



**La saison
du
Foie**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Le foie en médecine chinoise

Chaque organe en Médecine Traditionnelle Chinoise est relié à une saison. Le printemps est relié au foie. Le foie est le chef des armées en MTC et il est associé à la sphère émotionnelle pour l'émotion de la colère.

Si l'énergie est faible, cela génère de l'impatience,
Si l'énergie est excessive, cela provoque de l'agressivité.

En cas d'un foie en surcharges, les personnes ont plutôt tendance à avoir des difficultés avec le **CONTRÔLE** de leur vie en général et ne supporteront pas les contradictions et les choses qui n'avancent pas.

En naturopathie tout comme en MTC on conseil donc de détoxifier son foie, si cela semble nécessaire, au Printemps, afin d'aider le corps et plus précisément le foie en le drainant par des actions naturelles et simples.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Rappel de Physiologie

Votre organisme est un véritable système de filtrage géant avec des portes de sorties pour les surcharges en quelques sortes... que l'on nomme « émonctoires ».

6 émonctoires filtrent en permanence ce qui arrive dans votre corps depuis l'extérieur vers l'intérieur et ce qui va de l'intérieur vers l'extérieur :

- Le Poumon
- Le Foie
- L'Intestin
- La Peau
- Les Reins
- L'Utérus

Comme on vide ses poubelles quand elle sont pleines dans sa maison, il faut drainer ses émonctoires quand ils sont surchargés sur une cure de détox de 2 à 3 semaines minimum et 8 semaines maximum !

Nota bene : Il peut y avoir durant une cure de détox, des phénomènes passagers et non durables : boutons, glaires, selles plus fréquentes, maux de tête...etc

c'est pourquoi il est préférable d'être accompagné par un naturopathe durant les cures de détox, tout comme les cures de revitalisation.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

➤ cf post you tube ORIGINE
https://youtu.be/N3AcLo_QdMA?si=Nz-R3LjtuJg7_lcC

Les signes d'un foie surchargé

- ✓ Allergies saisonnières, asthme, bronchite
- ✓ Démangeaisons de la peau, cheveux ternes
- ✓ Migraines, maux de tête
- ✓ Anxiété, déprime, brouillard mental
- ✓ Crampes,
- ✓ Fatigue
- ✓ Troubles de l'humeur
- ✓ Douleurs articulaires
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Réveils nocturnes entre 1h et 3h du matin
- ✓ Langue et haleine chargée
- ✓ Syndrome prémenstruel
- ✓ Acné sur tout le corps ou sur les bras

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pourquoi faire une cure de détox ?

L'idée est toujours la même en naturopathie, il faut prendre soin de son organisme tout comme on prend soin de sa maison.

Au printemps on parle du ménage de printemps pour une maison, après un automne et un hiver à accumuler...on trie, on classe, on range, on donne, on revend, on recycle, on dépoussière.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, on fait aussi le ménage de printemps pour le corps et l'esprit et cela se nomme la détox du foie 😊

Les objectifs sont multiples :

- ✓ Réveiller les facultés d'auto-guérison
- ✓ Soutenir les organes faibles mis à rudes épreuves
- ✓ Récupérer de l'énergie nerveuse
- ✓ Augmenter les capacités d'assimilation et d'élimination
- ✓ Activer l'autolyse des tissus
- ✓ Purifier l'organisme des surcharges :
 - Physiques : maux, douleurs inflammatoires, douleurs articulaires
 - Émotionnelles : émotions, conflits, ...
 - Mentales : croyances limitantes, blocages...

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Conseils pour une cure DÉTOX de printemps

Alimentation

- Mâcher en conscience et manger plus doucement et sans écran
- Mettre le foie et les intestins au repos en arrêtant l'apport de toxines
- Privilégier aliments vivants, colorés et bio (légumes et fruits de saison)
- Réduire les mauvaises graisses
- Éviter les sucres raffinés, remplacer par du miel / fruits avec oléagineux
- Diminuer les laitages à leur strict minimum
- Privilégier les oméga 3 et 6
- Remplacer la viande rouge et les charcuteries par les poissons ou les volailles ou des œufs ou des protéines végétales
- Préférer les cuissons lentes, ou à la vapeur
- Remplacer le beurre par de bonnes huiles (noix, olive, lin...)
- Remplacer les boissons sucrées par du thé vert/des tisanes/de l'eau plate
- Consommer sans modération : le pissenlit, l'asperge, l'artichaut
- Faire des mono-diètes végétales sur une journée par semaine

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Conseils pour une cure DÉTOX de printemps

Activité physique et vitamine D

- Sortir de l'hibernation hivernale et on reprend une activité physique régulière en extérieur
- Se promener à pieds, en vélos, en rollers, ... etc
- Prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs
- Jardiner si on vit en maison
- Pique-niquer au soleil
- Prendre le soleil en terrasses des brasseries ou dans les parcs si on vit en appartement

Techniques manuelles

- Faire une séance de massage drainant ou de la réflexologie plantaire, palmaire ou auriculaire pour drainer les émonctoires et relancer l'énergie vitale pour le bon fonctionnement de l'organisme.
- Faire un Sauna

Quelles techniques pour aider votre foie ?

- ✓ Une Bouillote chaude sur votre foie après les repas ou dès que vous en ressentez le besoin. Le foie étant l'organe le plus chaud du corps humain, (41 degrés en moyenne), la chaleur d'une bouillote optimisera son travail
- ✓ Un Verre d'eau tiède avec du vinaigre de cidre à jeun le matin pour son action :
 - Coup de pouce à l'estomac : il remonte son acidité et aide à la digestion.
 - Anti-fatigue et stimulante
- ✓ Éviter de boire pendant les repas pour alléger le bol alimentaire et donc alléger la digestion

PRÉCAUTIONS POUR UNE DÉTOX

PAS DE DÉTOX SI :

1. VOUS ÊTES ENCEINTE
2. VOUS ÊTES UN ENFANT DE MOINS DE 12 ANS ET SI PLUS, VOIR AVEC UN THÉRAPEUTE
3. VOUS ÊTES TROP FATIGUÉ

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Quelles plantes en tisane peuvent aider votre foie ?

✓ Romarin

Il stimule le pancréas et facilite la transformation des déchets, il va aider le foie et la vésicule biliaire à éliminer les toxines accumulées en les décongestionnant
Efficace pour les troubles du sommeil, de stress, de la digestion, et pulmonaires

✓ Chardon marie

Il régénère les tissus abîmés du foie en renouvelant les cellules du foie.
Soulage les digestions difficiles

✓ Fumeterre

Il permet de stimuler la sécrétion et l'évacuation de la bile, et de drainer le foie et la vésicule biliaire
Très efficace pour les problèmes de peau

✓ La Sève de Bouleau

Il est un puissant diurétique qui soutient les reins et aide en cas de stress oxydatif

✓ Le plantain

Il soulagera vos poumons et votre peau
Efficace pour le rhume des foins et/ou l'urticaire

Précautions et effets indésirables

La consommation de certaines plantes est interdite pour les femmes enceintes ou allaitantes, et les individus présentant des allergies, des pathologies rénales ou cardiaques, et les enfants de moins de 12 ans.
Les personnes sous traitement médical doivent impérativement consulter leur médecin avant de l'adopter.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024