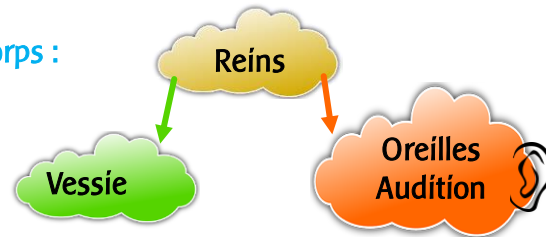


# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

Dans son élément ! Fiche d'identité de l'hiver et du Rein

Elément : Eau 

Corps :



Le Rein est couplé avec la vessie  
Son Qi s'exteriorise aux oreilles  
(Audition externe).

On assimile l'Energie du  
Rein aux racines de  
l'arbre ... C'est la racine  
de la vie



Le Rein englobe  
les glandes  
surrénales,  
l'appareil génital,  
les os, la moelle  
osseuse, la  
moelle épinière,  
le cerveau, les  
cheveux.

C'est grâce au  
système  
immunitaire que  
l'organisme se  
défend contre les  
agressions des  
germes, bactéries  
et virus.

Rein = « réserve énergétique » du corps

CF : Avoir les « reins solides » ou à l'inverse  
être « vidé » 😊

MISSION de l'hiver : On recharge les batteries  
!!! Et ...  
On lève le pied !

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## L'alimentation Règles Générales :

- Limiter particulièrement les sauces, les plats en sauce, les aliments type fast-foods, les charcuteries...
- Equilibrer en protides, glucides et lipides = limiter les viandes rouges et les produits laitiers.
- Alimentation variée, bio, **adaptée aux saisons** et aux étapes de la vie de chacun = éviter le raffiné et le traité.
- Consommer des sucres lents : céréales complètes, pain au levain, pommes de terre, châtaignes ...
- PRENDRE 1 VERRE D'EAU = avant chaque repas
- Éviter la prise de sucres à index glycémique élevé car ils épuisent l'organisme = préférez le sirop d'agave, le sucre de bouleau (xylitol) éventuellement.

Éviter de trop utiliser les graisses animales saturées (beurre/fromage/crème/ viandes grasses = préférez les graisses insaturées contenant des acides gras essentiels :

- Les poissons gras comme le saumon, Certaines noix, avocats
- Certaines huiles végétales, notamment l'huile de tournesol, l'huile d'Olive, l'huile de colza, coco
- Limiter les aliments acides et alcaliniser la nourriture = graines germées, amandes, fruits bien mûrs.
- Boire suffisamment, et en dehors des repas, de l'eau de bonne qualité.
- Fruits frais (au petit déjeuner et en dehors des repas)
- Protéines : œufs, sardines, harengs
- Céréales : riz, quinoa, pâtes complètes...
- Légumineuses : haricots secs, pois chiches, lentille

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## L'alimentation Règles Générales :

### Les vitamines

- Vitamine C : brocoli, choux, persil, kiwi ... En complément alimentaire faire le choix de l'Acérola
- La vitamine A se trouve essentiellement dans les aliments d'origine animale : le jaune d'œuf, le beurre, la crème fraîche, le foie de poisson et les huiles qui en sont extraites.
- La provitamine A (caroténoïdes) se trouve dans certains végétaux comme les piments rouges, les carottes, les abricots, les épinards ou la pastèque.
- **Faire le plein de vitamine D** = Elle active des globules blancs (lymphocytes T) nécessaires pour fabriquer des anticorps et détruire les microbes. Dans l'alimentation, on en trouve surtout dans les poissons gras : foie de morue et son huile (existe en gélule), harengs fumés, maquereaux, sardines, anchois, saumon, truite, thon ...

### Les aliments qui boostent ++++++

- L'ail, l'oignon et les échalotes **A VOLONTE (crus)**
- Gingembre frais, l'origan, curcuma & poivre (en+ propriétés antimicrobiennes)
- Privilégier les aliments qui contiennent du magnésium : graines de cumin, coriandre, curry, aussi gingembre frais, sardines à l'huile, les fruits de mer, les escargots, le chocolat noir à 70 % de cacao ou plus, les noix de cajou, les amandes, les pains et riz complets, le tofu : Action antifatique.

