

*Après avoir profité pleinement de l'été, il est important de préparer son corps au passage à l'automne puis à l'hiver. C'est quelquefois difficile ! Afin que cette transition se passe bien, voici quelques conseils qui vous permettront de renforcer votre système immunitaire et d'éviter ainsi les coups de fatigue et les désagréments de l'hiver.*

Si vous n'êtes pas diabétique, je vous propose d'effectuer une **mono diète** de 2 ou 3 jours de raisin (chasselas, muscat) noir ou blanc, bien mûr et surtout biologique. Cette mini cure sera très bénéfique car elle éliminera les toxines accumulées dans l'organisme et vous permettra de retrouver du tonus.

### Comment procéder ?

2 jours avant de commencer cette mono diète :

Supprimer de votre alimentation toute protéine animale et végétale.

Consommer des légumes de saison cuits, crus, biologiques, un peu de céréales (de préférence riz, quinoa, millet, sarrasin) et manger hors repas du raisin muscat ou chasselas biologique (1 grappe en milieu de matinée vers 11h00 et 1 grappe en fin d'après-midi vers 18h00).

Boire beaucoup d'eau de source ou peu minéralisée (Mont-Roucou, Rosée de la Reine, Montcalm) et 2-3 infusions (thym, romarin ou camomille...) dans la journée.

Le 3ème jour et le 4ème jour :

Ne consommer que du raisin mûr et bio (bien le laver et le rincer avec du jus de citron). En manger toutes les 2-3 heures autant que vous voulez (généralement de 1 à 2 kg par jour).

Buvez beaucoup d'eau tempérée dans la journée.

Le 5ème jour et le 6ème jour :

Reprenez progressivement votre alimentation mais en ne consommant que des légumes cuits et crus bio, un peu de céréales et continuer à manger 1 grappe de raisin à 11h00 et 1 grappe de raisin à 18h00.

Les protéines peuvent être ré introduites progressivement dès le 7ème jour.

*Cette cure permet un nettoyage du corps en douceur et sans fatigue. Si vous le sentez, il est possible de continuer la cure de raisin plusieurs jours.*

Mes conseils d'automne au quotidien :

### 1 Dès le lever

- Boire un grand verre d'eau de source ou peu minéralisée chaude ou tiède à jeun calme le système nerveux et débarrasse l'organisme des toxines.  
Attendre 15 mn avant de prendre le petit déjeuner.

## 2 Le petit déjeuner

- Une boisson chaude : alterner l'infusion de thym (antiseptique) et celle au romarin (tonifiant) sans sucre ou avec juste un peu de miel bio.
- Du pain demi-complet ou complet bio ou biscottes bio (essayer le pain des fleurs sans gluten) avec un peu de purée d'oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes, noix de cajou...).
- Des fruits frais de saison bio cuits ou crus.
- 5-6 oléagineux : noix ou amandes ou noisettes, graines de courge (1 c à soupe).

Voici quelques idées de préparation de fruits :

- Douceur de banane :  
1 banane bien mûre écrasée dans laquelle vous ajouterez 1 cuillère à soupe d'huile de noix bio, 1 c à soupe de graines de sésame, 3 noix décortiquées et coupées en petits morceaux, 1 yaourt de soja et si besoin 1 c à café de miel bio.
- Farandole de fruits :  
Mélanger 1 pomme coupée avec des figues fraîches coupées en 2 et quelques grains de raisins. Ajouter 2 abricots secs coupés en petits morceaux (trempés la veille) et saupoudrez de graines de sésame.
- Mini galettes express :  
Mélanger ½ verre de farine de châtaigne, ½ verre de farine de sarrasin avec 2 verres d'eau de source ajouter 1 verre de flocons de céréales (avoine, quinoa...) et bien mélanger. Vous pouvez sucrer au sucre complet (1 c à soupe) ou laisser neutre. Faire cuire dans une poêle huilée en couvrant. Retourner la galette pour la faire cuire de l'autre côté.  
A consommer tel quelle ou tartinée par exemple de purée d'oléagineux.
- Méli-mélo de fruits à préparer la veille :  
Couper et cuire dans 2 c à soupe d'eau de source : ½ butternut, 2 pommes bio, 2 poires, 1 c à soupe de raisins secs, 1 figue sèche coupée en petits morceaux et si vous aimez, ajouter une petite pincée de cannelle.  
Laisser macérer toute la nuit. Le matin, passé la préparation avant de déguster.
- Pommes aux merveilles à préparer la veille :  
Evider 2 belles pommes, y mettre des morceaux de noix, d'abricots secs et/ou de dattes sèches ainsi qu'une petite cuillère de miel liquide. Les mettre dans 1 cocotte, ajoutez de la cannelle si vous aimez et ½ verre d'eau de source. Faire cuire à l'étouffée.  
Les réserver pour le lendemain matin.

