

## RÉGÉNÉRATION PRINTANIÈRE

*Le printemps est synonyme de renouvellement. La vie renaît et éclot autour de nous, mais aussi à l'intérieur (et à tous les niveaux!).*

*En cette période d'effervescente régénération cellulaire, il convient de dédier un peu de temps pour prendre soin de notre peau. Une séance de sauna ou de hammam par semaine aidera à stimuler ce précieux émonctoire apportant, en plus, un agréable moment de relaxation. L'exercice physique est aussi un grand stimulant des glandes sudoripares et sébacées, petites « portes » par lesquelles nous éliminons les diverses toxines et impuretés.*

*C'est aussi le moment où les cheveux poussent le plus vite et en plus grand nombre. Afin de les fortifier, nous pouvons appliquer après le shampoing une lotion maison à base de jus de cresson, avec un léger massage. Sans oublier de nourrir les cheveux de l'intérieur, c'est à dire, en consommant des aliments riches en vitamine B (germes de blé, céréales complètes, fruits oléagineux), zinc (jaune d'oeuf, céréales, légumineuses), magnésium (algues marines, cacao, amande) et silice (oignon, ortie, chou-fleur).*

*Nous pouvons emmener le printemps dans nos assiettes grâce aux graines germées. Source extrêmement concentrée et biodisponible de vitamines, minéraux, enzymes, oligoéléments, acides aminés, fibre et chlorophylle, elles possèdent aussi un grand pouvoir revitalisant, car il s'agit d'un aliment vivant de premier ordre. Les excellentes qualités nutritives des graines germées leur confèrent de nombreuses propriétés thérapeutiques: antioxydantes, désintoxicantes, dépuratives, immunostimulantes, digestives, régulatrices de l'équilibre acido-basique, stimulantes des systèmes nerveux et glandulaire, etc. A consommer essentiellement crues et bien mastiquées, au petit-déjeuner ou associées aux entrées de crudités dans le repas de midi. En principe, éviter de consommer les germes le soir, car leur caractère revitalisant peut empêcher le sommeil chez les personnes sensibles.*

*Les énergies montantes et expansives du printemps peuvent générer une certaine fatigue chez certaines personnes. Une séance de réflexologie, soit plantaire, auriculaire ou endonasale, avec un thérapeute professionnel sera l'idéal pour réactiver et harmoniser les différentes fonctions de l'organisme.*

*Profitons de cette opportunité que la vie, comme chaque année, nous offre pour renaître et se renouveler. Faisons-le consciemment, accompagnant chaque instant avec des pensées positives et laissons le vent emporter les derniers vestiges de l'hiver.*

*\* Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique.*

## POUR EN SAVOIR PLUS:

- Le guide balnéaire de France. <http://www.balneaire.com>
- Fédération Française de Réflexologie. <http://www.reflexologues.fr>
- Perreault, Richard. *Les bienfaits de l'hydrothérapie*. Éditions Le Dauphin Blanc, 2009.
- Clergeaud, Chantal et Lionel. *Graines germées: stimulez votre vitalité*. Éditions Dangles, 2002.
- Cupillard, Valérie. *Graines germées*. Éditions La Plage, 2005.
- Dougoud Chavannes, Carole. *Les graines germées de A à Z*. Éditions Jouvence, 2009.
- Kunz, Barbara et Kunz, Kevin. *Réflexologie pour les mains et pour les pieds*. Éditions Le courrier du livre, 2011.
- Bobin, Daniel. *La sympathicothérapie exactement*. Éditions Roger Jollois.
- Meunier, Mireille. *L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire*. Éditions Trédaniel, 2007.