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## L'alimentation Règles Générales :

Aliments Acidifiants et Acides	Aliments Alcalinisants
Protéines animales : surtout viande rouge et produits laitiers (surtout de vache !!)	Légumes crus et cuits (sauf tomates, oseille, cresson, épinards, asperges et rhubarbe)
Café, thé, chocolat, levure alimentaire, légumineuses	Huiles extraites à froid
Graisses saturées: animales, végétales raffinées et hydrogénées	Féculents : pomme de terre, châtaigne, patate douce,...
Sucre blanc, sodas, sirops, ...	Fruits frais : banane
Aliments raffinés: pain blanc (pain de mie, viennoiseries,...), riz blanc, farine blanche (et produits dérivés: pâtes,...), biscuits, produits industriels,...	Fruits secs sucrés (sauf abricots)
Fruits et Jus de fruits (surtout les agrumes).Tomate (surtout la sauce tomates)	Fruits secs oléagineux (sauf noix)
Aliments et boissons lactofermentés (yaourt, choucroute, jus lactofermentés,...)	Fruits secs frais : avocat, olive,...
Vinaire, Alcool, Tabac.	Algues
	Sucre Complet
	Tisanes
	Eaux Alcalines

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Conseils Alimentaires d'hiver :

L'alimentation de l'hiver doit participer à **stimuler l'organe Rein** et d'être en harmonie avec la saison. Manger un peu plus salé, cuit et chaud ...

**Légumineuses** : lentilles, haricots secs, fèves, pois secs, pois chiches, soja.

**Céréales réchauffantes** : Le sarrasin, le sésame, le seigle et l'avoine

**Viandes** : Blanches

**Produits de la mer** : petits poissons (plus ils sont petits moins il y a de métaux lourds), les crustacés notamment le crabe, les huîtres mais aussi les algues

**Légumes racines** : carottes, navets, céleri, topinambours, panais, pommes de terre, rutabagas, choux raves, betteraves rouges.

**Fruits** : châtaigne, les pignons de pin, la noix, kiwi, agrumes ...

**Les condiments** : la cannelle, le cardamome, le curry, le paprika, les épices pour pain d'épices, le poivre, le gingembre, le piment

