

40

YOGA
esprit

esprit

www.esprityoga.fr

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

YOGA ET PLAISIR

UNE ÉNERGIE
SEXUELLE ÉPANOUIE
AVEC LE YOGA

CUISINE

UN NOËL GOURMAND
VEGAN STYLE !

NOUVEAU !

LA PAGE MÉDITATION
DE CHRISTOPHE ANDRÉ

BIEN-ÊTRE

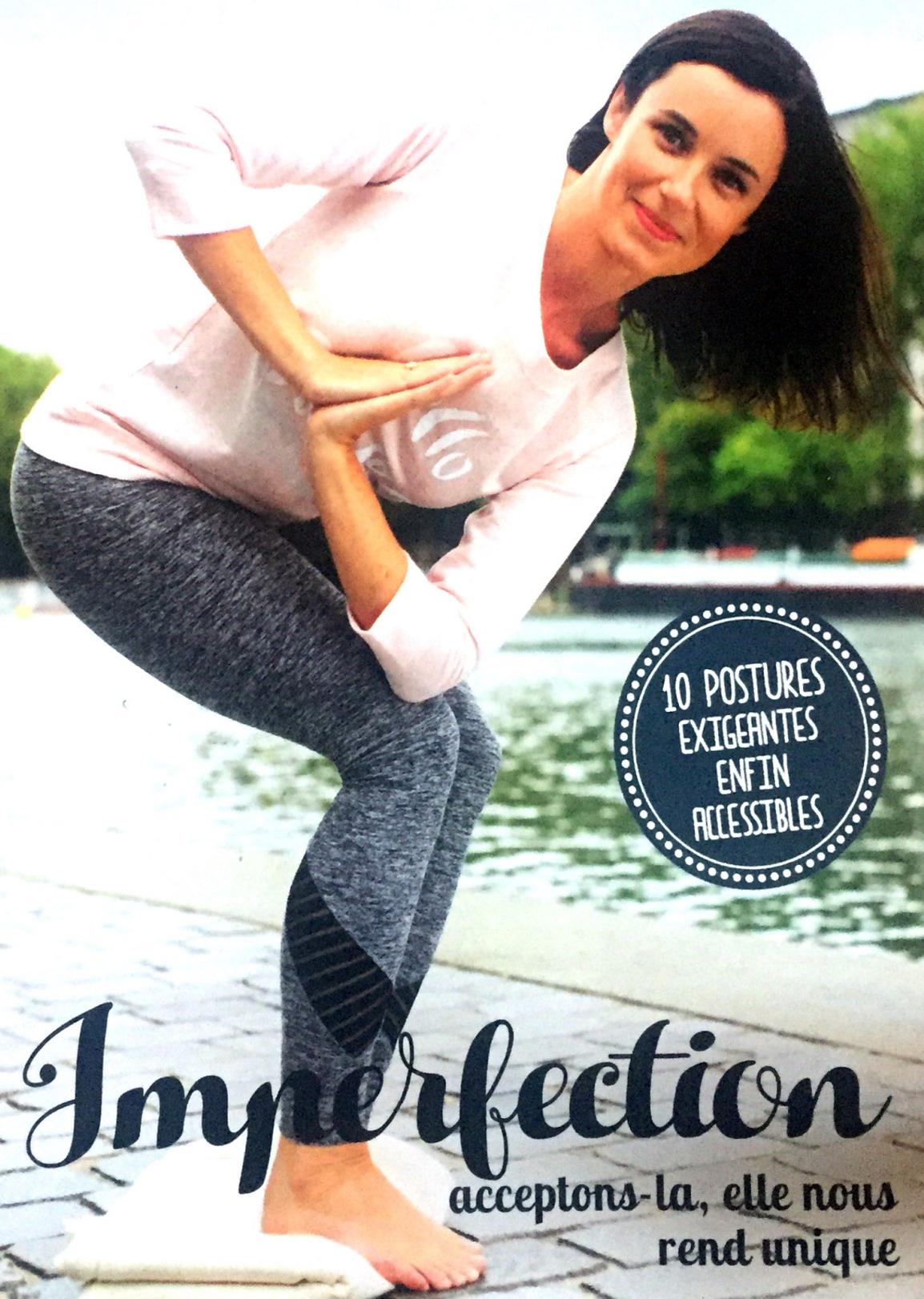
11 POSTURES POUR
SOULAGER SON DOS

SOCIÉTÉ

LE YOGA FAIT-IL GAGNER
LES ÉLECTIONS ?

LE SILENCE

POURQUOI EN
AVONS-NOUS BESOIN ?



10 POSTURES
EXIGEANTES
ENFIN
ACCESSIBLES

Imperfection

acceptons-la, elle nous
rend unique

NUMÉRO 40 | NOV/DÉC 2017

M 04426 - 40 - F. 4,90 € - RD



Belgique: 5,40 € • Luxembourg: 5,40 € • Suisse: 8,80 FS
Canada: 8,70 CAD • Maroc: 49 MAD • Dom: 5,60 €

UN HIVER EN PLEINE FORME ET EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Des températures qui flanchent, une cadence professionnelle qui se resserre, les premiers rhumes, et des nuits toujours trop courtes... Voici quelques conseils pour bien traverser la saison froide et... les fêtes de fin d'année !