## 2 Le déjeuner

- Une protéine : viande, poisson, œuf, fromage, champignons, ... ou association de céréales (riz, quinoa, sarrasin, millet...) et légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves...).
- Légumes cuits de saison et bio (2/3 du repas) : carotte, tous les choux, toutes les courges, céleri, poireau etc à associer avec des pommes de terre, patates douces,

topinambours, châtaignes, riz, millet, quinoa, sarrasin, orge, avoine etc (les céréales les plus tonifiantes sont le millet et l'avoine).

N'hésitez pas à y ajouter des épices et des herbes aromatiques (très bénéfique pour la santé) et de l'huile d'olive en assaisonnement.

### 3 Le dîner

- Des légumes crus et/ou cuits (en soupe par exemple) surtout que l'automne s'y prête bien avec toutes sortes de courges et autres. Ajoutez-y un peu de céréales si besoin et/ou des légumineuses.

Voici la recette de ma soupe d'automne (je varie à chaque fois les légumes, les céréales et les légumineuses) :

Cuire quelques légumes coupés en tous petits morceaux à la vapeur douce (exemple : 2 carottes, 1 pomme de terre, 1 courgette, 1 morceau de courge et une branche de thym). Pendant ce temps, faire revenir dans un peu d'huile d'olive des oignons coupés et cuire ½ verre de lentilles corail préalablement rincées dans ¾ de litre d'eau dans laquelle vous aurez mis un bouillon de poule bio. Dès que tout est cuit, retirer la branche de thym et mélanger le tout (on peut tout mixer ou laisser tel quel au choix). Assaisonner avec des herbes aromatiques avant de servir.

Penser à manger les fruits frais de saison en dehors des repas pour une meilleure digestion.

*L'automne par son festival de couleurs nous apporte plein de légumes et fruits intéressants et délicieux, il faut en profiter !*

En voici quelques-uns que je trouve très intéressants aussi bien par leurs apports nutritionnels que par leur goût :

- **La courge** (citrouille, potiron, potimarron, butternut) : les espèces les plus orangées sont riches en bêta-carotène et en provitamine A contenus dans le pigment jaune-orange de la peau, ces nutriments ont un pouvoir antioxydant et participent ainsi au renforcement de nos défenses. Elles sont également riches en fibres et très peu caloriques.
- **Les Choux** (choux fleur, choux de Bruxelles...) : ils sont riches en vitamine C et renferment des composés ayant des effets contre différents types de cancer. Pour cela il faut les consommer crus ou légèrement cuits.  
Le brocoli : les bienfaits de ce légume sont multiples. La présence de vitamine A et C en font un bon antioxydant qui permet de prévenir les maladies chroniques, le diabète ou certains cancers. Il contient du calcium, du potassium, des fibres et de la vitamine B9.
- **La betterave rouge** : énergétique et tonifiante, elle contient de nombreux minéraux, des vitamines et des fibres. Elle permet de renforcer notre système immunitaire et d'aider les intestins paresseux.
- **Les champignons** contiennent des protéines, et des vitamines A, B et D. Ils sont également très riches en fibres, ce qui aide au bon fonctionnement du transit intestinal.
- **la châtaigne** a l'avantage d'être dénuée de gluten donc très intéressante pour les intolérants au gluten. Elle donne du tonus par sa richesse en sucres lents. Riche également en potassium, magnésium, calcium, en fer et en vitamines.

- **Le raisin** : fruit de grande saveur, c'est un grand allié de la santé cardiovasculaire (diminution du taux de cholestérol et de l'hypertension artérielle). Il est riche en vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
- **La pomme** : elle contient de la pectine, une fibre soluble qui fait baisser les taux de cholestérol et de glucose. C'est un excellent antioxydant notamment grâce à la vitamine C qu'elle renferme.
- **La poire** : sa peau est riche en antioxydant. C'est une très bonne source de fibres.
- **La figue** : consommer avec la peau est riche en antioxydant. Fraîche ou sèche, elle est riche également en vitamines, minéraux ainsi qu'en fibres et elle est délicieuse !
- **Les fruits secs** : toutes les noix, noisettes, amandes... non seulement ils sont délicieux mais aussi ils représentent une très bonne collation pour combler les petits creux dans la journée et ils sont riches en magnésium, calcium et vitamine E.