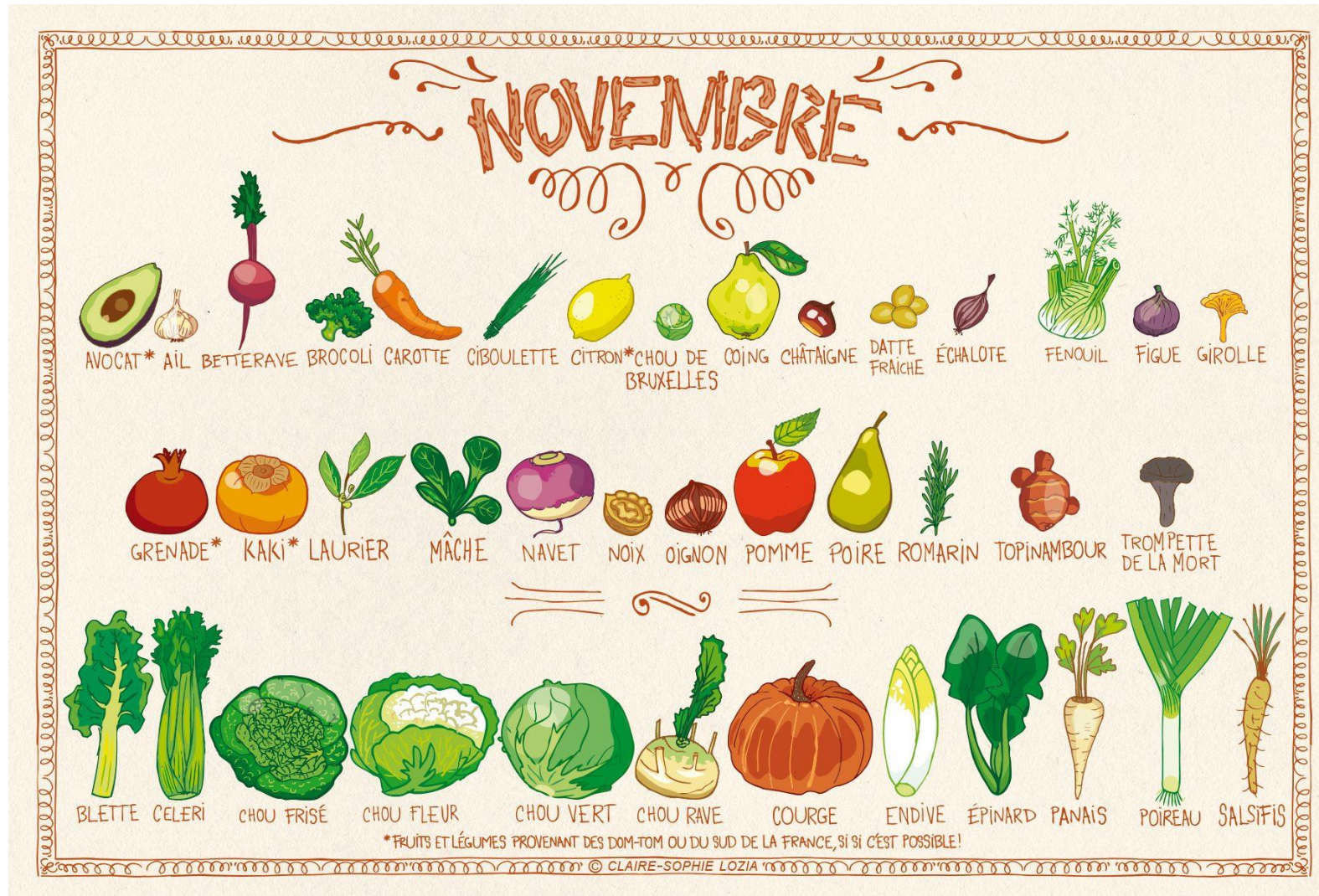
**Boissons** : thé de Noël aux épices, thé à la cannelle, roobios à la cannelle ou tout simplement un verre d'eau chaude au lever, après les repas et au coucher.

**Cuissons plus longues** : la cuisson à l'étouffée, à la vapeur, les plats en potée, les potages aux légumes ...

**La saveur Salé** : en favorisant les aliments de cette saveur on renforce l'énergie du Rein et de la Vessie. (sel non raffiné)

