



**LILIANA CARREIRA**  
HOLISTIQUE BIEN-ÊTRE

ATELIER TIPS & ASTUCES  
pour bien aborder le printemps

**Présentation Liliana Carreira - Holistique bien-être**

<https://www.instagram.com/holistique.bien.etre> - [liliana.carreira@icloud.com](mailto:liliana.carreira@icloud.com) - 0627510314

*Mon souhait est de contribuer avec le coeur au monde d'aujourd'hui, d'y prendre ma place et participer à le réenchanter ! Alignement Coeur- Corps- Cerveau + Lieu de vie*

*Pour vous accompagner dans la recherche de votre équilibre et vous rendre acteur de votre cheminement vers la santé et le bien être,  un pas après l'autre, je me forme à différentes disciplines :*

 *Formation en Feng shui*

 *Naturopathe certifiée Fena - fin 2022*

 *Formation Nutrition santé*

 *Accompagnement spécifique de l'enfant*

 *Mindfulness - Experiences en EFT, Ho'oponono, CNV, etc.*

*Je suis ravie de pouvoir échanger avec vous et de vous partager ma philosophie qui est de voir en toute chose l'opportunité d'apprendre et grandir*

## Qu'est-ce que la naturopathie ?

La Naturopathie est une médecine naturelle, non-conventionnelle qui permet d'apprendre ou redécouvrir les principes simples d'hygiène de vie pour renforcer son capital santé.

C'est une approche holistique qui prend en compte l'individu dans sa globalité.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe la naturopathie comme 3ème médecine traditionnelle mondiale et la définit comme "un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques". Le naturopathe, éducateur de santé, accompagne ses consultants vers l'autonomie et la pleine responsabilité de leur santé

## Changer de paradigme sur la maladie :

*D'après la conférence D'Olivier Soulier et Dr Philippe Dransart .*

*Les sens des maladies, la maladie qui cherche à nous guérir*

Dans la maladie il y a une cause, un effet et surtout une finalité

Elle brûle ce qui nous sépare de qui nous sommes, de l'être profond que nous sommes. Elle nous impose un arrêt salutaire pour nous permettre de découvrir qui nous sommes vraiment

La maladie est une émotion orpheline, que nous avons refusé de vivre

C'est une invitation à une autre compréhension de nous-mêmes, de qui nous sommes vraiment

La vie est un chemin d'accomplissement le corps notre meilleur allié et la maladie une très bonne source d'information

**10% de notre ADN est d'origine virale**

Un virus entre en nous et s'il trouve la même vibration il va s'activer, si ça n'est pas le cas il va passer, c'est comme une clé qui trouve ou pas la serrure correspondante.

Les microbes sont des aides qui nous permettent de grandir, la fièvre fait grandir, il faut jouer avec la maladie, avec les forces de la vie et non pas lutter contre.

Le corps a un langage qu'il nous est parfois difficile de décrypter.

Apprendre à connaître nos somatisations peut s'avérer un chemin passionnant pour transformer notre regard sur les événements de la vie et ceux en lien avec les maladies.

Faire un pas de côté afin des pouvoir comprendre le sens de nos maladies.

## Qu'est-ce que la Santé ?

Ce qu'il faut comprendre, c'est que la santé est un état d'équilibre entre **4 piliers** d'égale importance : **Nutrition – Sommeil – Activité Physique – Bien Etre (gestion du mental)**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et depuis 1946, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consisterait pas seulement en « une absence de maladie ou d'infirmité ».

# Comment booster sa forme au printemps ?

## 1- Nutrition : Reprendre de bonnes habitudes alimentaires

Manger équilibré est essentiel pour garder la forme et la santé. Le printemps est considéré comme la saison pour faire le plein de vitamines ! Carottes, céleri, courge, épinard, choux, navets, oignons, radis, poireaux, poires, pommes, kiwis, citrons, oranges... La variété de fruits et légumes disponibles nous permet de rendre nos repas plus sains et plus légers. Les légumes “nouveaux” ou “primeurs” investissent les étals du marché. Consommés de préférence crus ou sous forme de jus fraîchement pressés, les fruits et légumes de saison sont source de vitamines et de fibres. Prenez vos distances avec l’alcool, le tabac, les sodas sucrés, les sucres raffinés et les graisses animales trop riches en acides gras saturés.

