

Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE

Cure détox de printemps



Description du cas

A la fin de l'hiver, les toxines accumulées pendant les fêtes, l'ingestion de nourriture plus lourde durant cette saison, le manque d'air et de lumière car nous restons plus souvent à l'intérieur au chaud, le manque de sommeil font que le corps est souvent fatigué, encrassé, la digestion au ralenti, le teint terne et que nous manquons d'énergie et de motivation. L'arrivée du printemps est synonyme de renouveau, de nouveau départ. La Nature se réveille, et comme la sève se met à monter dans les végétaux, notre circulation sanguine s'accélère et vient régénérer nos organes. C'est donc le moment idéal pour drainer, détoxifier et régénérer l'organisme en faisant circuler les fluides et en libérant les toxines.

De nombreuses manières de drainer et détoxifier l'organisme existent, l'important est de préparer et d'accompagner toute cure avec une bonne hygiène de vie générale (alimentaire, physique, émotionnelle, etc.) pour une efficacité optimum. D'après la médecine traditionnelle chinoise, au printemps, le foie et la vésicule biliaire se rechargent pour l'année entière. Il est donc particulièrement recommandé d'en prendre soin à cette période.

Nous vous proposons une cure détox avec les hydrolats, afin de drainer et purifier les émonctoires (foie, reins, poumons, intestins, peau), souvent surchargés et affaiblis, en douceur et en profondeur. Cette cure permet aussi de stimuler les émonctoires au niveau physique et énergétique pour éviter la stagnation.

Contenant







Flacon brun de 500ml (unité - sans bouchon)



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Ingrédients

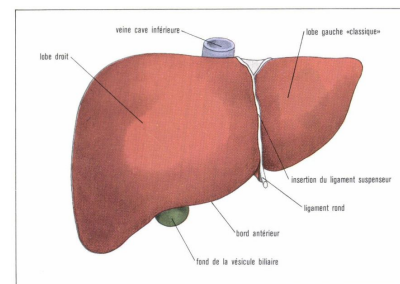
	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 400 mL
	HYDROLAT Rosmarinus officinalis (Romarin à verbénone)	25	100 mL
	HYDROLAT Daucus carota (Carotte sauvage)	25	100 mL
	HYDROLAT Juniperus communis (Genévrier commun)	25	100 mL
	HYDROLAT Lippia citriodora (Verveine citronnée)	25	100 mL

Préparation

Ajouter les 4 hydrolats (100 ml chacun) dans un flacon de 500 ml et mélanger par retournement du flacon.

Utilisation

Pour cette cure, il est conseillé de mettre une cuillère à soupe (10 ml) du mélange dans une bouteille d'eau de qualité (faiblement minéralisée). Boire tout au long de la journée. Poursuivre la cure pendant 40 jours pour un drainage en profondeur sur les plans physique et psycho-énergétique.



Face supérieure du foie.

Précautions d'usage

Pendant une cure de détox, il peut y avoir (mais ce n'est pas obligatoire) ce que l'on nomme une « crise curative », avec certains troubles passagers, plus ou moins désagréables, différents chez chacun. Cela peut se traduire par de la fatigue, l'apparition de problèmes de peau (boutons, eczéma, etc.), des glaires, des urines et selles plus fréquentes, une transpiration plus importante...



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

Pour accompagner la cure détox :

- Boire beaucoup d'eau peu minéralisée pour aider le drainage, la libération et l'évacuation des toxines.
- Avoir une alimentation saine et légère en privilégiant les légumes (radis noir, pissenlit, asperge, etc.) et fruits de saison, jus de citron (le matin à jeun, dans un verre d'eau tiède), éviter bien sûr les aliments industriels, sucreries, charcuteries, alcool, mais limiter également les protéines animales, et notamment la viande rouge (privilégier les poissons riches en oméga-3, la viande blanche et les oeufs), les laitages, les glucides en général (choisir des glucides complets).
- Veiller à bien mâcher tout ce qui arrive dans la bouche pour activer correctement la digestion, et à manger en conscience et lentement dans une atmosphère sereine autant que possible.
- Faire une activité physique douce quotidienne (marche, vélo, etc.), si possible en extérieur, du yoga, du qi-gong, etc. pour activer le métabolisme, oxygéner les poumons et l'organisme et favoriser la circulation des toxines et le nettoyage intérieur de l'organisme.
- S'accorder une séance de réflexologie plantaire par exemple aide à drainer les émonctoires et mieux faire circuler l'énergie vitale ou encore un massage drainant du corps entier.

Après la cure détox :

- En naturopathie, il est généralement conseillé de faire une cure de revitalisation (riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments) pour recharger les batteries : graines germées, jus d'herbe de blé, jus de légumes, pollen, poissons et huiles (noix, colza) riches en oméga-3, fruits secs oléagineux, dattes, figues, crudités, fruits de mer, algues, spiruline, ortie, prêle, etc.
- Eventuellement, une complémentation en magnésium, fer ou autres vitamines et minéraux est possible selon les besoins de chacun.

Autres idées de cures drainantes et détoxifiantes possibles :

- Avec les huiles essentielles (par exemple une formule proposée par Aude Maillard), flacon de 10 ml :
- HE Carotte : 20 gouttes
- HE Livèche : 20 gouttes
- HE Menthe poivrée : 20 gouttes
- HE Romarin à verbénone : 40 gouttes
- HE Citron : 40 gouttes

Mettre 2 gouttes de la synergie sur un support adapté pour la voie orale (miel, huile végétale, comprimé neutre) et prendre matin et soir, par voie interne, pendant 3 semaines. Cette formule n'est pas adaptée aux femmes enceintes et allaitantes, avec antécédents de cancers hormono-dépendants, aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes épileptiques. Eviter l'exposition au soleil.

Mais aussi :

- La sève de bouleau, c'est le moment !
- Des plantes en infusion ou décoction : artichaut, romarin, chardon-marie, aubier de tilleul, pissenlit, fumeterre, bouleau, fenouil, etc.
- Le jeûne (à condition de ne pas être carencé, d'avoir un niveau d'énergie suffisant et pas de contre-indications à cette pratique ; pour un premier jeûne, un accompagnement est vivement recommandé) bien préparé permet une détoxification en profondeur.
- Les mono-diètes (carottes, pommes, riz complet, etc.), de quelques jours à 3 semaines, plus faciles à mettre en œuvre que le jeûne.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 4 sur 4 - Formule Cure détox de printemps - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com