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

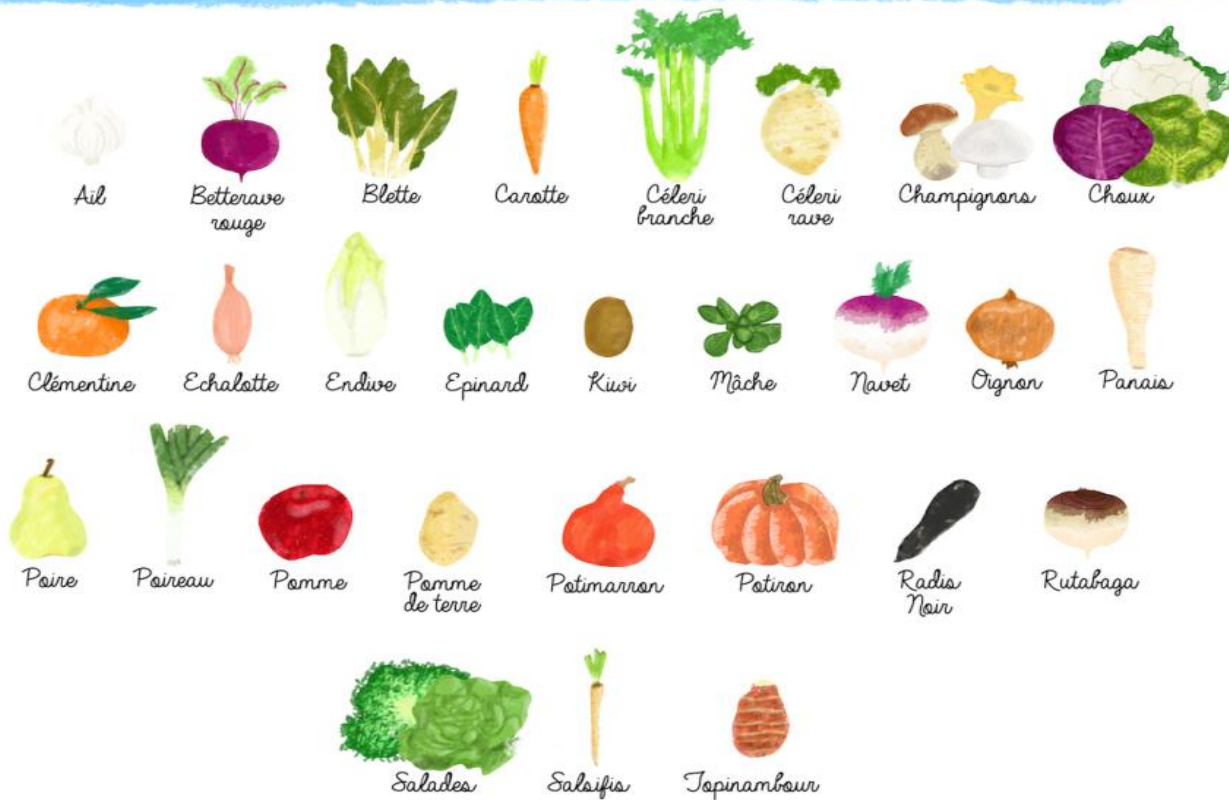
Dans l'assiette :



# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

Dans l'assiette :

