



LA CURE D'AUTOMNE



Qu'elle ait lieu au printemps ou à l'automne, la cure détox de saison est avant tout basée sur une alimentation hypotoxique, c'est à dire qu'elle favorise l'élimination des toxines.

Quels sont les intérêts des cures saisonnières ?

Leurs bénéfices sont nombreux car ils dépendent avant tout de la force vitale de chacun. Cette force vitale fonctionne comme une intelligence biologique et va prioriser la digestion, la prise ou perte de poids, le sommeil, l'assimilation, la détoxification, la lutte anti infectieuse ou anti inflammatoire selon le terrain de chacun.

Au printemps ou en automne, une cure détox va permettre de mettre au repos el système digestif, d'économiser notre énergie

(mécanique, nerveuse, glandulaire), de purifier notre tube digestif, d'évacuer des toxines via les organes filtrants (aka les émonctoires), d'entretenir et de purifier les fonctions rénales et hépatiques, de réguler le transit intestinal, de régénérer les tissus.

Au delà de la pure partie alimentaire, pendant une cure, c'est toute notre hygiène de vie qui va s'harmoniser pour restaurer et optimiser notre (bonne) santé.

Pourquoi faire une cure « détox » en automne ?

En automne, l'énergie est descendante (on se dirige vers le Yin, l'intériorité hivernale) donc la cure va se réaliser tout en douceur et c'est l'occasion de se préparer à l'hiver en faisant le plein d'énergie. C'est la base de cette cure saisonnière.

A l'automne, la luminosité baisse et accentue nos envies de sommeil, notre métabolisme se met petit à petit au ralenti. Cette période correspond aussi à la rentrée – retour de vacances, rentrée scolaire, reprise de travail après une longue pause – et engendre du stress qui surcharge en toxines notre mode de vie déjà bien malmené par une alimentation déstructurée, le manque d'activité physique et la prise de médicaments entre autres.

A l'automne, la cure va être basée également sur la revitalisation pour accompagner la détoxination. On élimine sans excès et on fait le plein d'énergie.



Pendant combien de temps faire la cure ?

Pour qu'une cure detox soit efficace, elle doit être faite dans de bonnes conditions et surtout elle doit nous correspondre. En bref, à chacun sa cure selon son rythme et son mode de vie. Elle ne doit pas être contraignante et virer à l'obsession.

Il est préférable d'attendre que la rentrée soit passée et de commencer fin septembre, début octobre. Elle durera idéalement 3 semaines.

Réussir sa cure

On met alors en place les principes d'hygiène de vie globale car tout est lié.

- *La base pour éliminer les toxines : boire (eau, jus de légumes, tisanes drainantes...). Les boissons doivent être variées tout au long de la journée donc on alterne l'eau de source, les tisanes et les jus de légumes. Ces derniers vont favoriser la revitalisation, alcaliniser le terrain et mettre au repos le système digestif par leur absence de fibres. On favorise les légumes telles que la betterave, la carotte, le fenouil, le céleri branche, ou encore les épinards riches en chlorophylle.*

- On se met en mouvement : marche, contact avec l'extérieur et oxygénation, activités en cardio, nage ...
- On se masse (ou on se fait masser) : do-in, brosse à sec. Cela va accélérer les fonctions d'élimination et mettre les organes (foie, rein, intestins) en mouvement afin d'optimiser leurs fonctions épuratives.
- Pour que la cure soit efficace on n'oublie pas la fonction plaisir alors on se détend et on apprécie chaque boisson et chaque aliment. Pour que notre organisme intègre le changement, il a besoin de l'ingrédient Plaisir.
- On met un peu d'ordre dans notre organisation interne et externe, on fait place à la créativité, on apaise nos pensées et nos émotions, on apprend à gérer notre stress
- On se met en contact le plus possible avec les éléments naturels qui sont de formidables agents thérapeutiques.

Quels aliments favoriser pour une détox d'automne ?



Notre alimentation est notre principale source de toxines. Avec la cure détox, on va adopter des réflexes simples qui vont faciliter notamment la digestion. On va ainsi éliminer les toxines et retrouver une de la vitalité. On va également renforcer notre système immunitaire.

