de départ tout doucement sur une inspiration en posant d'abord les fesses puis en laissant la tête reprendre une position normale.

### 15.2.4. La posture de dévotion : facilite le drainage rénal, ouvre la poitrine, stimule la digestion, détend les chaînes musculaires antérieures.

Agenouillez-vous au sol, les fesses sur les talons, posez le front sur le sol et allongez les bras devant vous, parallèles, mains à plat sur le sol, ou mains jointes en salutation. Allongez le dos et les bras au maximum et détendez-vous avec une respiration naturelle, au moins deux minutes.

### 15.2.5. La posture du fœtus : régule la circulation énergétique dans les méridiens.

Allongez-vous sur dos au sol, collez les jambes l'une contre l'autre. Sur l'expiration amenez les genoux vers la poitrine, l'un après l'autre. Avec les deux bras enlacez les genoux et tirez-les encore un peu plus vers vous, au maximum de vos possibilités. Redressez la tête et éventuellement le haut du dos. Le nez se retrouve entre les deux genoux. Restez immobile, respirez lentement, régulièrement six à douze respirations en vous concentrant sur le ventre, au niveau du nombril. Puis déposez lentement la tête sur le sol, relâchez les genoux et posez les pieds au sol un par un près des fesses. Allongez les jambes l'une après l'autre en glissant le pied sur le sol.

### 15.2.6. La posture de torsion simple : Elle ouvre le chakra de la gorge et agit sur la nuque. Asseyez-vous les jambes allongées devant vous.

Pliez le genou gauche, plante du pied au sol, le pied gauche est à côté du genou droit. Placez la paume de la main droite au sol, doigts écartés juste derrière votre dos. Avec la main droite, attrapez le pied ou le genou gauche. Inspirez profondément. Sur l'expiration tournez-vous doucement vers la gauche. Vous sentez une poussée de votre bassin vers le sommet de votre crâne, aidée par votre bras derrière le dos. Regardez aussi loin que possible vers l'arrière, le regard devant vous. Essayez de sentir la courbe spiralée dessinée par la colonne vertébrale. Restez immobile en respirant calmement, pendant six à douze respirations profondes. Relâchez la posture sur une expiration, en revenant de face, puis en allongeant la jambe gauche. Répétez avec la jambe droite pliée en vous tournant vers la gauche



15.2.7. La posture de la chandelle : favorise le retour veineux et le drainage hépato-rénal. Cette posture est contre-indiquée en cas de règles, hypertension, problèmes oculaires graves, problèmes cervicaux, d'écoulement nasal chronique, de torticolis.

Allongez-vous sur le sol, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton légèrement rentré vers la poitrine pour bien étirer la nuque. Ne bougez pas la tête pendant la posture. En inspirant, levez les jambes à la verticale. Levez votre bassin en vous aidant de vos mains et essayez de le monter le plus haut possible pour que les jambes et le dos soient verticaux et parfaitement alignés. Restez dans cette position douze respirations si possible. Pour quitter la posture, descendez une jambe en arrière, derrière la tête.

15.2.8. La posture du poisson :

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, paumes des mains au sol, yeux fermés. Soulevez le buste en prenant appui sur les avant-bras. Renversez la tête en arrière avec douceur et posez le sommet du crâne au sol. Poser les mains sur le haut des cuisses.

Restez immobile en respirant calmement maximum une minute, puis replacez doucement la tête, puis le dos.

15.2.9. La posture de la charrue : stimule les méridiens du Foie, du Rein, de la Rate et de l'Estomac. Étire les chaînes musculaires postérieures. Elle est recommandée pour les diabétiques.

Contre-indications : migraines, hernie discale, spondylite, digestion non-terminée, grossesse, règles, hypo- et hypertension artérielle, arthrose cervicale. en décubitus dorsal (sur le dos), les bras étendus le long du corps, paumes au sol.

Allongez-vous dos au sol. Levez paumes des mains au sol, bras le long du corps, levez les jambes. Levez le bassin comme pour la posture de la chandelle. Puis tout doucement poursuivez le mouvement de descente des jambes tendues vers le sol derrière vous, jusqu'à ce que les orteils touchent le tapis au-delà de la tête. Si vos pieds ne touchent pas le sol, gardez la posture, avec

la pratique vous y arriverez sans forcer, en douceur, dans l'écoute de votre corps. Revenez d'abord en ramenant votre bassin au sol, genou près de votre poitrine puis effectuez un mouvement de bascule vers l'avant pour vous retrouver assis. Délicatement déroulez votre colonne vertébrale, menton contre le sternum jusqu'à avoir votre regard tourné vers l'horizon.

15.2.10. La posture du cobra : permet de donner de l'énergie au haut du corps et à la tête.

Contre-indications : problèmes de dos.



Allongez-vous sur le ventre, jambes et pieds allongés, front au sol, les paumes des mains à plat de chaque côté de la poitrine. Inspirez, allongez le buste et levez-le progressivement avec douceur, les bras restent légèrement pliés. La tête est redressée vers le haut, la nuque en hyper extension mais pas cassée, le regard au loin. Le nombril reste en contact avec le sol. Restez immobile six ou douze respirations naturelles. Relâchez la posture, progressivement, vertèbre par vertèbre et détendez-vous quelques instants à plat-ventre.