Décembre

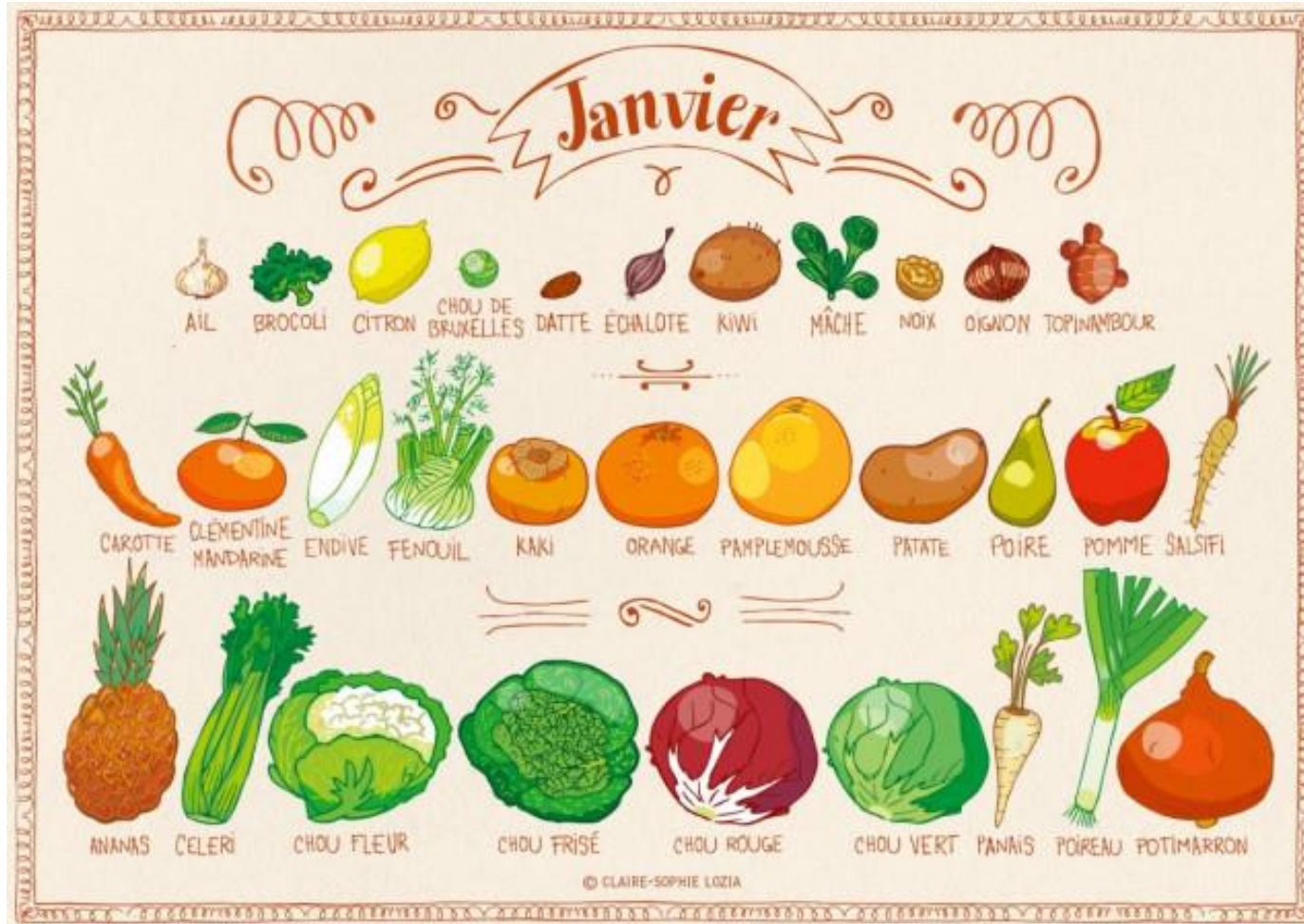


Et d'ailleurs :

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Orange, Patate douce, Pomelos

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

Dans l'assiette :





# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

Dans l'assiette :

Février



# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Cures possible :

- **Le chlorure de Magnésium** = Diluer une petite cuillère à café le matin, à jeun, dans un verre d'eau. On prend son petit déjeuner un quart d'heure après.  
>>> Pendant 3 semaines.
- **Cure de probiotiques** : *ATTENTION il faut 50 Milliards de Cellules Bactériennes Souches Viabiles ...*  
>>> De 3 semaines à 2 mois selon perméabilité des intestins ...
- **Cure de vitamine C** : indispensable aux cellules qui captent et détruisent les microbes et aux lymphocytes T.  
>>> Pendant 3 semaines.
- **1 càs de vinaigre de cidre** dilué dans eau à jeun le matin peut s'avérer très efficace (non filtré non pasteurisé bio)
- **Cure de jus** de légumes / fruits pour ceux qui le peuvent

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Conseils Phyto'natur :

### L'échinacée : immunostimulante et anti-infectieuse

L'échinacée est une plante alliée indispensable durant la saison froide, elle soulage rapidement des rhumes et infections respiratoires grâce à ses puissantes propriétés antiseptiques.

#### Bienfaits :

- Stimule les défenses immunitaires
- Combat les infections respiratoires
- Lutte contre les infections urinaires
- Désinfectante en usage externe
- Anti-inflammatoire gingivale
- Combat l'anxiété
- Augmente les performances physiques

#### Utiliser en cas de :

Rhume, dès les premiers symptômes pour les atténuer et diminuer la durée

Infections respiratoires des voies supérieures

Maux de gorge

Fièvre ...

#### En prévention ou en traitement :

En prévention, prendre l'échinacée sur une durée maximale de 3 semaines puis de refaire des cures plusieurs fois durant la saison froide. Associée à la propolis et à la vitamine C, elle vous fera passer au travers de tous les petits maux hivernaux.

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Conseils Phyto'natur :

### L'échinacée : immunostimulante et anti-infectieuse (suite)

#### ▪ Les différentes formes disponibles de l'échinacée

Gélules, infusion, teinture mère, sirop, pastilles.