## 2- Activité Physique : Pratiquer une activité physique régulière

Pratiquer une activité physique régulière améliore la musculature et les performances cardiorespiratoires, la santé osseuse et les capacités fonctionnelles, réduit le risque d’hypertension, de cardiopathie coronarienne, d’accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancers. L’important est la régularité ! En effet, les bénéfices des activités physiques et sportives sur la santé sont fortement liés à la régularité de la pratique. L’idéal est d’étaler l’activité sur au moins 5 jours par semaine. Pour ce faire, il faut choisir la pratique qui correspond le plus à vos envies, à votre tempérament, à votre état de santé et âge et au temps que vous avez à lui consacrer. D’après les cardiologues la marche est le premier médicament des maladies cardio-vasculaires. C’est un exercice simple, facile à pratiquer et à remettre au centre de sa vie quotidienne.

## 3-Sommeil : Arrêter de se coucher tard

On ne le dira jamais assez, bien dormir est indispensable pour rester en bonne santé. De bonnes nuits de sommeil nous mettent dans les meilleures dispositions pour faire face aux quotidiens chargés. 8 heures c’est la durée idéale pour évacuer la fatigue journalière, mais certaines personnes auront besoin d’un peu plus pour récupérer complètement, d’autres d’un peu moins. Une bonne nuit de sommeil permet de récupérer, booster son système immunitaire, prévenir des maladies cardiovasculaires et neurologiques, combattre les troubles de l’humeur, consolider la mémoire, régénérer les cellules de la peau, lutter contre le vieillissement...

## 4- Bien-être : Faire le plein de soleil pour chasser la déprime

Au printemps, le temps redevient plus clément, les premiers rayons de soleil font leur apparition. Profitez-en pour faire le plein de vitamine D, cette fameuse vitamine essentielle pour notre bien-être et notre santé. Exposez-vous le plus régulièrement possible au soleil pendant 10 à 15 minutes sans protection solaire entre 11h et 16h. Pensez également à aérer votre logement. On n'a jamais assez de soleil et de lumière dans la maison. Il est important d'ouvrir les fenêtres en grand 5 à 10min par jour, quand l'air extérieur est le moins pollué.

## ⇒ Focus sur la DÉTOX DE PRINTEMPS

Souvent, l'hiver est rude pour l'organisme. On en ressort fatigué physiquement et mentalement. Excès alimentaires, baisse de l'immunité, dépression hivernale... Tout cela favorise l'accumulation de déchets qui épuisent le corps. Certes, celui-ci possède un "système de nettoyage" interne très efficace : **les émonctoires**, ses organes d'élimination des toxines. Il s'agit du **foie (en binôme avec la vésicule biliaire)**, **des intestins, de la peau, des poumons et des reins, qui drainent et évacuent les résidus**. Mais, au début du printemps, ils peuvent se retrouver dépassés par le travail à fournir. Si vous vous sentez fatigué, avez régulièrement des maux de tête, **des problèmes de digestion, un teint terne, des douleurs articulaires...**, c'est que le foie, organe primordial dans la transformation des déchets, n'en peut plus.

**LE FOIE** : Il est situé sous le poumon droit et recouvre une bonne partie de l'estomac. Il mesure environ **28 cm pour un poids de près d'1,5kg**. Il est également connu pour être **le seul organe capable de se régénérer si on lui retire une partie**. Sa couleur rouge foncé est due à sa **riche vascularisation** et à la présence des veines hépatiques et de la veine porte. A lui seul, il **gère plus de 500 fonctions** vitales dont la transformation des nutriments, le stockage des vitamines, la synthèse et la détoxification du sang !

**Il a la capacité d'éliminer les « colles »** qui sont responsables de problématiques telles : la constipation, les diarrhées, les gaz, l'acné, les glaires, les leucorrhées etc...

Mais attention : la "vraie" cure détox hépatique (jeûne, Clarck, monodiète) ne s'adresse pas à tous, il est conseillé d'être accompagné par votre thérapeute. En revanche, chacun peut adopter des gestes plus doux pour aider le foie à retrouver toutes ses capacités et le corps toute son énergie vitale.

