

Réchauffer son corps

L'hiver est là, le froid s'installe. Notre premier réflexe pourrait être d'augmenter nos moyens de chauffage et d'aller chercher des aliments à forte densité calorique. Il existe pourtant d'autres moyens, plus écologiques, tant pour la planète que pour notre santé. Aliments, plantes, huiles essentielles peuvent nous aider à créer de la chaleur corporelle. Au long cours, un rééquilibrage du terrain est fondamental afin d'optimiser la thermogénèse.

Les aliments qui nous réchauffent

Selon les médecines chinoise et ayurvédique, largement inspirées du taoïsme, les aliments ont des attributs yin ou yang. Ils peuvent être classés en quatre catégories : les froids, les frais, les tièdes, les chauds. Les froids et les frais nourrissent le yin insuffisant et chassent la chaleur et le feu ; les chauds et les tièdes nourrissent le yang insuffisant et chassent le froid. Ce sont ces derniers qui nous intéressent ici, afin de pouvoir nous réchauffer.

De façon synthétique, les aliments qui nourrissent le yang (par apport de chaleur) sont : les **condiments** avec la moutarde, certaines **épices** et leur extrait aromatique, certaines **herbes** ou plantes aromatiques. Nous pourrions citer les plus significatifs : clou de girofle, cannelle, poivre, gingembre, anis, piment, cumin, carvi, curcuma, curry, chili. Du côté des herbes contenant des extraits aromatiques : persil, ciboulette et herbes de Provence. Pour les aromates riches en huiles essentielles : thym, laurier, basilic, origan, romarin, coriandre, marjolaine, basilic et aneth.

Certains **légumes** riches en soufre font partie des aliments tièdes, qui chassent le froid : choux, navet, ail, échalote, oignon, poireau et raifort. Il existe d'autres légumes tièdes, non soufrés : poivron rouge, fenouil, carotte, patate douce et asperge.

Côté **fruits**, citons : abricot sec, pêche, cerise, griotte, fraise, mûre, myrtille, groseille, airelle, baie de sureau, raisin sec, coing, pomme (en compote), pamplemousse, orange, ananas.

Côté **céréales** : avoine, riz gluant, tapioca, orge et sarrasin.

Pour les **oléagineux** : noisette, amande, sésame, pignon, pistache, noix, graine de tournesol, cacahuète et lait de coco.

Côté **produits de la mer** : anguille, bar, truite, crevette, homard, cabillaud, langouste, moule, sole, sardine et thon.

Certains **vandés et fromages**, à condi-



Pourquoi pas une soupe miso au kombu ? Cette algue marine est un bon stimulant de la glande thyroïde, la chaudière de notre organisme.

tion d'être consommés avec modération (2 ou 3 fois par semaine maximum) pour éviter d'encrasser et acidifier notre biologie (qui aurait pour effet de nous refroidir) peuvent être intéressants pour leur apport de chaleur. Côté viande : agneau, chèvre, mouton font partie des aliments chauds. Poulet et gibiers sont des aliments tièdes. Pour les produits laitiers, sont concernés : fromage et lait de chèvre, lait de brebis, fromages fermentés, fromages persillés, munster et parmesan.

Soutenir les glandes surrénales pour mieux s'adapter au froid

Certaines plantes ou aliments peuvent s'inviter dans une stratégie consistant à soutenir notre biologie dans sa capacité d'adaptation, en particulier au froid.

Les plantes *cortisone-like*, qui agissent comme le cortisol sécrété par nos glandes surrénales, vont soutenir ces dernières pour éviter un vide du rein, synonyme de manque d'énergie et de frilosité. Ce sont le cassis et les bourgeons de cassis les plus efficaces. D'autres

plantes, énergisantes et stimulantes, aideront nos capacités à lutter contre le froid comme l'éléuthérocoque, le ginseng ou le maté.

Côté aliments et compléments alimentaires, nous favoriserons les jus de légumes frais et crus, idéalement tièdes, les graines germées, le pollen frais, l'huile végétale de nigelle ou encore le plasma de Quinton. Les algues de mer comme le wakamé ou le kombu, ainsi que les fruits de mer, sont de bons stimulants de la glande thyroïde, la chaudière de notre organisme, impliquée dans la thermorégulation (notre thermostat.)