- **En gélules** : il est conseillé d'en consommer entre 1 et 3 grammes (pour stimuler les défenses immunitaires, lutter contre les coups de froid et la fatigue).
- **Sous forme liquide ou en teinture mère** : prendre 1 dose, matin et soir, pendant trois semaines, puis 1 dose, matin et soir, une semaine par mois ; en curatif : une dose de teinture mère, trois x / jour.
- **En sirop ou en pastilles** : en cas de maux de gorge, gencives irritées. Se Référer à la dose recommandée.
- **En infusion** : 1 à 6 tasses / jour en prévention ou pour soulager les premiers symptômes de refroidissement.

#### Précautions d'emploi et contre indications

Contre-indiquée aux personnes souffrant de maladies auto-immunes, aux personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées, aux enfants sujets aux otites, aux personnes sous traitement immunodépresseurs ou contenant des stéroïdes.

En cas de grossesse ou d'allaitement, demandez conseil avant toute utilisation.

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Conseils Phyto'natur :

### Sélection pour réchauffer les reins, stimuler les glandes surrénales et le système nerveux sympathique :

**Le thym** : l'atout santé de l'hiver, antiseptique, antibiotique, antiviral, anti-fongique. (large spectre)  
En infusion

**Le fenouil** : tonifie les méridiens du Rein et de la Vessie. Il est diurétique, digestif, antispasmodique, expectorant et stimulant de la lactation.  
S'utilise en décoction.

**La cannelle** : La cannelle est un stimulant physique et psychique, utile en cas de fatigue et surmenage. Facilite la digestion et a des vertus hypoglycémiantes ce qui en fait une épice fortement recommandée aux diabétiques.

Bactéricide, antiseptique, notamment au niveau intestinal et urinaire, la cannelle a également des vertus antivirales et fongicides. C'est un bon remède contre les nausées, les vomissements et les diarrhées.

**Contre-Indication** : ne convient pas si présence d'ulcère gastro duédonal..

La cannelle est une plante des plus intéressantes en hiver pour prévenir gripes et de gastro entérites. Elle est également connue pour stimuler les sens.

**Le gingembre** : Il améliore la circulation d'énergie dans le corps. il intervient au niveau du système digestif en réduisant les signes de nausées et en améliorant la digestion.

En décoction , ou racines râpées fraîches dans les plats

**Le curcuma** : Effet anti-inflammatoire, il aide l'organisme à combattre toutes inflammations comme les rhinopharyngites, les bronchites, ainsi que les maladies inflammatoires articulaires.

En infusion, ou racines râpées fraîches dans les plats.

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

Ravintsara - *Cinnamomum camphora* ct cinéole :

### Indications

Energisante puissante, antibactérienne, antivirale et stimulant immunitaire, expectorante  
Fatigues nerveuses, psychiques, insomnies  
Infections virales de la peau : zona, herpès labial  
Baisse immunitaire, prévention de la grippe  
Nez bouché et infections ORL : gripes, bronchites, rhinopharyngites,...

### En pratique

**En massage** 5 gouttes de part et d'autre de la colonne vertébrale, thorax  
**En diffusion** pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires  
**En inhalation** de quelques gouttes sur un mouchoir en cas de nez bouché  
**En ingestion** : 1 goutte sur un sucre, pour les infections virales 3x/jr

### Contre-Indication

Femmes enceintes et allaitantes , enfants de moins de 3ans

### Recette - Rhume

HE Ravintsara : 30 gt  
HE Bois de Rose ou de Hô : 30gt  
HE d'Eucalyptus Radié : 30gt  
Huile Végétale de Calendula = 15ml  
Appliquer 8 gt de ce mélange sur le thorax et haut du dos, 3x/jr pendant 3 jours

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

Menthe Poivrée - *Cinnamomum camphora* ct cinéole :

### Indications

Tonique digestive : nausées, vomissement, indigestion, maux de transport, ballonnements, diarrhée aiguës ...

Antalgique, analgésique : sciaticque, arthrite, rhumatismes, tendinite migraines ...

Décongestionnantes : nez bouché

Antibactérienne, antivirale : Laryngite, otite, rhinite, sinusite...

