

Le Billet Natura

pour bien vivre sa rando



Bonjour à tous, le départ approche ! Voici quelques conseils ou suggestions pour vous préparer à une belle semaine de randonnée et de yoga sur les chemins de Compostelle.

La marche provoque une perte en eau, et donc en minéraux; pour prévenir les crampes, les courbatures, les douleurs articulaires, vous pouvez faire une cure de plasma de Quinton hypertonique, en prenant 1 ampoule par jour 1 semaine avant votre départ, puis 1 à 2 ampoules par jour durant la randonnée, à diluer dans un grand verre d'eau, ou dans votre gourde. Pas plus de 15 jours d'affilée. L'eau de Quinton est reminéralisante.

Certaines personnes sont sujettes à la constipation quand elles sont hors de leur domicile, ou lorsqu'elles changent de régime alimentaire. Le yoga de Catalina sera très efficace pour libérer les intestins paresseux (vive les torsions ☺). Outre l'aspect émotionnel lié au territoire que je ne développerai pas ici, je vous propose la poudre de psyllium (aussi appelée ispaghul) pour son action de « lest » provoquée par les mucilages que contient cette plante merveilleuse. Le psyllium ne provoque pas de diarrhée, il régule le transit en douceur. Le format en gélules sera plus pratique, en se conformant au mode d'emploi indiqué sur le produit, entre 1g et 2g par jour selon votre besoin.

Les puces de lits : elles adorent nos matelas, nos lits, et voyagent sur nos bagages; vous trouverez toutes les bonnes pratiques en lisant les affichages dans les gîtes. Sans en faire une phobie, il me semble judicieux de faire un traitement préventif de vos duvets, sacs, tapis de yoga, coussins, etc... avec un répulsif non toxique pour l'homme si possible. Voici 2 produits recommandables pour leur composition à base d'huiles essentielles : *Bouclier anti-punaises de lit*, du laboratoire suisse Sereni-d; et le *Spray anti-parasitaire*, laboratoire PuresSENTIEL. Attention, les huiles essentielles sont très puissantes et peuvent déclencher des allergies chez les personnes sensibles (asthme, eczéma), respecter les notices d'utilisation.



Le duo chaussures/pieds : vous avez pris soin de prendre une paire de chaussures adaptée, pensez à l'autre partie du duo, vos pieds, qui vont être mis à rude épreuve. Il est important de couper vos ongles à ras avant de partir, et d'emporter avec vous une crème réconfortante; le *Gel de Secours* de la marque Vegebom, est un petit format, multi-usage, il sera aussi efficace pour soulager les muscles (optimisons le poids de votre sac).

Contre les ampoules, le plus efficace restant la prévention, je vous suggère de placer sur les zones exposées aux frottements un sparadrap de prévention (Mercurochrome par exemple); si malgré tout une ampoule se présente, les doubles peaux de type Compeed vous permettront de poursuivre votre marche avec le sourire.

Enfin, si votre sommeil est léger, n'oubliez pas vos bouchons d'oreille. Les nuits en dortoirs sont parfois agitées; c'est aussi cela l'expérience du pèlerinage: trouver « le confort dans l'inconfort » pour avancer à la découverte de soi-même.

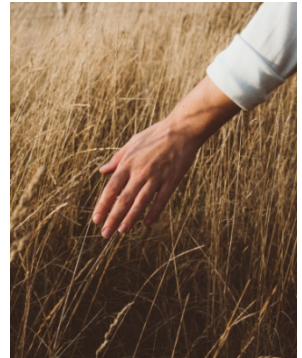


Remarques :

- Si vous êtes sous traitement médical, demandez conseil à votre médecin avant de prendre un complément alimentaire.
- Je ne déclare aucun lien ou partenariat avec des laboratoires.

Si on parlait mental ?

Certains d'entre vous ont peut-être déjà fait l'expérience des chemins de Compostelle, et pour d'autres ce sera une première. Quelque soit votre parcours, vous savez que marcher en silence, observer la nature, méditer le soir avec Catalina, permettent le lâcher prise; et ce « nettoyage » mental participe à de meilleures défenses immunitaires.



Toutes les pratiques qui élèvent la conscience et rapprochent de la nature comptent parmi les outils du naturopathe. La naturopathie a pour but de maintenir le corps en bonne santé avec des solutions naturelles.

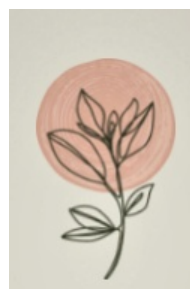
L'état de bonne santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, il se mesure aussi par notre capacité d'adaptation. Vous allez pouvoir expérimenter votre capacité à accepter un peu de frustration, pouvoir vous adapter à l'effort, ou à une météo capricieuse; dans les gîtes vous pourrez mesurer votre tolérance à la vie des autres, ou bien aux menus qui ne répondent pas toujours à vos habitudes. Vivez le comme une expérience, pour savoir où vous en êtes, sans jugement.

Profitez de ce temps d'épuration, loin de l'abondance et du superficiel, pour être disponible à vous-même. Vous aurez la joie de constater que c'est dans ces moments que les cadeaux surviennent : détachement, libération inattendue, paysages à couper le souffle, bienveillance authentique, rencontres.

« On croit faire le chemin et c'est le chemin qui vous façonne »

Immortelle randonnée – JC Rufin

Je vous souhaite une belle parenthèse et reste à votre disposition pour une consultation personnalisée.



Candice ASTIER

NATUROPATHE

780 Chemin de la Bastidasse
06550 LA ROQUETTE SUR SIAGNE
Tél : 07 82 74 20 30