L'aromathérapie peut aussi contribuer utilement à nous réchauffer

Certaines huiles essentielles vont agir sur la thermogénèse. Leur composé moléculaire va capter des électrons, créant ainsi littéralement un courant chaud. Ces molécules sont dites « positivantes ».

Les familles biochimiques concernées sont : les aldéhydes aromatiques avec l'huile essen-



Mélangée à une cuillerée d'huile végétale, en massage sur le rachis lombaire, l'huile essentielle de cannelle agira sur votre thermogénèse.

tielle (HE) de cannelle de Ceylan (écorce) ou de Chine ; les phénols avec les HE de sarriette, origan, clou de girofle, ajowan et thym à thymol ; les alcools avec les HE de palmarosa, bois de rose, tea tree et thym à linalol ; les oxydes terpéniques avec les HE d'eucalyptus radié, ravintsara ou myrte verte ; et enfin les terpènes, qui sont également cortisone-like, avec par exemple les HE de pinsylvestre, épicéa ou sapin balsamique.

Cette liste n'est pas exhaustive mais indicative. L'utilisation de ces différentes HE est conseillée par voie cutanée en massage sur le rachis lombaire. Les oxydes terpéniques peuvent être utilisés également sur la zone pulmonaire pour leur action supplémentaire respiratoire.

Il est indispensable de diluer les huiles essentielles contenant des phénols ou des aldéhydes aromatiques à raison de 4 à 5 gouttes dans une cuillerée à soupe d'huile végétale neutre comme la noisette, le noyau d'abricot ou l'amande douce et d'appliquer le tout en massage le matin ou en cas de refroidissement. Les autres familles, n'étant pas dermocaustiques (qui brûlent la peau), pourraient être utilisées pures mais il est tout de même conseillé de les diluer dans une huile végétale pour optimiser la quantité nécessaire à une application en massage.

« Vitalisme » ou force de vie

Aujourd'hui, notre médecine moderne appréhende l'homme surtout d'un point de vue biochimique et mécanique. Pourtant, une vision plus ancienne et toujours en cours dans les médecines traditionnelles d'Orient et d'Occident met en avant une dimension énergétique de l'homme. Cette compréhension qui a toujours présidé dans le passé souligne que notre corps, nos organes, nos cellules sont en relation avec une « force », une « énergie », qui organise, régule, répare nos fonctions organiques.

Ce champ unifié qui sous-tend toute forme matérielle vivante, c'est le *chi* des Chinois, le *ki* des Japonais, « le champ de cohérence » dont nous parle la physique quantique. Pour les naturopathes, ils s'agit de la « force vitale ».

Le grand Hippocrate parlait déjà à son époque du médecin intérieur, la *vis medicatrix naturae* (« la nature guérisseuse ») qu'il faut solliciter avant toute autre thérapeutique.

Cette force amène et conduit la vie dans chacune de nos cellules. Une des expressions de cette force est la « chaleur ». Un enfant dans la fougue de sa jeunesse ou un jeune adulte plein de vitalité possède beaucoup plus d'énergie qu'un sénior sédentaire. Les premiers, grâce à cette énergie de

vie débordante, produisent beaucoup plus de chaleur et s'adaptent beaucoup mieux au froid.

Selon ce principe, nommé « vitalisme » dans le jargon du naturopathe, l'idée est d'optimiser l'hygiène de vie pour laisser s'exprimer au mieux cette force et ainsi favoriser un mode « d'autoréchauffement » optimal.

Quoi faire ? Les cures de revitalisation proposées en naturopathie concourent à la recharge de cette énergie de vie en puisant aux sources vives de l'aliment (cru et germé par exemple). L'hygiène respiratoire comme l'exercice physique activent les voies métaboliques via l'apport d'oxygène et la mise en mouvement des fluides de vie (air, sang, lymphe). Aussi, pratiquez de profondes respirations ventrales (une dizaine, plusieurs fois par jour), des exercices physiques idéalement au moins un jour sur deux et de la relaxation. Les cures de revitalisations peuvent faire appel à mille et une autres clés vitalogènes comme les huiles essentielles, les couleurs, le magnétisme, etc.

Le pranayama, issu de la tradition yogique, propose des exercices respiratoires spécifiques qui permettent une recharge en *prâna* ou « énergie lumineuse de vie ».

