

Comment profiter de l'hiver pour rester en bonne santé

La Poterie Lamballe, Côtes d'Armor

Le vingt janvier 2024

Bruno Barbarin Phytothérapeute Diplômé Paris 13 UFR Santé médecine biologie humaine





Approche préventive

basée à la fois :

utilisation des plantes médicinales & les principes d'hygiène de vie

réharmoniser l'ensemble des fonctions organiques en remettant son corps en phase avec les saisons

Important de tenir compte de ces rythmes biologiques*

afin de ne pas dilapider son énergie

*Malgré le fait que les sollicitations professionnelles vont souvent à l'encontre de ces logiques

Garder en mémoire ces rythmes biologiques

c'est se réadapter peu à peu à un principte de rythmicité & à un renouvellement/regénération perpétuelle

C'est aussi permettre au corps de ne plus fonctionner en roue libre, déconnecté du monde qui l'entoure, jusqu'à son épuisement



Garder en mémoire ces rythmes biologiques

c'est se réadapter peu à peu à un principte de rythmicité & à un renouvellement/regénération perpétuelle

C'est aussi permettre au corps de ne plus fonctionner en roue libre, déconnecté du monde qui l'entoure, jusqu'à son épuisement



"Si vous restez assez longtemps assis sur le sol de la forêt, l'Univers s'approchera de vous comme un animal timide"

Mirddin à Cernunnos

Saison clef dans la rythmicité de l'organisme

Période ou le corps se referme sur lui même pour retrouver ses énergies et concentrer ses forces



Le repos est donc de mise

Favorisé par le faible ensoleillement, la faible durée du jour, , la température extérieure...

Favorisez les activités d'intérieure, le retour sur soi, les soirées lectures au coin du feu...

Si vous vous sentez plus fatigué que d' habitude Si vous avez besoin plus de sommeil Si vous êtes plus casanier..

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS, C'EST PLUTÔT BON SIGNE!

Votre corps s'est adapté au rythme de la nature, il recherche ce qui est bon pour lui

L'hiver est une phase de repli nécéssaire pour amorcer un nouveau cycle; un bon hiver

assure un été en pleine forme

Imaginez que, toute l'Énergie que vous allez concentrer au cours de l'hiver est celle dont vous disposerez pour le reste de l'année

le rein

La saison du rein

L'organe qui représente l'énergie vitale disponible Il va concentrer l'énergie qu'il redistribura plus tard

Le but est donc de le recharger le plus possible en élément nutritif et dynamisants

le rein

<u>C'est le moment de faire cures d'oligoélément et de toutes les subtances</u> <u>hypernutritives</u>

Oléagineux Algues Pollen Argousier

. . .

le rein

Les plantes remontant l'energie du rein

Génévrier (Juniperus communis) Bruyère (Calluna vulgaris) Frêne (Fraxinus exelsior)

Les infusion se font de préférence le soir car le rein est au maximum de son activité la nuit

le rein

Les plantes adaptogènes

Soutiennent l'organisme dans są globalité Régulent le stress Augmente l'oxygénation, la résistance du corps aux agressions extérieure (froid...) Contiennent aussi des quantités intéressantes de minéraux

Cassissier (Ribes nigrum, MgBg 1D) Argousier (Hyppophae ramoides, MgBg 1D, sirop) Ortie (Urtica dioca, Extrait Fluide)

le rein



Le rein travaille et se regénere la nuit, donc ne ratez pas cette phase primordiale

le rein

LE REIN AIME LA CHALEUR, C'EST UNE ZONE QU'IL FAUT CONSERVER AU CHAUD, SOUS PEINE DE DILAPIDER SON ÉNERGIE

Se réchauffer le dos à un feu de cheminée, avec une bouillotte...

Si vous travaillez dans un endroit froid, placer une écharpe sur la zone des reins

L'alimentation doit également privilégier le chaud, sans éliminer les crudités, commencer le repas par une soupe chaude additionée de légumes crus finement découpés est une bonne solution

le rein

Ces recommandations sont valables pour tout le monde, dans le but de préserver ou de réharmoniser le fonctionnement de son organisme

Le rein est la base de l'énergie de tous les autres organes

le rein

Vigilance pour les personnes présentant une faiblesse de l'élément rein en cette saison



Personnes frileuses

sujettes à la rétention d'eau, aux cystites

Présence de douleurs lombaires exacerbées par le froid

avec une fatigue importante et des difficulté à assumer les événement de la vie quotidienne, une lassitude , voire une inquiétude sourde récurente

le rein



Quelques exemples :

Pour les frileux : tisanes très réchauffantes Sariette (Satureja montana) Cassissier (Ribes nigrum, MgBg 1D)

Pour les sujets au infections urinaires : suivez bien les recommandations sur le rein pour nettoyer vos voies urinaires

Bruyère (Calluna vulgaris, tisane), Solidage -une des plantes les plus actives sur le renforcement de la fonction rénale- (Solidago virga-aurea, tisane, HEA)

le rein

À propos d'éventuels festins de fin d'année

les surcharges ne sont pas destinés à être éliminées au cours de l'hiver, l'instinct du corps est de stoker Il sera bien temps au printemps de faire une cure de nettoyage Contentez vous de tempérer les exès, faites quelques monodiètes

Buvez vos infusions de plantes rénales

♦ *éliminer les résidus acides lié à la digestion des repas*

Si l'acidité n'est pas éliminée correctement par les reins au cours de la nuit, elle risque de se stocker dans les tissus en cousant douleur, inflammations, d'agraver votre frilosité, d'épuiser votre stock de minéraux que vous chercher accumuler Barbarin Bruno 22 ter rue de Beg ar Enez Loguivy de la Mer 22620 Ploubazlanec

02 96 22 97 46

www.crannbeatha.fr