Tonique du système nerveux : fatigue physique et mentale, concentration

### En pratique

**En massage** 4 gouttes diluée dans huile végétale, sur zone concernées de part et d'autre de la colonne vertébrale, thorax

**En diffusion** pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires

**En inhalation** de quelques gouttes sur un mouchoir en cas de nez bouché

**En ingestion** : 1 goutte sur un sucre, (troubles digestifs) 3x/jr

### Contre-Indication

Femmes enceintes et allaitantes , enfants de moins de 3ans, cardiaques, épileptiques, hypertension.

### Recette - Laryngite

HE Menthe Poivrée : 60 gt

HE Tea Tree : 120gt

Prendre 3 gtes de ce mélange sur 1 sucre , 4x /jr pendant 5 jours max

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

Tea Tree – *Melaleuca alternifolia* :

### Indications

Antibactérienne, antivirale, stimulante immunitaire, infections ORL :  
sinusite, angine, otite, laryngite, rhinite, bronchite, pharyngite,  
infections urinaires, infections gynécologiques  
Hygiène bucco-dentaire (aphtes, gingivites)  
Antiparasitaire : gale, parasitoses intestinales  
Propriétés psycho-émotionnelles

### En pratique

**En massage** 4 gouttes diluées dans huile végétale sur zones concernées 3x/jr pendant 5 jours (indications circulatoires et antimycosiques)

**En inhalation** quelques gouttes sur un mouchoir

**En ingestion** : 1 goutte sur un sucre, (troubles infectieux, parasites intestinaux) 3x/jr pendant 5 jours max

### Contre-Indication

Femmes enceintes et allaitantes , enfants de moins de 10 ans,



# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

**Eucalyptus radié - Eucalyptus radiata :**

### Indications

Expectorante, antibactérienne, stimulante immunitaire ,  
décongestionnante : otite, épidémies virales, rhume, grippe,  
bronchite, sinusite, rhinopharyngite, cystite, vaginite...  
Stimulante du système nerveux : fatigue profonde, perte d'énergie

### En pratique

**En massage** 4 gouttes diluées dans une huile végétale, 3x/jr, sur le thorax et le haut du dos

**En diffusion** pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires

**En ingestion** : 1 goutte sur un sucre, 3x/jr

### Contre-Indication

Déconseillée les 3 premiers mois de grossesse, neurotoxique et épiléptogène à très forte dose, pas avant 3 ans.

### Recette - Grippe

HE Ravintsara : 2gt

HE Laurie noble : 1gt

HE d'Eucalyptus Radié : 2gt

HE Niaouli : 1gt

Huile Végétale de Calendula = 1 cuillère à café

Appliquer ce mélange 6x/jr sur le thorax et haut du dos, 3x/jr pendant 2 à 3 jours

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

Niaouli – Melaleuca quinquenervia CT cinéole :

### Indications

Antifongique, antibactérienne, antivirale et stimulante immunitaire :  
bronchite, sinusite, rhume, pharyngite, varicelle, furoncle, zona,  
herpès...

Décongestionnante veineuse : varices, jambes lourdes hémorroïdes

Régénérante cutanée : acné, eczéma, psoriasis

### En pratique

**En massage** 4 gouttes sur zone concernée

**En diffusion & bain**

**En ingestion** : 1 goutte sur un sucre, (troubles respiratoires) 3x/jr

### Contre-Indication

Déconseillée les 3 premiers mois de grossesse, dermocaustique,  
pas avant 4 ans.

Femmes enceintes et allaitantes , enfants de moins de 3ans

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

Origan – *Origanum compactum* :

### Indications

Antibactérienne, antivirale, antifongique, antiparasitaire, stimulante immunitaire : Laryngite, grippe, angine, bronchite, sinusite, cystite, diarrhée infectieuse, gastro, amibase ...

