



## RELANCER L'ÉNERGIE AU PRINTEMPS

*Plantes, alimentation et gestes  
simples pour accompagner le renouveau*



# RELANCER NATURELLEMENT L'ÉNERGIE AU PRINTEMPS



1. Saison Kapha
2. Energies du printemps
3. Besoins du corps
4. Alimentation à privilégier
5. Liste de courses
6. Plantes alliées
7. Astuces à adopter
8. Rituels simples à honorer

# 1. Saison Kapha

Selon les approches de santé holistique tels que l'ayurvéda, la médecine traditionnelle chinoise, la naturopathie et l'herboristerie : **une personne qui adapte ses habitudes de vie et son alimentation au fil des saisons vivra longtemps et sainement.**

S'adapter en fonction des saisons permet d'aider l'organisme à maintenir son équilibre et de traverser l'année sereinement.

En ayurvéda, les saisons influencent notre constitution de la même façon que le font notre hygiène de vie, notre entourage, notre lieu de vie, l'heure de la journée, notre âge...

**Ayurvéda** = science de la vie, de la longévité

Eau Terre Feu Air Éther

5 éléments qui nous composent et nous influencent

Sorae

**Printemps** = saison où l'élément Kapha (terre + eau) est en excès

Problèmes respiratoires, congestion des sinus, allergies, rétention d'eau...

Sorae

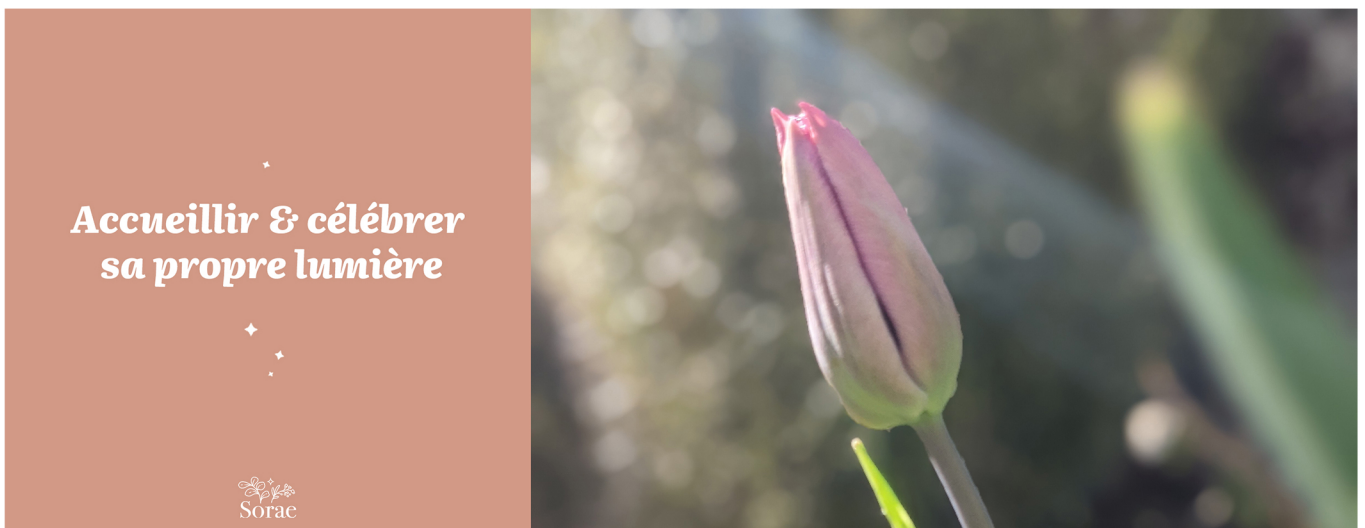
En Europe occidentale, le printemps est la saison pendant laquelle l'énergie **Kapha** se trouve en excès, autour de nous et en nous. Les énergies de la **terre** et de **l'eau** sont celles qui caractérisent Kapha.

Kapha symbolise donc à la fois la cohésion, la **stabilité**, mais en excès elle peut aussi amener une sorte d'**alourdissement**, de paresse.

## 2. Energies du printemps

Le début du printemps, souvent froid et pluvieux nous rappelle que nous avançons sur le fil de l'**intersaison**.

Malgré l'effervescence que nous ressentons à l'arrivée du printemps, il est important de se rappeler que c'est une **période de transition** et qu'il faut y aller **progressivement** et en **douceur**.



En hiver, notre danse avec l'obscurité nous a permis de **conscientiser nos parts d'ombre**, de faire le choix délibéré de les accepter pleinement ou de s'en débarrasser.

Avec le retour de la lumière, nous sommes dorénavant prêts pour cette mue qui nous pousse à **renaître au printemps**.

