

Jour 2

Détox Douceur

Détox à l'automne, ce que c'est et comment faire ?

L'automne est une saison propice pour donner un coup de fouet à votre système immunitaire. Pourquoi ? Parce qu'après l'été, les variations de température et le temps froid et inconfortable de l'automne nous rendent particulièrement instables et vulnérables aux maladies respiratoires.

En période de stress, de sommeil insuffisant et de manque d'exercice, notre système nerveux est particulièrement sollicité, et le corps a du mal à fonctionner de manière optimale. Lorsque le temps froid et automnal s'ajoute à cela, cela affaiblit encore plus notre système immunitaire.

Pourquoi spécifiquement en automne ?

Parce que la saison dorée est une période de transition qui sollicite notre système immunitaire et nécessite une attention particulière. **La pluie, l'air froid et les vents attaquent notre système nerveux plus rapidement et plus intensément qu'en hiver.** La peau et le système digestif sont particulièrement sollicités pour préparer votre système de défense. Selon la médecine traditionnelle chinoise, les poumons et le côlon prennent le relais dans le système biologique à cette période de l'année.

Rituels pour la peau

Bains chauds et massages à l'huile de sésame/amande chaude

Des éléments essentiels de notre système immunitaire sont la peau et les muqueuses du nez, de la gorge, des bronches et des poumons. La peau est notre première barrière contre le monde extérieur, empêchant les substances étrangères de pénétrer dans notre corps. Surtout en automne, lorsque le temps est humide, froid et venteux dehors, les auto-massages à l'huile de sésame ou d'amande chaude sont particulièrement bénéfiques. Ils renforcent la peau, lui donnent de l'élasticité et de la résistance, tout en vous réchauffant de façon sensuelle et énergique.

Massez tout votre corps environ deux fois par semaine avec de l'huile de sésame ou d'amande chaude.

Jour 2

Détox Douceur

Massage à l'huile d'amande et bain à la lavande

Vous pouvez consacrer votre soirée d'aujourd'hui à un auto-massage sensuel. Essayez de faire ce rituel chaque jour pendant notre semaine de détoxification d'automne. Cela nourrit votre peau (surtout si elle est sèche), vous enracine et vous réchauffe, vous offrant un sommeil irrésistiblement réparateur.

S'huiler fait partie du mode de vie quotidien en Ayurvéda. **Il n'y a pas de meilleur soin pour la peau que de bonnes huiles.** Chauffez 50 ml de votre huile d'amande douce ou de sésame au bain-marie et allumez votre bougie rouge. Asseyez-vous nu sur une serviette dans un endroit calme et chaleureux. Commencez à vous **masser sensuellement avec l'huile d'amande chaude.** Faites des mouvements circulaires sur les articulations, des mouvements longs sur les membres. Massez le visage (et les cheveux si vous le souhaitez), les pieds, les lobes d'oreilles, tout votre corps de la tête aux pieds. Prenez votre temps et plongez consciemment dans le toucher de votre corps. Le stress causé par le froid et le vent sera apaisé par le toucher de la peau. Cette expérience apaisera tout votre système nerveux.

Couvrez vous avec un pareo qui ne craint pas l'huile. Ensuite, enrroulez-vous dans un peignoir et laissez l'huile agir pendant 20 minutes. Détendez-vous. Fermez les yeux et respirez. Ensuite, prenez un bon bain avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et éventuellement un peu d'huile d'amande. Profitez du calme à la lueur des bougies, plongez dans la force de l'automne et laissez simplement aller. Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez également prendre une douche chaude. Couchez-vous idéalement avant 22 heures. Vous sentirez l'effet purificateur de ce soin le lendemain. Votre peau sera en meilleure santé, plus résistante et formera une barrière active pendant la saison froide.

Compresse de gingembre

Les femmes ont tendance à accumuler beaucoup de froid dans la région de leur bas-ventre. Certaines plus que d'autres. Posez aujourd'hui vos mains sur votre ventre et ressentez. Avez-vous besoin de chaleur dans cette partie de votre corps ? Alors, faites la compresse de gingembre pour réchauffer et activer votre coquille intérieure.

Jour 2

Détox Douceur

La recette :

Faites bouillir 5 tranches de gingembre frais pendant 30 minutes dans un litre d'eau. Imbibez un tissu en coton et essorez-le. Placez le tissu aussi chaud que possible sur le bas de l'abdomen. Mettez une serviette de la même taille par-dessus, puis une couverture en laine chaude. Détendez-vous pendant environ 30 minutes. Laissez la chaleur pénétrer profondément dans votre bas-ventre, votre bassin et se répandre de manière curative et apaisante. Allumez une bougie.