### *16. Plantes contre-indiquées en période de Sars-CoV19*

Quelles sont les plantes qui perturbent les défenses immunitaires et inflammatoires ?

Plusieurs plantes ont été identifiées par l'Anses comme présentant des effets contre-productifs dans la défense de l'organisme contre le coronavirus. Il s'agit des plantes contenant des dérivés de l'acide salicylique, analogues de l'aspirine, ou contenant d'autres anti-inflammatoires végétaux. Selon l'Anses, ces plantes sont susceptibles de perturber les défenses naturelles de l'organisme et la réaction inflammatoire bénéfique développée par l'organisme au début des infections. Ces réactions naturelles pourraient être utiles pour lutter contre les infections et, en particulier, contre le COVID-19. Les experts de l'Agence rappellent qu'une inflammation ne doit être combattue que lorsqu'elle est excessive.

Les plantes<sup>1</sup> immunomodulatrices proscrites sont :

- les échinacées (*Echinacea purpurea*)
- la griffe du chat (*Uncaria tomentosa*) appelée aussi liane du Pérou
- Les plantes anti-inflammatoires proscrites sont :
  - la réglisse (*Glycyrrhiza glabra* L. et *Glycyrrhiza uralensis* Fisch)
  - le saule (*Salix alba* L., *S. fragilis* L., *Salix purpurea* L., *Salix pentandra* L., et *Salix caprea* L)
- les polygalas : (*Polygala sibirica* L., *Polygala tenuifolia* Willd., *Polygala vulgaris* L.) mais aussi *Radix et Rhizoma Rhei* (racine de *Rheum officinale* Baill.), *Radix Polygoni multiflori* (racine de *Polygonum multiflorum* Thunb.) et *Caulis Polygoni multiflor.* Ces plantes font partie de la pharmacopée chinoise.
- le bouleau (*Betula pendula* Roth, *Betula pubescens* Ehrh. et *Betula alleghaniensis* Britton, *B. lenta* L.)

<sup>1</sup> Sources : Mise en garde de l'Anses, 17 avril 2020.

- le peuplier (*Populus nigra* L., *P. tremula* L., *Populus tremuloides* Michx., *Populus alba* L., et *Populus balsamifera* L.)
- la reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. *Filipendula vulgaris* Moench.)
- la verge d'or (*Solidago virgaurea* L.)
- l'harpagophytum (*Harpagophytum procumbens* (Burch.) DC. et *Harpagophytum zeyheri* Decne, Pedaliaceae)
- la scrofulaire chinoise (*Scrophularia ningpoensis* Helmsl.)
- le bouillon blanc (*Verbascum thapsus* L., *Verbascum densiflorum* Bertol., *Verbascum phlomoides* L.)
- les véroniques (*Veronica officinalis* L., *Veronica beccabunga* L., *Veronica anagallis-aquatica* L., *Veronica chamaedrys* L.)
- les bugles (*Ajuga reptans* L., *A. Ajuga chamaepitys* (L.) Schreb., *Ajuga iva* (L.) Schreb.)
- les plantes des genres *Boswellia* connues pour leurs gommes-oléorésines appelées «encens» ou «oliban» (*Boswellia serrata*)
- les plantes des genres *Commiphora* connues pour leurs gommes-oléorésines appelées «myrrhes» (*Commiphora mukul* (Hook. Ex Stocks) Engl., syn. *Commiphora wightii* (Arn.) Bhandari)
- le curcuma (*Curcuma domestica* Vahl - synonyme *Curcuma longa* L., *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. - synonyme *Curcuma zanthorrhiza* Roxb. ou temoe-lawack-) et les curcumas alimentaires (*Curcuma longa* L., *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. et *Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe)



Aurore Buino-Lanvin : Thérapeute psychocorporelle.  
contact@aurore-santé-bienetre.fr | 06.70.96.96.27

Blog : aurore-sante-bienetre.fr | FB/Insta : aurore.sante.bienetre | Twitter : @Sante-Bienetre7 | YouTube : Aurore Buino-Lanvin

## 17. *Bibliographie*

Diététique Chinoise Au fil des saisons, Les recettes, Christine Charles-Ducros

Diététique énergétique et médecine chinoise, Jean-Marc Eyssalet, G. Guillaume, Mach-Chieu

Traité pratique de Phytothérapie, Dr Jean-Michel Morel

Oligo-éléments et oligothérapie, Claude Binet

Précis de gemmothérapie - Fondements scientifiques de la Méristhémothérapie, Fernando Pitera di Clima et Marcello Nicoletti

Traité de gemmothérapie - La thérapeutique par les bourgeons, Philippe Andrianne

Yoga et Symbolisme, Shri Mahesh

Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach. Initiation, perfectionnement de Mechthild Scheffer

Fleurs de Bach : Schéma transpersonnel & Applications locales, Ricardo Orozco et Luis Felipe Herrera Jiménez

Eeaux florales un nouvel art de vivre, Jean-Charles Sommerard et Ronald Mary

Hydrolats et eaux florales : Vertus et applications (Culture scientifique), Xavier Fernandez

Dictionnaire complet des hydrolats, Jean-Philippe Zahalka

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale - Les huiles essentielles, Michel Faucon