

La cure de printemps



Les beaux jours arrivent et il est temps de penser à la cure de printemps.
Après l'hiver on a besoin de s'énergiser, de chasser la fatigue et de faire un nettoyage du corps et de l'esprit.
Cette cure dure entre **3-6 semaines**.

Comment faire:

Semaine N° 1:

On nettoie des **reins**

Semaine N° 2:

On s'occupe du **foie**

Semaine N° 3:

On détoxifie via la **peau et soutien les nerfs**

On se prépare:

N'oubliez pas de faire la **détox digitale** avec des plages régulières 'SANS'.
Permettez vous de vider la tête, de respirer l'air frais, d'inspirer la nature, ses odeurs, ses sons, et de vous remercier de ce que vous êtes et de ce que vous faites.

Adaptez votre **alimentation** en mangeant plus '**plantes**' - donc des aliments basifiants, vitaminés et minéralisants et riches en fibres, comme des salades, des herbes fraîches, des légumes, des fruits de couleur. Votre assiette contient idéalement **60% de 'plantes'**. Comme effet supplémentaire vous soutenez le nettoyage des vos intestins et la diversité et santé de votre microbiote.

On prépare les infusions:

Prenez deux cuillère à café d'infusion par tasse (150 ml), versez l'eau chaude, laissez infuser 10 min (avec couvercle, pour ne pas perdre les principes actifs qui pourraient s'évaporer), buvez 3 tasses/ jour, matin - midi - soir, après ou entre les repas.
Buvez env. 2.5 l de liquide/ jour: les infusions et assez d'eau (au moins 1.5 l) pour soutenir le nettoyage.

Composition des infusions - préparations magistrales:

Semaine N° 1: Infusion **reins** (100g): 30g Feuilles d'ortie, 20g Feuilles de bouleau, 30g Herbe de verge d'or (Solidago), 10g Verveine

Semaine N° 2: Infusion **foie** (100g): 30g Achille millefeuille, 30g Racine de pissenlit, 30g Feuille d'artichaut, 10g Racine de réglisse

Semaine N° 3: Infusion **peau et nerfs** (100g): 30g Fleurs de sureau, 50g Fleurs de tilleuil, 20g Feuilles de mélisse

Offrez vous 3 semaines de cure ou faites encore un 2e cycle de 3 semaines si vous êtes motivé.e.

Vous allez vous sentir rafraîchi.e et plus léger.e!

Félicitation!

Contre-indications: Ne pas appliquer le cure en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale et des oedèmes, de calculs biliaires ou d'ulcères gastriques ou duodénaux. Dans ces cas ou en cas de doutes veuillez consulter votre médecin.