

*Faceyogananda*



# Guide du Printemps

# Le printemps, la saison du foie



En médecine chinoise, le printemps est associé au foie, organe de la détox !

## La fonction du foie dans notre corps

- Transforme les aliments digérés par l'intestin et aide à l'absorption des nutriments.
- Détoxifie le sang en éliminant les infections notamment les bactéries et en neutralisant les toxines.
- Élimine les déchets qui n'ont pas été éliminés par les reins, via le sang.
- Décompose les glucides en glucose et les stocke pour fournir une source d'énergie disponible rapidement si besoin.
- Contrôle les niveaux de graisses, d'acides aminés et de glucose dans le sang et stocke le fer, les vitamines et d'autres composés chimiques essentiels au corps.
- Fabrique la bile pour aider à digérer les matières grasses.
- Produire des enzymes et des protéines essentielles pour certaines réactions chimiques (réparation de tissus, coagulation du sang).



# Le foie dans la médecine chinoise



Le foie permet la bonne circulation du qi dans notre corps.

## Le rôle du foie

- Il est chargé de la bonne circulation des émotions, du qi et du sang.
- Il est l'organe le plus affecté par un excès de stress ou d'émotions.
- Il va de pair avec la vésicule biliaire.
- Il favorise un flux harmonieux de qi dans tout notre corps.
- Il s'assure que tous les organes travaillent ensemble.
- il maintient mouvement et fluidité, pour éviter la stagnation.

## Attributs du foie

- Élément : bois
- Couleur : verte
- Son : shhhhh
- Emotions : colère, ressentiment et frustration



# L'énergie du foie



Au printemps il est important de maintenir une bonne énergie du foie.

## Déséquilibre dans l'énergie du foie

- Résultat d'une surcharge toxique telle qu'un excès de stress émotionnel, un surmenage ou le fait de ne pas avoir d'équilibre vie professionnelle /vie privée.



Ce déséquilibre peut se manifester par :

- Des problèmes oculaires tels qu'une vision floue, des démangeaisons, des yeux rouges ou secs
- Une envie d'aliments acides
- De l'irritabilité ou une colère facile
- Un sentiment de frustration
- Des vagues émotionnelles ou un sentiment d'être déprimée
- L'impossibilité de se détendre en fin de journée
- Le manque de flexibilité

# Prendre soin de notre foie



Il existe de nombreuses choses que l'on peut faire pour aider notre foie et nourrir son énergie.

## Conseils pour chouchouter notre foie

- Manger au moins 2-3 heures avant de dormir pour aider le foie à se régénérer.
- Limiter le temps devant les écrans surtout avant d'aller au lit.
- Faire le son de guérison shhhh en visualisant la couleur verte et un foie en pleine santé.
- Pratiquer des activités douces : yoga, qi gong, marche qui sont meilleures pour la santé du foie que des sports intenses qui peuvent affecter la flexibilité des tendons.
- Essayer de remplacer les émotions de colère, frustration ou ressentiment par de la bienveillance, compassion, empathie ou du pardon.
- Éviter les aliments très épicés, trop gras, les excès de caféine et d'alcool.
- Manger des aliments verts : jus vert, thé vert, légumes verts, pommes, mais aussi citron, herbes comme la coriandre, le persil ou la menthe poivrée, olives...
- Regarder régulièrement au loin pour reposer les yeux, si possible un jardin ou des arbres.
- Faire des cataplasmes à l'huile de ricin.
- Faire une cure de détox avec des ampoules artichaut/ radis noir.



# Prendre soin de notre peau



Pendant cette saison de transition, il faut soutenir notre peau fatiguée par l'hiver pour qu'elle retrouve son éclat et sa fraîcheur !

## Conseils pour chouchouter notre peau

- Nettoyage : Nettoyer la peau en douceur pour la libérer des toxines sans l'agresser ou perturber son équilibre. Éviter les gommages agressifs et décapants et opter pour des gommages doux et naturels, 1 fois par semaine ou toutes les 2 semaines.
- Hydratation : In & Out !
  - Privilégier des produits (crèmes, sérums, lotions..) moins riches qu'en hiver (pour éviter les boutons) mais contenant des actifs hydratants et anti-âge.
  - Boire pendant la journée, du thé vert rempli d'anti-oxydants par exemple.
- Protection: Ne pas sortir sans avoir appliqué une crème solaire pour aider à combattre les effets des UV qui accélèrent le vieillissement cutané.
- Masque : faire un masque détox à l'argile adapté à son type de peau 1 fois par semaine ou toutes les 2 semaines.





# Faceyogananda



Marie

marie@faceyogananda.com

   @FACEYOGANANDA

Face Yoga & Gua Sha

Selfcare & Anti-âge

Green Beauté