- Pendant cette cure, on met de côté les viandes (rouges essentiellement), les plats industriels et les laitages, difficiles à digérer.
- On adopte : les produits frais et vivants : les fruits et légumes locaux et de saison.
- On favorise les aliments réénergisants crus ou légèrement cuits pour préserver leurs propriétés énergétiques et curatives. Entre autres : le brocoli, le fenouil ou la pomme...
- On et au repos notre système digestif : avec une monodiète un soir par semaine, puis deux fois par semaine pendant environ un mois. Il est important de choisir l'aliment qui vous convient, d'un point de vue nutritionnel et gustatif. Lors d'une monodiète l'aliment choisi peut se déguster cru ou cuit. A privilégier en cette saison : raisin, légumes verts, courgettes et quinoa.
- Pour détoxifier au mieux on adopte les bonnes combinaisons alimentaires. C'est la base de l'alimentation saine pour une digestion efficace. En effet, certaines combinaisons alimentaires demandent beaucoup d'énergie, surchargent l'organisme et rendent la digestion plus difficile. Pour tirer tous les bienfaits énergisants de notre alimentation il suffit de ne pas associer céréales et protéines, et de privilégier au contraire les repas à base de légumes et céréales ou de viandes blanches et de légumes. Quant aux fruits, on ne les consomme pas en fin de repas car ils vont fermenter et ne seront pas assimilés correctement.
- Quels superaliments ? pour optimiser les effets de l'alimentation détox, quelques superaliments comme le pollen, les algues et l'eau de mer peuvent apporter un supplément d'énergie, tout en aidant à l'élimination et la revitalisation.
- Quelques aliments détox de l'automne :
 1. La poire : riche en fibres, elle favorise le travail des intestins.

2. La prune : riche en antioxydants, elle contient du potassium et aide à la purification des reins.
3. Le raisin : riche en polyphénols (des antioxydants), il contribue à la détoxification.
4. La banane : un aliment alcalinisant par excellence et riche en potassium, elle lutte contre l'acidose et facilite la digestion.
5. L'aubergine : diurétique, elle permet de drainer les lipides dans le sang.
6. Le chou-fleur : riche en fibres et en potassium, il permet de drainer les reins.
7. Le brocoli : cocktail de vitamines et d'oligo-éléments, il est l'un des plus puissants anti-oxydants du monde occidental. A consommer sans modération pour lutter contre les radicaux libres.
8. L'endive : composée d'eau à 95%, c'est une bonne source de potassium qui va aider à drainer les toxines.
9. Le fenouil : riche en substances anti-oxydantes, il favorise la digestion et lutte contre les crampes intestinales.
10. Le navet : riche en vitamines (C et B) et en oligo-éléments (cuivre, potassium, fer, zinc), il favorise le travail intestinal grâce à sa teneur en fibres.

Pas de détox réussie sans ...



- Avec le retour de l'automne, la luminosité baisse, les jours raccourcissent et on peut manquer d'énergie parfois. Le changement de saison peut alors être le moment idéal pour se recentrer sur soi. On va ainsi stimuler le lien entre l'esprit et le corps et accueillir et conscientiser les bienfaits de la détox.
- Il est essentiel d'associer la cure détox à du repos et du temps pour soi. On permet ainsi à notre corps de faire une pause et de se ressourcer. On lève le pied et on prend un moment pour écouter de la musique, regarder un film ou tout simplement respirer. On se couche deux fois par semaine avant 23 heures pour favoriser un sommeil réparateur et ré énergisant.
- On se met doucement en mouvement avec une pratique de yoga, de pilates, de méditation, de Tai Chi, de Qi Gong. On prend le temps de pratiquer de longues respirations ventrales par sessions de 5 à 10 min. Le plus important étant d'être régulier pour que cela soit efficace et dure dans le temps.
- On prend un bain en y rajoutant des sels naturels, des huiles essentielles qui nous font du bien (l'orange douce, la mandarine, le petit grain bigaradier par exemple ou simplement écoutez vos sens). On s'accorde ces quelques minutes rien qu'à soit dans une plénitude bienveillante. Le bain

facilite la détox et l'évacuation des toxines tout en s'accorant un temps pour soi et une détente indispensables.

- En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'automne correspond entre autres aux Poumons et au Gros intestin, à la couleur blanche, à l'élément métal et à la saveur piquante. Une atteinte du poumon parlera de tristesse, de déprime, de mélancolie, d'émotions mal gérées, d'un instinct de vie retenu. Ce qui peut avoir un lien avec les ressentis de dépression saisonnière. Il sera d'autant plus important d'accorder de temps QUOTIDIENNEMENT à une pratique de respiration (qu'elle soit apaisante comme la respiration ventrale ou ré énergisante comme la respiration rénale ou encore détoxifiante et énergisante comme la respiration du feu ou Bhastrika). Quant au gros intestin il nous parle de la capacité à lâcher, à évacuer, à se débarrasser des charges toxiques, à savoir passer à l'étape suivante, à ne pas garder. Cette petite détox sera la bienvenue.

On favorisera les saveurs piquantes et épicées avec de l'ail, du gingembre...

La boisson du moment sera le [lait d'or \(Golden Milk\)](#), cette boisson à base de lait (végétal) et de curcuma.

A l'automne, on peut se détoxifier tout en douceur et se préparer à l'hiver grâce à des techniques naturelles revitalisantes et qui permettront de renforcer notre organisme et notre esprit.

©Gwénaëlle Guy-Fradj

Slow Naturopathe

www.takeitslow.fr