Pensez à vous faire des jus de fruits et/ou de légumes crus et bio si vous possédez une centrifugeuse (2 verres par jour c'est l'idéal).

Voici quelques exemples :

- petite betterave/carottes/quelques brin de persil et quelques gouttes de citron
- carottes/pomme
- céleri/carotte/pomme
- pomme/poire/raisin
- pomme/poire/coing

Vous pouvez aussi ajouter selon vos goûts du gingembre, de la cannelle etc, créer vos propres jus et essayer aussi les légumes comme la courge et les choux.

Les jus de légumes et fruits frais de saison et biologiques sont un très bon moyen de consommer des nutriments souvent manquants dans l'alimentation moderne.

#### 4 Autres conseils

- **Gelée Royale/Pollen** : si vous n'êtes pas allergiques aux produits de la ruche, la petite cure suivante sera très bénéfique et renforcera votre système immunitaire :

**1 gr de gelée royale fraîche** tous les matins ¼ d'heure avant le petit déjeuner : à prendre sous la langue (existe en dose d'1 gr plus pratique que le petit pot de 10 gr). Bien ensaliver, laisser en bouche 1 mn puis avaler.

Afin qu'elle garde toutes ses nombreuses propriétés et donc qu'elle soit efficace, la gelée royale doit être fraîche (dernière récolte) et conditionnée sous atmosphère stérile. Cela permet également de la garder plus longtemps au réfrigérateur.

**1 cuillère à soupe de pollen bio** (bien vérifier sa provenance et la date de fraîcheur) mélangé à une compote de pommes bio ou à une banane écrasée (mûre et bio) par exemple.

Vous pouvez faire cette cure pendant toute la saison froide 1 mois puis arrêt d'une semaine et renouveler la même cure.

- **Pour se prémunir de la grippe**, dès le mois d'octobre et dès que la souche de la grippe est connue (se renseigner auprès de la pharmacie), prendre à jeun 1 fois par semaine en alternance ces 2 remèdes :

1 dose d'**Influenzinum** 9CH

1 dose de **Sérum de Yersin 9 CH**  
(à laisser fondre sous la langue)

- **Lavage des narines** avec de l'eau tiède légèrement salée au gros sel de mer non raffiné ou achetez dans le commerce un spray d'eau de mer comme Physiomer par exemple, plus facile à utiliser. L'idéal est de le faire tous les matins car cela prévient les rhinites en protégeant l'ensemble du système respiratoire.
- **Bain de pieds** : mélanger 4 gouttes d'huile essentielle de ravintsara dans 1 c à soupe d'huile végétale (noisette, macadamia, sésame...) puis bien mélanger avec 1 verre de gros sel de mer. Mettre cette préparation sous le robinet en remplissant une bassine d'eau chaude, laisser se dissoudre puis tremper les pieds dans ce bain. Durée : 15-20 mn. Ne pas se rincer mais bien sécher les pieds.
- **Massage de pied** avant le coucher : mélanger 4 gouttes d'huile essentielle de ravintsara dans 1 c à soupe d'huile végétale (voir ci-dessus) et masser les pieds (plante des pieds, chaque orteil et dessus du pied) pendant environ 5 minutes par pied.
- **Si vous avez un coup de fatigue** : faire une petite cure de 20 jours de Sérum de Quinton Hypertonique (2 ampoules loin des repas : 1 à jeun ou en milieu de matinée et 1 en milieu d'après-midi à laisser en bouche pendant 1mn avant d'avaler) vous revitalisera rapidement.  
Attention : ces ampoules sont à base d'eau de mer donc très salées et **déconseillées en cas d'hypertension ou de sensibilité à l'iode.**
- **Il est important également de :**
  - Faire de l'exercice physique régulièrement pour tonifier l'organisme (marche, natation etc...).
  - Faire des grandes respirations quotidiennement en plein air si possible.
  - Se relaxer dès que possible.
  - Eviter les excès.
  - Eviter les produits laitiers de vache et surtout le lait.
  - Eviter le tabac et l'alcool.
  - Eviter les produits raffinés, industrialisés, les plats préparés.
  - Eviter les produits trop sucrés, trop salés.

**BEL AUTOMNE ET PRENEZ SOIN DE VOUS !**