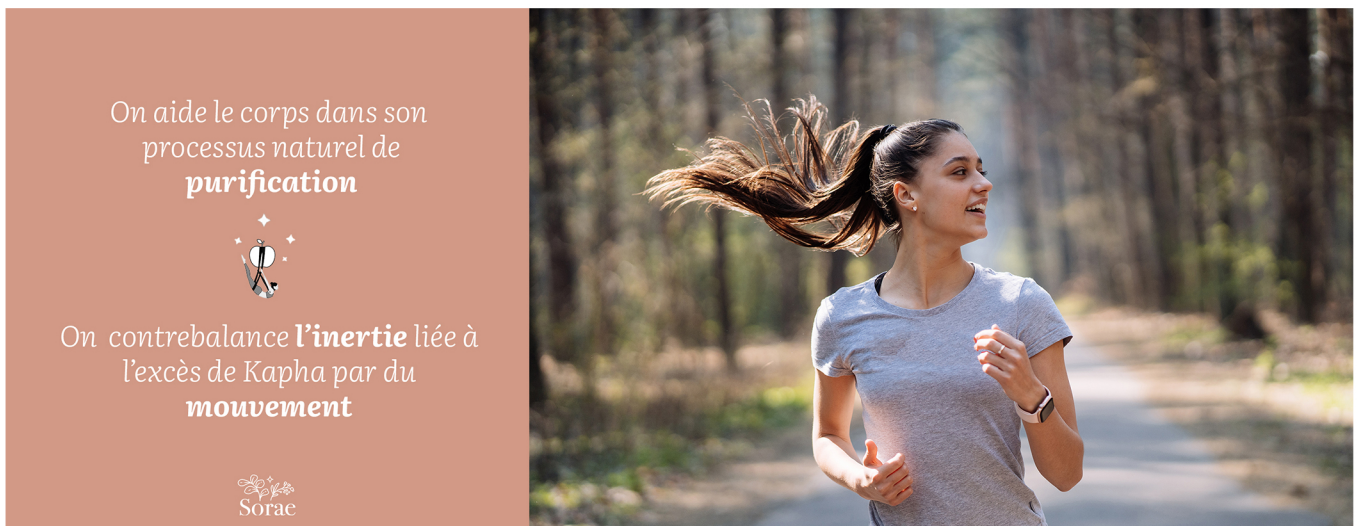
Sur le plan énergétique, le printemps nous pousse à **nous recentrer sur notre propre énergie** afin de la retrouver.

On fait des choix qui ne sont pas guidés par le mental mais par le cœur. On accueille et on **célèbre sa propre lumière** afin d'éclairer nos choix et les rendre plus cohérents avec nos intentions, qui pourront se manifester en action pendant l'été.

### 3. Besoins du corps

Sur le plan physique, **afin de moins ressentir la lourdeur liée à Kapha, on ajoute du mouvement** dans notre quotidien.

Comme notre énergie est montante, c'est le meilleur moment de l'année pour le cardio et le sport en extérieur. Que cela soit de la marche, de la course à pied ou encore du vélo : toutes les excuses sont bonnes pour **profiter des couleurs naissantes de la nature.**



L'énergie Kapha trop présente peut engendrer tous les problèmes liés à la sphère ORL (asthme, bronchite, sinusite..) ou encore des réactions cutanées (eczéma, psoriasis...).

En prévention, on se couvre bien pour **protéger la partie haute du corps** liée à Kapha : la tête, la sphère ORL, les bronches...

L'aggravation de Kapha peut provoquer des allergies notamment lorsqu'il y a une trop grande accumulation de toxines dans les tissus vitaux. Afin d'éviter cet engorgement de toxines, l'ayurveda recommande de **nettoyer l'organisme à chaque intersaison.**

## 4. Alimentation à privilégier

Au niveau physiologique, le printemps marque le moment où le corps est prêt à se débarrasser de tout ce qui l'entrave pour entamer cette **phase de régénération** et de renouveau.

C'est le bon moment pour laisser **reposer son système digestif**. On peut entamer une petite diète, alléger ses repas, pratiquer le jeûne (un jour par semaine), boire des **tisanes drainantes**...



On allège son alimentation en évitant ce qui alourdit l'organisme comme les matières grasses animales, produits laitiers, on peut les remplacer par des protéines végétales.

La saison du printemps est intimement liée à l'**organe du foie**, c'est aussi l'organe où se loge la colère... On dit souvent qu'il faut inviter les saveurs amères dans son assiette pour ne pas que ce soit notre vie qui devienne amère ! L'ayurveda préconise en cette saison les **aliments amers, piquants, astringents et de qualité chaude**.

## 5. Liste de courses

Le plus simple étant d'observer **ce qui pousse en ce moment**, la nature ne se trompe jamais !

On **met du vert dans son assiette** : des jeunes pousses, des feuilles de roquette, de pissenlit. On favorise les aliments aux saveurs amères dont les composés actifs aident le système digestif comme la chicorée, les endives, les asperges.

### Les saveurs piquantes, astringentes et amères équilibrent l'excès de Kapha



Piquant = stimule les enzymes digestives, favorise la transpiration, améliore le métabolisme.

Ex: épices, plantes aromatiques, moutarde, piment...

Amer = purifie le sang, nettoie, détoxique.

Ex: endive, chicorée, pissenlit, radis, fenugrec, curcuma

Astringent: raffermi les tissus, empêche les sécrétions excessives, favorise la guérison de la peau et muqueuses.

