

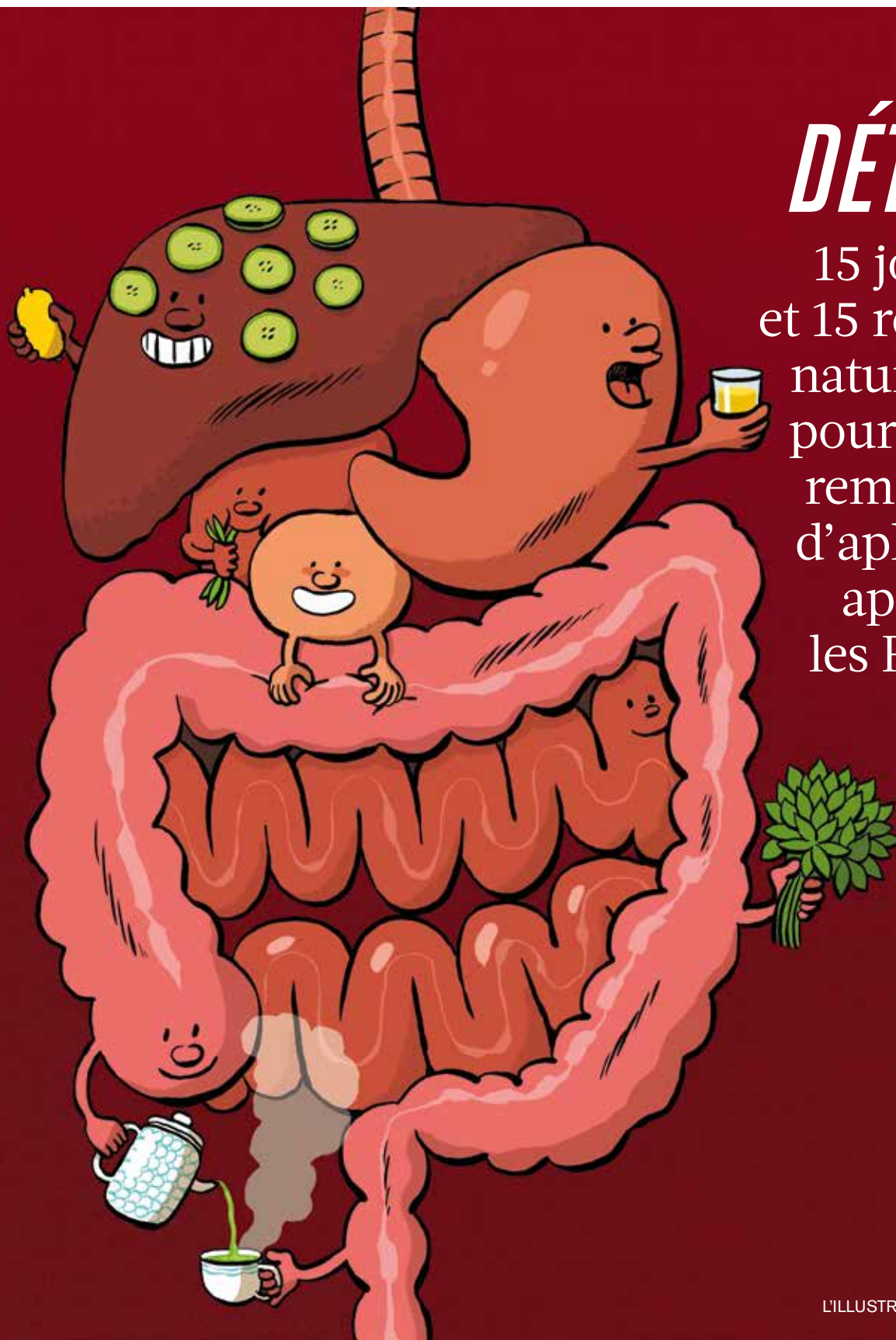
GUIDE RÉALISÉ PAR
FRANÇOIS BUSSON
ILLUSTRATIONS
GUILLAUME LONG

L'illustré

le Guide

BIEN-ÊTRE

EN COLLABORATION AVEC
VÉRONIQUE DESARZENS, RÉDACTRICE BIEN-ÊTRE



DÉTOX

15 jours
et 15 recettes
naturelles
pour vous
remettre
d'aplomb
après
les Fêtes

VOTRE COACH SANTÉ AU NATUREL

Véronique Desarzens est auteure de plusieurs livres sur les vertus des plantes. Dans son dernier ouvrage, elle nous propose 365 jours de bien-être au naturel.

Une recette naturelle pour chaque jour de l'année, en parfaite harmonie avec les saisons et qui respecte les besoins et le rythme de l'organisme, c'est ce que l'on découvre dans le dernier livre-calendrier de Véronique Desarzens. Qu'il s'agisse de prévenir un virus, fortifier son corps, combattre la fatigue ou la dépression, soigner sa peau ou ses cheveux, la résidente de Domdidier vous livre la recette miracle à base de plantes ou d'essences naturelles, simple à réaliser en quelques minutes. Pour *L'illustré*, elle a concocté à partir de son ouvrage un programme express en quinze jours pour vous remettre d'éventuels excès liés à la période des Fêtes, tordre le nez aux refroidissements hivernaux et prendre soin de votre corps aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Et gageons que, si ça marche, vous aurez envie de vous procurer son bouquin pour poursuivre votre cure de santé...