Par Claire Wyniecki et Alexandra Geysler

Plutôt que de vous lancer dans une « detox commando » après les fêtes, si vous gérez l'entrée dans l'hiver de manière optimale ? Naturopathe à Paris, Marie-Alix Bapt nous propose huit principes à glisser dans notre routine quotidienne pour nous alléger et nous revitaliser.

1 UNE MONODIÈTE PAR SEMAINE

L'objectif est de mettre l'organisme au repos en allégeant globalement les repas (moins de quantité, matières grasses, sucres, céréales...). La monodiète est recommandée au moins un soir par semaine, voire plus si vous vous sentez en forme. Pommes crues,

cuites ou râpées, riz semi-complet ou sarrasin sont les aliments de saison parfaits pour une monodiète. Letoutsanssel,sucreougrasmaisavecquelquesaromates telsquethym,romarin,cumin,cannelle,vanille,gingembre. Pensez à boire de l'eau et des infusions !

2 UNE CURE DE POLLÉN

Choisissez plutôt le pollen frais de ciste congelé (dans les magasins Bioocop ou La Vie Claire) plutôt que celui sec en bocaux. Consommez-le à raison de 2 cuillères à soupe par jour. Il est riche en fibres, en probiotiques, antioxydants et vitamines du groupe B. À combiner avec une cure de

gelée royale française fraîche sur 45 jours (à raison de 300 mg par jour à jeun).

3 UNE TRAQUE AUX AGRESSEURS

Défi avant Noël : supprimez les aliments à index glycémiqes élevé et toute autre substance agressive pour les muqueuses (aliments industriels, transformés, gluten, alcool, café, chocolat, produits fumés, médicaments...). Les aliments gorgés de pesticides, additifs, colorants ou conservateurs agressent le système immunitaire. Il devient alors moins efficace face aux infections.

4 UNE CURE DE PLANTES ADAPTOGÈNES

Le rhodiola, l'éléutherocoque ou encore l'ashawaghandia aident le corps à s'adapter aux changements de saisons et soutiennent le système immunitaire, les performances physiques et intellectuelles et le moral ! On les trouve dans les herboristeries. Elles se consomment en gélules. Prises toujours en dehors des repas ; l'ashawaghandia est à prendre le soir, car légèrement hypnotisante. Ces plantes adaptogènes préparent l'organisme aux situations de stress (les cosmonautes russes en consomment !). À la différence des substances excitantes comme le café, il n'y a pas d'effets indésirables (irritabilité, addiction, trouble du sommeil, trouble de la glycémie...).

5 DES ÉPICES ET DU ROMARIN

En médecine chinoise, la transition vers l'hiver correspond à la saison du poumon, de l'estime de soi et de la tristesse. Il est conseillé de consommer des épices et du piquant comme le curry, le gingembre et le raifort. La tisane gingembre-citron-clou de girofle (aseptisante) est bienvenue. Pour soutenir le foie avant et pendant les excès des fêtes, une bonne cure de tisane de romarin, 3 jours en dehors des repas, sera salvatrice.

6 UN PEU DE CRU ET DES CUISSONS À BASSES TEMPÉRATURES

Mangez un peu de cru au début de chaque repas pour libérer des enzymes digestives et profiter d'un maximum d'apports nutritionnels. Mais ne bannissez pas le cuit, la médecine chinoise le conseille en cette période pour apporter de l'énergie Yang face à la montée du Yin (énergie tellurique refroidissante de l'hiver). Préférez des aliments cuits à basse température, c'est-à-dire en dessous de 80°.

7 DÎNEZ ET DORMEZ TÔT

C'est pendant la nuit que le corps utilise son énergie pour se régénérer. Et c'est également durant les heures nocturnes qu'il effectue sa plus importante détoxification en sécrétant l'hormone de croissance en charge de



Le matcha latte vanille : la boisson 2 en 1

Le matcha est un redoutable antioxydant (137 fois plus concentré que les thés verts classiques) et il est gorgé de vitamines. Que les sceptiques de la petite poudre un peu amère se rassurent, son association avec la vanille arrondit le goût et sucre naturellement.

Dans une petite casserole, grattez 1 gousse de vanille dans 200 ml de lait d'amande (ou de riz) et mettez à chauffer sur feu doux sans laisser bouillir. Le lait ne doit surtout pas être trop chaud pour ne pas brûler les vertus du thé. Pendant ce temps, mélangez dans une tasse 1 cuillère à café de thé matcha dans 50 ml d'eau tiède. Ajoutez délicatement le lait végétal.

Conseils : une tasse par jour, pas plus, et avant 16h pour ne pas souffrir des effets excitants de la boisson.

la régénération cellulaire. Dinez avant 20h00 et couchez vous avant 23h00.

8 TRANSPIREZ !

Transpirer aide à évacuer les toxines. Pratiquez une activité sportive et rendez-vous au sauna (douche chaude - sauna bien sec et chaud durant 15 min - douche froide rapide - repos pendant 15 min - et renouveler l'ensemble une ou deux fois) une fois par mois pour détoxifier l'organisme mais également le revitaliser et se relaxer globalement.