



Je me sens bien



# Une cure d'été c'est maintenant

LE PRINTEMPS EST LE MOMENT IDÉAL ET LÉGÈRETÉ. VOICI LES CONSEILS

## Je purifie

« La peau est l'un des principaux organes d'élimination des toxines, mais aussi des toxiques. Ainsi, lorsque ceux-ci s'accumulent, il est important de drainer, tout en limitant les aliments acidifiants ou ceux qui pourraient être source d'intolérance : produits laitiers, sucreries, céréales et céréales à gluten (blé, orge, seigle et épeautre), mais également viandes rouges et charcuteries », nous expliquent Vanessa Lopez et Stéphane Tetard.

### ✓ Bien nourrir sa peau

Pour cela, il est nécessaire de soigner ses apports en vitamines C (agrumes, cassis, crucifères, poivrons), E (huiles d'olive et de colza, fruits secs, germe de blé) et B (céréales complètes, viandes et poissons), en bêta-carotène (foie, œufs, légumes orange et verts), en zinc (huîtres, germe de blé, foie, céréales complètes, jaune d'œuf, soja) et en oméga 3 (poissons gras, huiles de colza, noix et lin).

### ✓ Oui à la monodiète

Un à deux soirs par semaine, intensifiez le travail de drainage en ne mangeant qu'un seul aliment de saison (kiwi, banane, carotte...).

OREDIA, OR



Dr Gérald Kierzek vous répond

« Je me sens exténué, est-ce normal ? »

Ma question santé, du lundi au vendredi à 6h55 sur Europe 1

Oui, cette baisse d'énergie s'explique : votre métabolisme a fonctionné au ralenti de longs mois durant. Le corps a sécrété davantage de mélatonine, hormone de l'obscurité et du sommeil. Il faut rééquilibrer les sécrétions hormonales, comme par exemple la sérotonine stimulante. Respirer, bouger et sortir à la lumière naturelle devraient vous permettre de retrouver la vitalité printanière. Votre système immunitaire a, lui aussi, été mis à rude épreuve pour lutter contre les virus et les microbes hivernaux, et a donc besoin de se régénérer.



# étox 100% naturelle, enant !

POUR REFAIRE CIRCULER LES ÉNERGIES ET RETROUVER À LA FOIS TONUS DES NATUROPATHES VANESSA LOPEZ ET STÉPHANE TETART. **Sophie Pensa**

## J'affine

*Détox aussi côté kilos ! « Pour les évacuer, au revoir les régimes, car ils sont source de carences en vitamines, en minéraux et en bonnes graisses. D'où des frustrations, des grignotages et des compulsions. Il est préférable de réapprendre à manger sainement, en s'accordant des écarts, de temps en temps », soulignent nos deux spécialistes.*

### ✓ Réapprendre à mâcher

En mastiquant longuement, vous pré-digérez vos aliments. Et, au bout de vingt minutes, un signal de satiété se déclenche. Résultat ? Vous mangez moins, vous êtes plus vite rassasié et, surtout, nettement moins ballonné ! De plus, tout en prenant plaisir à déguster, vous renforcez le bien-être ressenti pendant le repas. Ainsi, cette forme de nutrition, autant physique qu'émotionnelle et mentale, lutte contre les compulsions et limite les quantités ingérées.

### ✓ Oui au massage à la ventouse

Préparez une huile de massage maison : prenez une cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce, avocat, noyau d'abricot), à laquelle vous ajoutez trois gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : pamplemousse, héliochryse et genévrier. Appliquez le mélange au niveau des cuisses et du ventre, puis massez avec la ventouse (*voir ci-dessous*) pour combattre la cellulite et pour raffermir la peau. Cinq minutes par zone, tous les jours pendant trois semaines, puis une à deux fois par semaine pour entretenir les résultats.

**On aime :** la ventouse Celluli VAC, qui permet un automassage de type palper-rouler. Elle est vendue dans un coffret Minceur Anti-cellulite avec deux sprays huile sèche aux 18 huiles essentielles (PuresSENTIEL, 39 €, en pharmacie).



## J'allège

*« La sensation de jambes lourdes va souvent de pair avec le surpoids et la sédentarité. Outre la pratique d'un sport doux, comme la marche, la natation ou bien le vélo, il faut désengorger son foie. Souvent surchargé, il n'assure plus correctement son travail d'épuration, ce qui, à son tour, peut causer des problèmes de circulation veineuse. Alors, chaque matin, prenez un jus de citron avec, en complément, des gélules de Chardon-Marie, en cure d'un mois », poursuivent les deux naturopathes.*

### ✓ Pratiquer la respiration abdominale

De récentes études menées à la station thermale de Rochefort, spécialisée dans l'insuffisance veineuse, ont montré l'efficacité de la respiration ventrale profonde. Pratiquée en position allongée, jambes un peu surélevées, elle dynamise la circulation de la lymphe grâce aux mouvements amplifiés du diaphragme, qui massent les viscères. Dix minutes chaque soir. Complétez par un massage avec une huile végétale de calophylle inophyle, associée à de l'huile essentielle de cyprès et de genévrier (2 ml de chaque essence dans 15 ml d'huile). Massez les mollets de bas en haut en appliquant de petites pressions douces avec vos pouces.



## À LIRE

Secrets de naturopathes, de Vanessa Lopez et Stéphane Tetart (Leduc.s Éditions)