L'équilibre alimentaire

Détoxification du côlon - car la santé réside dans une digestion saine

La santé réside dans le côlon. Si vous pouvez bien digérer tout ce que vous consommez quotidiennement, votre système immunitaire sera fort et vous protégera contre les agents pathogènes.

Cependant, trop souvent, nous surchargeons notre côlon avec de la nourriture grasse, du sucre, de l'alcool, du gluten et d'autres péchés alimentaires de la société moderne. Nous mangeons trop. Trop lourd. Trop gras. Et trop de sucre, parfois même sans nous en rendre compte. La Détox Douceur, comprenant le jus de raisin, des soupes, des lentilles et une variété de tisanes et boissons, se révèle être un remède idéal pour soulager votre côlon et favoriser votre bien-être

Les épices qui chauffent et soutiennent

La cannelle a un goût épicé, sucré et amer. Elle a un effet apaisant, réchauffe le corps et stimule la digestion.

Les clous de girofle ont un goût intense et aromatique ainsi qu'une odeur sucrée. Ils sont piquants et amers. Ils aident à digérer.

L'anis étoilé a des propriétés expectorantes, carminatives et stimulantes.

Le gingembre est réchauffant et épicé. Il apaise et renforce le système digestif. En hiver, il peut stimuler l'appétit, favoriser la digestion et avoir des propriétés expectorantes.

La noix de muscade a un goût amer, épicé et légèrement chauffant. Elle apaise, favorise le sommeil. Cependant, elle doit être utilisée en très petites quantités, car une dose excessive peut être nocive pour la santé.

Jour 2

Détox Douceur

Les plantes, les légumes et les fruits qui renforcent votre système immunitaire en automne. Consommez-les quotidiennement, de préférence dans de délicieux plats : clous de girofle, cannelle, gingembre, courge, patate douce, sirop d'érable, oignon, grenade, pomme, ail, coing, citron, canneberges, poires, carottes, choucroute, curcuma, fenouil, raisins, églantier, châtaigne, argousier, chou rouge.

La puissance des raisins

L'arrivée des raisins sur l'étal de nos marchands signale l'arrivée de l'automne. Elles se déclinent en une multitude de couleurs, formes et variétés. Leur teneur élevée en OPC (oligomères proanthocyanidiques), une substance végétale, est reconnue pour son rôle protecteur contre les infections. Depuis longtemps, les experts considèrent le raisin comme un allié précieux pour prévenir les maladies respiratoires. Pour couronner le tout, le raisin est riche en antioxydants, ce qui en fait une véritable fontaine de jouvence pour votre peau. Profitez-en cet automne en dégustant des raisins, en savourant du jus de raisin, et en sucrant ainsi votre saison !

Le Sureau – la plante sage

En automne, les fleurs blanches du sureau se transforment en baies noires, riches en vitamine C. Du blanc au noir, le sureau nous montre un cycle important qui régit la vie. De la jeunesse à la maturité. De la naissance à la mort. Juste avant l'hiver, cette plante nous offre son pouvoir de guérison spécial pour notre système immunitaire et nos défenses naturelles. Elle nous rend plus forts pour affronter l'hiver. C'est pourquoi nous buvons chaque jour de la tisane aux fleurs de sureau, et vous pouvez continuer cette bonne habitude tout au long de l'hiver. La tisane aux fleurs de sureau est toujours une bonne idée pour prévenir le rhume et les infections. Nos ancêtres le savaient il y a des milliers d'années. Le sureau a également le pouvoir de transformer tout ce qui est négatif en nous, c'est pourquoi c'est l'une des meilleures plantes pour soutenir la libération et la transformation automnales. Utilisez son pouvoir à l'automne pour vous-même et votre vie.

Trouvez la recette de l'infusion de fleurs de sureau dans le dossier Recettes.

Jour 2

Détox Douceur

Exercice physique

Bouger régulièrement

L'exercice régulier est essentiel pour un système immunitaire sain. Pour que votre sang puisse bien remplir ses fonctions, une oxygénation intense et une stimulation de la circulation sanguine sont essentielles. En automne, il est conseillé de faire de longues promenades en plein air. Pratiquez le yoga, le Do-In ou une autre activité physique deux fois par semaine, dansez régulièrement ou faites du vélo pour transpirer un peu. Allez-y, surmontez votre propre paresse intérieure et bougez ! Votre système immunitaire vous en sera reconnaissant.