Ex: pomme de terre, haricot sec, banane, grenade, cannelle, noisettes, fenouil, thé, cacao...

## 6. Plantes alliées

- **Soutenir le travail du foie avec des plantes amères et dépuratives :** pissenlit, chicorée, romarin.

- **Relancer le feu digestif** qui va progressivement diminuer avec l'arrivée des beaux jours avec les plantes qui ont un tempérament chaud et piquant : le gingembre, la cannelle, les clous de girofle.

- **Soutenir l'immunité et lutter contre la fatigue :**

Pour s'adapter aux changements de saisons si l'on se sent trop fatigué, on peut s'aider des plantes adaptogènes : maca, ashwagandha, éleuthérocoque, rhodiola.

### Focus : Menthe poivrée



- Stimule et apaise le système nerveux en fonction de nos besoins
- Aide à la digestion
- Soulage les migraines hépatiques qui surgissent souvent lors des détox



## 7. Astuces à adopter

On ajoute à nos plats et nos boissons, des **épices réchauffantes** qui vont nous aider à stimuler notre feu digestif comme le gingembre et la cannelle.

Pour adoucir le côté piquant de ces plantes, l'ayurveda conseille de les consommer dans du lait.

C'est le bon moment pour **savourer des lattes épicés** bienfaisants qui vont nous aider à nous sentir plus léger, à apaiser le système digestif et à prévenir les petits maux de la sphère ORL.



### Épices à parsemer:

Curcuma

Cumin

Coriandre

Fenouil

Gingembre

Poivre noir



Limitez le sucre et le remplacer par le miel qui apaise Kapha.



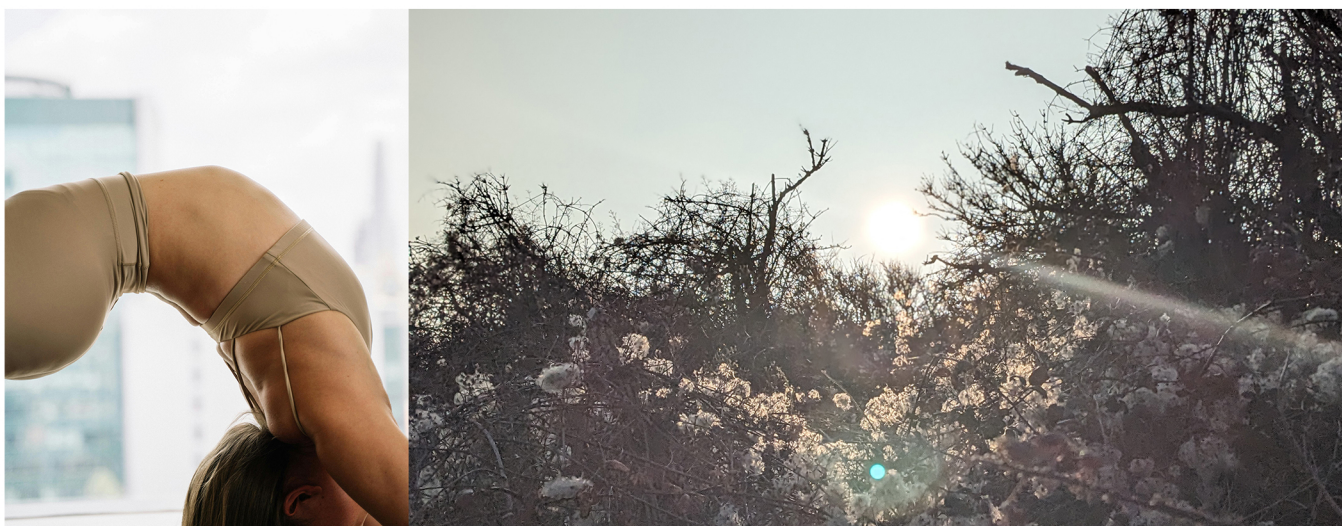
Boire de l'eau chaude ou tiède pour aider à éliminer les toxines.

## 8. Rituels simples à honorer

- **S'exposer à la lumière du soleil**

**Pourquoi ?** S'exposer à la lumière du jour dès le réveil ou dans l'heure qui le suit, permet de **recalibrer notre horloge interne** et accroît notre production de **sérotonine**, l'un des neurotransmetteurs responsable de l'état de bonheur et de la gestion de nos humeurs.

**Notre conseil :** savourez votre infusion matinale **L'enracinée (alternative au café)** à l'extérieur ou devant une fenêtre ouverte pour profiter de la lumière du jour.



- **Ponctuer sa journée de mouvement doux**

**Pourquoi ?** Cela **active notre lymphe** qui joue un rôle crucial dans l'immunité et l'élimination de nos toxines. Celle-ci circule grâce à la contraction de nos muscles, au mouvement et à la respiration. En plus de nous mettre en énergie, le mouvement nous aide à **être plus "focus"** dans la journée.

**Notre conseil :** profitez que votre tisane **L'aérienne (tisane digestive)** infuse après le repas pour vous étirer et pourquoi pas danser avec le soleil.