

# Naturopathie : l'ordonnance pour un hiver sans stress

PAR ISABELLE DELALEU - LE 28 NOV 2017 À 18H00

MÉDECINES DOUCES PHYTOTHÉRAPIE MILLEPERTUIS CURCUMA ROMARIN VITAMINE C



© iStockPhotos

Traverser l'hiver pleine d'énergie et sans céder au stress, c'est ce que proposent aux "bilieuses" les deux naturopathes Odile Chabrilac et Nathalie Sacreste. Leurs recommandations : du cru et de l'antistress.

Généralement grande, assez taillée et musclée, la "bilieuse" est une pragmatique, une concrète, engagée, responsable, courageuse et incarnée dans la vie. **Vulnérable au stress**, elle prend plutôt soin de sa santé. Son **organe principal est le foie**, l'organe du désir (parfois frustré) et de l'action (parfois coupée dans son élan) qui, en médecine chinoise, est également l'organe de la colère rentrée et dont le rôle dans l'immunité est important. Sa santé est fortement associée à son système ostéo-musculaire, qu'elle se doit de protéger.

## LES RECOMMANDATIONS D'ODILE CHABRILLAC

- Au quotidien, se tourner vers une alimentation crue et la plus bio possible, pour chouchouter le foie : dès qu'on peut, on croque du cru !
- **Ajouter du curcuma** à son alimentation. On le trouve parfois frais (comme le gingembre) ou en poudre, voire en complément alimentaire (2 à 4 gélules par jour, **Herboristerie du Palais Royal**) : il intervient sur l'immunité mais aussi régénère le foie.
- Boire **des tisanes de romarin**, à la fois protecteur hépatique et de l'immunité, et antioxydant (1 belle cuillère par tasse).
- Des aliments anti-stress pour mieux gérer celui-ci, comme du chocolat, des oléagineux (noix, amande, noisette) **et des bananes**. Si besoin, on ajoute un complément alimentaire de magnésium, comme le **D-Stress** (Synergia, de 2 à 6 comprimés par jour, en cure de 1 à 3 mois ou en cas d'urgence), dont la biodisponibilité est excellente, et qui associe magnésium et taurine (contre la fatigue).

## LES CONSEILS DE NATHALIE SACRESTE

- Du genre à s'inquiéter facilement et à se faire du souci, la "bilieuse" épuise facilement l'énergie de l'estomac-rate-pancréas. La plante qui lui fait du bien : le kudzu, qui aide à lâcher prise et régule la production d'insuline. A prendre en infusion (20 g pour 3 tasses par jour).
- La bilieuse... se fait de la bile ! Il lui faut donc préserver sa vésicule biliaire en réduisant les graisses animales et la quantité de protéines. A croquer, **des betteraves crues** et du radis en rondelles !
- Son immunité étant par nature fragile, tout comme, parfois, son moral, il faut **booster l'alimentation en vitamine C** avec persil, cassis et poivrons rouges à gogo... Et **prendre des oméga-3**, avec l'huile de cameline froide (1 CS/jour).
- On peut compléter ce programme alimentaire avec des soins sur la colonne vertébrale (méridien de la vessie), comme un soin holistique appelé gua sha. Pratiqué en médecine chinoise, il favorise l'élimination des toxines et libère les émotions.

### A lire aussi :

[Anxiété : 3 plantes pour mieux gérer le stress](#)

[Je fais moi-même ma tisane antistress](#)