**10 CONSEILS POUR COMMENCER MA CURE DOUCE**

## 1- J'AMÉLIORE MON ALIMENTATION

Pour ce faire, évitez les aliments transformés, le sucre, le fromage, les alcools, les aliments gras cuits. Privilégiez légumes et fruits de saison, frais et bio. Les plus riches en fibres (poireau, chou, épinard, fenouil, céleri, haricots verts, papaye, pruneau, figues sèches) favorisent l'élimination des toxines.

=> **On évite donc d'abord l'intox avant la détox.**

**On peut remplacer la boisson apéro par du kéfir ou kombucha**

## 2- JE MISE SUR L'AMER

Pissenlit, chicorée, endive, artichaut, radis, kumquat, citron ou pamplemousse, romarin, cassis, bardane Ces ingrédients, plutôt amers, désengorgent le foie et renforcent le fonctionnement de la vésicule biliaire en vidangeant la bile.

Pour ceux qui le supportent, un demi jus de citron dans de l'eau tiède le matin peut être très favorable. Utiliser ces aliments en tisanes peut être intéressant ou encore en gemmologie : **Depuralys Herbiolys**

*Composé de Cassis, Romarin, Pissenlit, Radis noir, genévrier, Grande Bardane*

*Agit sur tous les émonctoires mais également sur la vitalité et l'énergie.*

*Idéale pour les personnes qui recherchent un complexe facile et peu couteux pour évacuer les toxines en drainant tous les émonctoires.*

*Dosage recommandé : 10 à 15gttes matin et soir dans un fond d'eau 15min avant les repas dans un fond d'eau CURE 3SEMAINES*

*UTILISATION : mauvaise digestion des graisses, ballonnements, ventre gonflé, détoxification de la peau, acné, drainage de tous les émonctoires, petites douleurs dans le corps, allergies, soutient le foie, bouche pâteuse, bouche sèche, cellulite, rétention d'eau...*

*Déconseillé en cas d'insuffisance rénale et de problèmes rénaux. Déconseillée pour les personnes de + de 65ans, femmes enceintes, allaitantes et enfants de - 12ans.*

## 3- JE MANGE DU SOUFRE

Cet oligoélément permet d'éliminer métaux lourds et autres substances nocives. Poisson, viande, œufs, céréales, légumineuses, alliacées (ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau), brassicacées/ Crucifères (chou, navet, radis), piment, prêle et les eaux minérales sulfatées (sulfates = **laxatifs** et **diurétiques**) en contiennent.

## 4- JE BOIS LA SÈVE DE BOULEAU FRAÎCHE

Riche en nutriments et non transformée, la sève fraîche est reminéralisante, diurétique et dépurative. Elle permet un nettoyage naturel de tous les émonctoires. Commencez une cure de 21 jours avec un verre de 15 cl à 25 cl le matin à jeun. Elle est déconseillée aux personnes allergiques aux dérivés salicylés et à celles souffrant de pathologies rénales.

Sève ultra fraîche sur [hn-lab.com](http://hn-lab.com), [onatera.com](http://onatera.com) et en magasins bio.

## 5- J'UTILISE UNE BOUILLOTE : UN INDISPENSABLE DANS LE MONDE DE LA SANTE AU NATUREL

Le **foie est un organe chaud**. Avec tout le réseau de vascularisation qui le parcourt, **il a besoin de chaleur pour fonctionner correctement** environ à 39-40°.

Lorsque vous souffrez **d'une digestion paresseuse, lente, que vous ressentez des inconforts, une lourdeur après le repas, une bouillotte chaude posée sur votre ventre soulagera votre foie, facilitant ainsi son travail.**

Par ailleurs, dans le cadre d'une cure détox, pour accompagner le foie dans le processus **de filtration et d'élimination**, une bouillotte chaude stimulera l'activité hépatique.

Placer une bouillote le soir au coucher pendant 10 à 30 minutes sur votre foie  
=> [bouillote électrique chez boulanger 29€](#)

## 6 - JE PRENDS UN BAIN AU SEL

Redécouvrez les vertus du sel d'Epsom. Autrefois nommé "sel de médecin", le sulfate de magnésium est réputé pour activer le processus de transpiration et de détoxification du corps. Diluez 500 g de sel dans un bain chaud ; détendez-vous un quart d'heure, puis massez-vous avec un gant de toilette. En sortant du bain, enveloppez-vous dans un peignoir. Une sensation de fatigue peut suivre.