Sans entrer dans les aspects techniques de cette approche, des respirations conscientes, idéalement dans la nature ou près de grands arbres, permettent une recharge optimale en air et en *prâna*.

Un bon équilibre acido-basique contre la frilosité

Notre mode de vie stressant ainsi que notre régime alimentaire à l'occidentale entraînent de plus en plus de nos contemporains sur des terrains acides. Or ce terrain favorise la déminéralisation et la frilosité.

La vie est une question d'équilibre. Notre nourriture est inéluctablement constituée d'aliments qui donneront des déchets acides



Bougez, respirez : l'hygiène respiratoire et l'exercice physique activent les voies métaboliques via l'apport d'oxygène et la mise en mouvement des fluides de vie !

© Photographie.eu/Forolia

(acides aminés, acides gras) qui, normalement, sont compensés par des bases, que l'on trouve essentiellement dans les légumes et les fruits. Les pommes de terre en sont richement pourvues (potassium).

Dans le cadre d'un régime trop orienté sur les protéines animales (viandes et fromages), les « gras trans » (fritures, viennoiseries, plats cuisinés), les aliments acidifiants (sucres industriels, café, sodas) et pas assez sur les végétaux (fruits frais, oléagineux, légumes), il se produira une accumulation d'acides que le corps arrivera de moins en moins bien à éliminer. Au-delà des risques de déminéralisation, de maladies arthrosiques et rhumatismales, les personnes en acidose tissulaire deviendront de plus en plus frileuses.

Le terrain acide et déminéralisé peut, en premier lieu, s'objectiver par des extrémités froides (pieds, mains), des ongles devenant cassants, la perte anormale de cheveux, des douleurs arti-

culaires, des pathologies inflammatoires et ORL chroniques. Afin de se réchauffer au long cours, les personnes anormalement frileuses devront veiller à un bon équilibre acido-basique. Il est important, par ailleurs, de lutter contre le stress car celui-ci est très acidifiant.

Quelques autres moyens efficaces pour lutter contre l'acidose : stimuler les fonctions d'élimination par une pratique physique, idéalement à l'extérieur, type marche rapide, vélo, etc. au moins 45 minutes 3 ou 4 fois par semaine. Boire au moins de 1,5 à 2 litres d'eau de source par jour en dehors des repas et veiller à une bonne hygiène des rythmes : alternance travail/repos, sommeil suffisant et de qualité.

Quelques autres gestes utiles

Les consommateurs d'alcools forts recherchent, pour se réchauffer, un effet vasodilatateur (dilatation des vaisseaux sanguins périphériques) afin d'augmenter l'apport sanguin à la surface de la peau et bénéficier de la chaleur du sang. Le problème, c'est que l'effet est de courte durée et l'alcool est dévitalisant, donc contre-productif à terme.

En revanche, l'utilisation de la bouillotte peut avoir le même bénéfice, sans les inconvénients : appliquer au coucher une bouillotte sur les zones froides, en priorité sur les pieds.

La douche écossaise, quant à elle, renforce la capacité de nos vaisseaux à mieux fonctionner. On alterne eau chaude et eau froide, à minima sur les jambes, en terminant par de l'eau froide. Cette hydrothérapie était déjà pratiquée en Ecosse de longue date, d'où son nom. On reconnaît à cette douche des vertus tonifiantes. Elle est également activatrice de la circulation sanguine ■

Formations

Découvrez les nombreuses formations en ligne de Alain Huot sur le site www.bebooda.fr.

Stages

- Jeûne à la campagne : dans le Tarn du 21 février au 24 février 2019.
- Jeûne et soins marins : sur la côte basque du 16 au 23 mars 2019.
- Stage en aromathérapie énergétique : près de Toulouse du 13 au 14 avril 2019
- Stage « Éducation à la santé » : à Andouque du 09 au 12 mai 2019.



➤ **Alain Huot.**
Formateur, conférencier et thérapeute en médecine naturelle (naturopathe), nutritionniste, aromathologue et praticien propose des consultations

individuelles en médecine nutritionnelle ou en EFT en cabinet dans le Tarn ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, hygiène alimentaire et nutrition, ainsi que l'encadrement de cures de jeûnes.

➤ Contact

Tél. : 05.63.55.22.64
ou 06.83.32.30.90

Site : www.hygea-alainhuot.fr