

## Se préparer à un nouveau cycle

L'hiver et le gel de l'hémisphère nord provoque la tombée des feuilles des végétaux. L'énergie de la terre prend le dessus sur l'apport du soleil. Pendant toute la pause végétative, une force souterraine profonde travaillera la plante à fortifier ses racines afin qu'elle émerge au printemps pleine de potentiel. Elle va passer d'une économie de dépense d'énergie à une économie de récupération et de consolidation profonde. Au printemps, la délicate période du redémarrage végétatif demandera une bonne synchronisation entre le réchauffement, le risque de gel et l'éclosion des nouvelles pousses. L'inversion des forces de la terre vers celles du soleil implique un véritable changement de paradigme pour la plante, un recentrage vers le haut et l'extérieur.

De même, pour l'être humain au printemps la circulation de l'énergie se réorganise. Un même changement de paradigme et un mouvement se concrétise de l'intérieur vers l'extérieur. De l'hiver feutré des maisons et vers l'environnement naturel, d'une activité corporelle statique à une mobilité physique renaissante, d'un certain ralentissement physiologique vers un redémarrage digestif et éliminatoire. Ces modifications internes ne passent pas inaperçues, elles occasionnent régulièrement inconfort, fatigue, problèmes d'estomac et de foie. Tout ceci nous appelle à nous occuper comme l'on fait nos ancêtres depuis des lustres, du réveil de certains organes en douceur par des cures de drainage, pour certains de jeûne partiel ou total. Généralement, les premières verdure du printemps sont à ce propos très utiles, ce sont celles qui peuplaient le néolithique et les forêts de nos arrières grands-parents. Les plus connues : ail des ours, orties, pissenlit mais aussi trèfle, houblon, salicaire, plantain, pâquerette, patience, pimprenelle, primevère etc. Ces jeunes pousses, cueillies dans un pré non puriné, bien lavées, préparées en salade et consommées sur quelques semaines vont vous fournir les principes vitaux précieux, stimulants de vos organes.

A ce propos, je recommande une cure très efficace d'Elixir du Suédois, une formule antique remis au goût du jour par le Dr Samst il y a plus de 300 ans, dont les effets stimulants se font ressentir au niveau, foie, vésicule biliaire, reins, intestins à raison de 1-2 cuillère à café le matin à jeun dans de l'eau tiède ou en cas d'indigestion après les repas. A pratiquer sur 3 semaines par séries, printemps et automne. Pour la petite histoire, le Dr Samst semble être décédé à 104 ans d'une chute de cheval...

### Quiz

*Mes feuilles sont grossièrement dentées et forment une rosette basale, mes fleurs peuvent donner une confiture originale, ma racine malgré une amertume prononcée devait être plus souvent consommée pour ses admirables propriétés, je suis un draineur hépatobiliaire et rénal, j'alcalinise le sang, je diminue le cholestérol et la glycémie, les vachos raffolent de mes feuilles et le printemps ne serait pas aussi flamboyant dans les prés si j'en étais absent, qui suis-je ?*



Jacques Fontaine

Le pissenlit ou Taraxacum officinale