

1 Dès le lever

Boire un grand verre d'eau tiède à jeun a une action calmante sur le système nerveux et débarrasse l'organisme des toxines par un léger drainage. Si possible et si accepté par le système digestif on peut y ajouter le jus de ½ citron et 1 cuillère à café de miel. Cela protège des agressions de l'hiver (faire une cure d'un mois et arrêter le citron pendant 15 jours puis reprendre si besoin).

Attendre 15 mn avant de prendre le petit déjeuner.

2 Le petit déjeuner

Le petit déjeuner doit être complet

- **1 boisson chaude** : infusion (romarin, thym...) avec éventuellement 1 cuillère à café de miel (romarin, ronce, thym, lavande etc...) ou lait végétal de soja, de riz, d'avoine, d'amande etc.... Le thé vert est aussi très bien mais comme il inhibe l'absorption du fer contenu dans les autres aliments, il est plutôt conseillé d'en boire 2 tasses par jour loin des repas (milieu de matinée et milieu d'après-midi avant 16h00).
- **2 tranches de pain bio** demi-complet ou complet tartinées de purée d'amandes ou de noisettes ou d'un peu de beurre bio (la confiture uniquement de temps en temps car l'association avec le pain acidifie beaucoup l'organisme tout comme le miel avec le pain).
- **1 petite poignée d'oléagineux** : 4 amandes, 2 noisettes, 1 noix de Grenoble et 1 noix du Brésil, 1 cuillère à soupe de graines de courge.
- **1 fruit** de saison bio.

2 Le déjeuner

■ Légumes crus de saison et bio

Carottes râpées, céleri râpé, radis roses ou noirs qu'on peut aussi râper, assaisonnés d'huile d'olive (1 c à soupe et 1 c à café d'huile de noix, de colza, de chanvre, de lin, de cameline lesquelles sont riches en oméga 3).

Attention : les huiles riches en oméga 3 s'oxydent très vite, ne jamais les chauffer et les conserver au réfrigérateur, les ajouter sur le plat juste avant de consommer et les remettre tout de suite au frais. Je conseille d'acheter des petites bouteilles afin de les consommer dans les 3 mois après l'ouverture, délai maximum de conservation. Il est bénéfique aussi d'alterner ces huiles. Assaisonner également avec de l'ail, de l'oignon ou échalote et beaucoup d'herbes aromatiques (persil, basilic, coriandre, origan, sarriette, ciboulette...) qui sont très riches en nutriments et protègent l'organisme.

■ Légumes cuits de saison et bio

De préférence à la vapeur sinon rapidement au wok ou à l'étouffée : carotte, chou

blanc, choux de Bruxelles, chou chinois, chou frisé, chou rouge, citrouille, potimarron, butternut, céleri, poireau etc....

A associer avec des pommes de terre, patates douces, topinambours, châtaignes, riz, millet, quinoa, sarrasin, orge, avoine etc.... (les céréales les plus tonifiantes en hiver sont le millet et l'avoine).

Cuire les légumes le plus souvent possible avec du curcuma et du poivre. Le curcuma a des vertus exceptionnelles très bénéfiques pour l'organisme (anti oxydant puissant) et en association avec le poivre, cela décuple ses propriétés. Il faut donc en consommer tous les jours. Pour les personnes qui n'aiment pas le goût du curcuma, il suffit de l'associer au curry, ce dernier étant très goûteux ce sera mieux apprécié.

Après cuisson, assaisonner le plat avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

■ **Protéines**

Œufs à la coque ou au plat : très frais et bio 1 à 2 fois par semaine aux mieux le matin et jamais le soir.

Viande : 2 fois par semaine suffit et plutôt des viandes non grasses, privilégier la volaille.

Poisson : 3 fois par semaine et plutôt des poissons des mers froides comme le maquereau, la sardine, le hareng, le saumon, les anchois. De préférence pêchés et frais mais aussi de temps en temps en boîte.

■ **Œufs Champignons**

1 fois par semaine. Pendant la période d'automne et d'hiver, privilégier les Shiitake frais ou séchés (ce sont des champignons japonais très énergétiques). Ils boostent le système immunitaire. Le shiitake est un puissant anti oxydant et il contient une grande quantité de minéraux et vitamines (très bien en prévention des affections de l'hiver). Dommage qu'il soit si cher !

Fromage : 1 fois par semaine (le matin ou le midi mais pas le soir).

Dessert : facultatif mais si besoin : fruits cuits de préférence (compote).

Infusion : camomille, verveine facilitant la digestion ou autres selon les goûts et les envies.

- La proportion de légumes doit être au moins de 2/3 du repas.

3 Le dîner

- **Salade verte bio** (mâche, laitue...) assaisonnée légèrement d'huile d'olive et de jus de citron et d'herbes aromatiques (persil, basilic, coriandre, ciboulette, origan, sarriette, thym etc....selon les goûts et les envies). Ne pas oublier l'ail, cet aliment exceptionnellement bénéfique car il protège l'organisme contre de nombreuses maladies (il faut l'écraser ou le râper afin de libérer l'allicine) et bien évidemment et le plus souvent possible ajouter de l'oignon ou de l'échalote.
- **Soupe de légumes** de saison avec 1 morceau de pain demi-complet ou complet.
- **Une infusion** de thym avec une cuillère à café de miel de lavande ou autre (le miel de lavande est doux et calmant donc prépare au sommeil) alternée avec une boisson au citron miel : chauffer ½ verre d'eau, y faire fondre 1 cuillère à café de miel et y ajouter le jus d'1/2 citron (prévention des affections de l'hiver).
- **Eviter les grignotages** en cours de journée, si petite faim préférer les fruits frais de saison et bio, les fruits cuits (compotes) et les fruits secs lesquels sont très énergétiques (abricots, dattes, figes, pruneaux etc....).

4 Autres conseils

- **Lavage des narines** pendant tout l'hiver 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 disperser 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 bien les pieds (plante des pieds, chaque orteil et dessus du pied) pendant environ 5 minutes par pied.
- **Lactibiane Préférence** du Laboratoire Pileje : ce sont des probiotiques qui renforcent la flore intestinale en stimulant le système immunitaire. 1 sachet par jour à diluer dans un verre d'eau de source avant un repas pendant 1 mois, à renouveler 1 mois après si besoin.
- **En homéopathie**
Dès le mois de novembre et jusqu'à fin février, en prévention contre la grippe :
Influenzinum 9CH : 1 dose sous la langue à jeun 1 dimanche sur 2 en alternance avec Sérum de Yersin.
Sérum de Yersin 9CH : 1 dose sous la langue à jeun 1 dimanche sur 2 en alternance avec Influenzinum.
- **Dès les premiers signes de fatigue**
Cure d'un mois de pollen et de gelée royale (impérativement bio sinon contient trop de produits néfastes pour l'organisme) à raison d'une cuillère à café de pollen bien mélangée à 1 cuillère à soupe de miel et d'1 gramme de gelée royale à jeun tous les matins pendant 1 mois. Bien mastiquer et le laisser un peu en bouche.
La synergie du pollen, du miel et de la gelée royale en font un bon stimulant du système immunitaire.
Ou
Echinacée (Echinacea Purpurea) en cure d'un mois soit en capsules (poudre) 1 gr 3 fois par jour soit en teinture mère (3 à 4 ml 3 fois par jour) à garder en bouche quelques secondes avant d'avalier. L'échinacée est une plante qui stimule le système immunitaire et augmente la résistance à certaines infections comme la grippe, la rhinite et la bronchite. Elle est utilisée comme traitement de support lors d'infections des voies respiratoires ou urinaires.
- **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.