=> [sel d'Epsom](#)

## 7 - JE BROSSE MON CORPS À SEC

Pendant une dizaine de minutes, le matin, ce geste permet de réveiller le corps et de relancer la circulation de la lymphe qui, lorsqu'elle circule mal, est responsable de rétention d'eau, de jambes gonflées, de cellulite et de problèmes de peau. Le brossage s'effectue en douceur de bas en haut. On va donc stimuler la peau, le plus grand organe du corps représentant 15% en moyenne de notre poids, pour

- **Stimuler l'Immunité** (barrière cutanée = protection)
- **Activer la circulation** lymphatique (action sur la cellulite)
- **Détoxiner des pores** (favoriser la respiration de la peau)
- **Activer de la micro-circulation** (afflux sanguin de globules rouges qui permet d'oxygéner la peau, d'aider à la cicatrisation et de renouveler les cellules mortes.)
- **Relaxation musculaire et récupération sportive** (coup de pouce pour lutter contre les courbatures et récupérer plus vite entre les entraînements)
- **Stimulation en cas d'immobilisation forcée** (aider le retour systémique de tous les membres inférieurs. Aide en cas de lymphœdème, de phlébite et d'inflammations rhumatismales)

*Il est déconseillé de la pratiquer en cas d'hyperthyroïdie, de thrombose, de lymphome et d'œdème cardiaque. Il sera impératif de ne pas la pratiquer du tout en cas d'états infectieux avec fièvre telle qu'une grippe ou une angine par exemple*

=> **Préférez une brosse en matière naturelle – comme celle présentée**

## 8 - JE ME METS À LA MÉDITATION

La méditation en pleine conscience développe notre aptitude à rester calme et freine les projections négatives. Elle atténue les effets nocifs de la rage contenue et de la colère, émotion reliée au foie en médecine chinoise.

**Je visualise la couleur verte pour détendre le foie.** Assis le dos droit, posez vos mains sur les cuisses, paumes vers le ciel. Fermez les yeux. À l'inspiration, visualisez la couleur verte vive et printanière. Expirez pour la répandre dans le corps. Respirez ainsi pendant 5 minutes. Vous vous sentirez stimulé et apaisé.

*=> Le foie : permet de nous approprier nos molécules, nous approprier notre existence et nous détoxique de ce qui n'a plus lieu d'être. La colère du foie : désir frustré, insatisfait. Souvent chez des personnes qui ne réussissent pas à s'approprier leur existence et leur place vis à vis de leur conjoint, famille et cela créer une colère rentrée caractéristique de la colère hépatique.*

## 9- JE REDUIS LES STRESS, JE REPOSE LE MENTAL

**Libérez-vous de ce qui ne vous convient plus (à tous les niveaux) :** c'est le bon moment pour **faire du tri** dans vos placards, vos activités, vos relations. Le fameux ménage de printemps ! Selon la philosophie yogique il s'agira de pratiquer le **sutra Aprarigraha**, qui nous invite à nous délester de ce dont nous n'avons pas besoin, de ne posséder que ce qui est nécessaire. **Pour vous aider, portez votre attention sur ce que vous avez et cultivez la gratitude. Déterminez ce qui est important pour vous et faites le tri du reste ! Créer de l'espace physique libérera votre esprit.**

Déconnectez-vous, reposez-vous. Dans notre société moderne hyperconnectée, nous sommes toujours en activité, notre cerveau est constamment sollicité et nous laissons très peu de place pour le repos. **Faites au moins une pause yeux fermés en silence de quelques minutes dans la journée.**

Utiliser les huiles essentielles en olfaction pour se détendre, lâcher prise et se relaxer avant de dormir :

Petit grain bigarade, orange douce, mandarine (enfants), marjolaine à coquille, lavande vraie, yang ylang

## 10 - JE FAIS LA DEMI-LUNE AU REPOS

Une posture idéale pour stimuler la vésicule biliaire : allongez-vous sur le dos et étirez les bras au-dessus de la tête. Passez le pied gauche sur la cheville droite et attrapez le poignet gauche avec la main droite. Penchez le buste vers la droite pour étirer le flanc gauche. Prenez de profondes inspirations dans la zone étirée. Faites de même de l'autre côté.

**MERCI DE VOTRE ECOUTE !**

# Photos de l'atelier