Tonique du système nerveux : fatigue profonde, epuisement nerveux

### En pratique

**En massage** : 2gouttes diluée dans huile végétale, sur zone concernées

**En ingestion** : 1 goutte sur un sucre, (troubles digestifs, foie) 3x/jr

**Attention hépatotoxique – prendre un hépato-protecteur en même temps type Desmodium.**

### Contre-Indication

Femmes enceintes et allaitantes , enfants de moins de 15ans, dermocaustique (à diluer fortement dans HV), pas d'usage prolongé, attention si troubles hépatiques

### Recette - Gastro

HE Menthe Poivrée : 15 gt

HE d'origan : 30gt

HE d'estragon : 30gt

HE Petit grain bigarade: 30gt

HE Cannelle de Chine : 15gt

Huile végétale Calendula : complément pour 20ml

Appliquer 8 gt de ce mélange sur le ventre et le bas du dos, 3x/ jr

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Les Essentielles de l'hiver

Pin Sylvestre- *Pinus sylvestris*:

### Indications

Antiseptique respiratoire, expectorante : toux, laryngite, pharyngite, rhino  
Analgésique cutané : sciatique, rhumatismes, cruralgie, lumbago, crampes  
Revitalisante : fatigue physique et mentale, dépression

### En pratique

**En massage** 3 gouttes diluée dans huile végétale, sur zone concernées  
3x/jr  
Revitalisant : appliquer sur zone glandes surrénales  
**En diffusion & bain** pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires

### Contre-Indication

3 premiers mois de grossesse, enfants de moins de 6ans, dermocaustique, hypertension

### Recette – Fatigue Physique

HE Menthe Poivrée : 30 gt  
HE Pin sylvestre : 60gt  
HE Ravintsara : 30gt  
HE d'Épinette noire : 60gt  
Appliquer 3 gt de ce mélange sur les zones surrénales, le matin pendant 1 semaine  
Diluer un peu si le mélange est irritant.

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

## Hygiène :

- Aérer l'intérieur chaque jour ...
- Pour ceux qui ont un diffuseur d'HE, ces huiles peuvent être diffusées 10 à 15 min 3 fois / jour  
Par ex : Eucalyptus radié - Eucalyptus radiata + Ravintsara - Cinnamomum camphora ct cinéole

## Recette Spray Immunité - Synergie (à partir de 6 ans) - 30ml :

30 gt HE Ravintsara

15 gt HE de Tea Tree

5 gt HE de Thym à Thymol

10 gt HE de Niaouli

Compléter avec de Huile Végétale Millepertuis

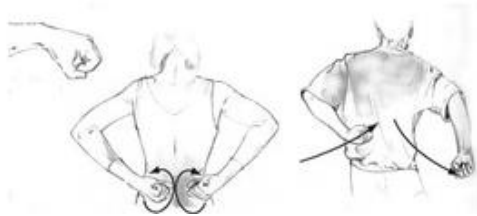
**Appliquer en massage sur le thorax et/ou sur l'intérieur des poignets,**

**3 fois par jour en cure de 1 et 3 semaines.**

# Rééquilibrer son terrain & renforcer son immunité

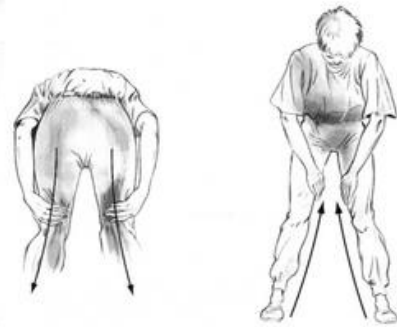
## Auto massage :

>>>>>> Cela va permettre de stimuler l'énergie du Rein et la Vessie. A faire régulièrement au réveil.



### Stimuler la zone rénale :

Poings fermés, frotter vigoureusement de la zone lombaire jusqu'aux ères côtes, puis réaliser des percussions dans la même zone



### Stimuler les méridiens du Rein et de la Vessie :

Debout ou assis, mains à plats, frottez l'intérieur des jambes des pieds jusqu'aux genoux et redescendez des genoux jusqu'aux pieds par la face arrière des jambes.

Faire ses mouvements jusqu'à ressentir une sensation de chaleur qui se diffuse dans le corps.

**Astuce :** Réaliser ses mouvements sous la douche chaude du matin pour activer l'énergie YANG et partir du bon pied!