365 jours de bien-être au naturel, Véronique Desarzens
(illustrations Fabienne Brandt)
Ed. Favre SA, 29 fr. 50.



JOUR 1 JE ME DÉBARRASSE DE MA GUEULE DE BOIS

Il vous faut gommer les excès d'un réveillon trop arrosé et un éventuel «mal aux cheveux» persistant.

Mastiquez lentement quelques **grains de café** avant de les avaler, suivi d'un grand verre d'eau. Pour une gueule de bois prononcée, versez 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur un mouchoir

et respirez à fond. En cas de nausée, versez 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** et 1 goutte d'huile essentielle de **gingembre** dans une cuillère de **miel** et ajoutez à une tasse d'eau chaude ou d'infusion.

Et buvez beaucoup d'eau toute la sainte journée...

JOUR 2 JE NETTOIE ET DÉTOXIFIE MON FOIE

Besoin d'une cure détox pour drainer les toxines, nettoyer le foie et donner un coup de vitalité à tout votre organisme?

Difficile d'imaginer mieux qu'un **jus d'herbe de blé**. Tonifiant, «basifiant», épaulant! L'idéal est bien sûr de faire sa propre culture (www.lesjardinsdalice.ch) mais on en trouve aussi en poudre dans le commerce.

Pour la première «dégustation», contentez-vous de 2 à 3 cuillères à soupe et, dès le lendemain, encouragez-vous pour un petit verre entier!

Pour un effet optimal, il est recommandé d'attendre ensuite 30 à 60 minutes avant de manger ou de boire (à l'exception de l'eau). Quant à la durée de la cure, en dehors de tout problème de santé, une semaine à dix jours à chaque changement de saison, cela semble déjà bien.

JOUR 3 JE FAIS LE PLEIN DE VITALITÉ

Vous voulez retrouver plus vite votre peps après avoir

un tantinet exagéré durant les Fêtes?

Profitez des nombreux bienfaits que vous offre le **citron**. Prenez 3 ou 4 jus dans la journée, dans un verre d'eau fraîche, une tasse d'eau chaude, une tisane ou encore sur une salade. Dépuratif et drainant, le citron aide à se débarrasser du superflu et à se sentir plus tonique. Grâce à la vitamine C, il exerce une bienfaisante action anti-infectieuse. Mais ne le prenez pas trop tard dans la journée si vous ne voulez pas rater votre rendez-vous avec Morphée.

JOUR 4 JE BOOSTE MON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Certains virus adorent voyager en hiver, surtout au début de l'année. D'où l'importance de renforcer vos défenses naturelles.

Pour cela, une pratique simple à mettre en œuvre à condition d'être en bonne santé: la **douche alternée**. Le matin au réveil, passez sous la douche. D'abord de l'eau très chaude sur tout le corps puis, d'un seul coup, de l'eau froide: pied et jambe droits, pied et jambe gauches, bras droit puis gauche, les fesses, le ventre et si possible le torse. Moyennement agréable mais redoutablement efficace.

JOUR 5 JE RETROUVE MON PUNCH

Les Fêtes sont passées, il fait gris et froid, vous vous sentez fatigué.

La solution: un bon bain chaud agrémenté de quelques huiles essentielles soigneusement sélectionnées. Mélangez 8 gouttes d'huile essentielle de **romarin**, 8 de **citron** et 8 de **lavande** dans une base neutre ou un peu de savon liquide. Placez sous le robinet d'eau chaude pendant que vous faites couler votre bain. Appréciez.

JOUR 6 JE PROTÈGE MA PEAU DU FROID...

Pire qu'une menace, le froid est un véritable ennemi pour les peaux qui ont tendance à la couperose.

Pour elles, ce masque apaisant 100% naturel. Ecrasez la chair d'un demi-**avocat** bien mûr. Ajoutez 1 cuillère à café de jus de **tomate** frais et 1 cuillère à café de jus de **citron** frais. Complétez par 2 gouttes d'huile essentielle de **cyprès** et mélangez soigneusement le

tout. Etalez sur le visage, retirez après 20 minutes et lavez à l'eau tiède. Idéal pour tous les types de peau et une fois par semaine en cas de couperose.

JOUR 7 JE ME DÉFENDS CONTRE LES RISQUES DE CONTAGION

Il y a des malades autour de vous et vous commencez à vous sentir un peu patraque? Redoublez de mesures préventives.

Certains gargarismes sont aussi utiles pour se protéger des infections que pour se soigner. Le plus simple: versez un peu de **sel marin** et 3 grosses cuillères de **vinaigre de cidre** dans une tasse d'eau chaude. Gargarisez-vous avec cette préparation plusieurs fois par jour. S'il y a un malade dans votre foyer, 5 gouttes essentielles d'**eucalyptus radiata** dans une coupelle d'eau posée sur le radiateur de sa chambre constituent un excellent désinfectant. Pour lui et pour vous...

JOUR 8 JE SOIGNE MES VOIES RESPIRATOIRES

Encore un bon bain chaud comme remède si vos voies respiratoires sont un peu encombrées.

La **sarriette** séchée (disponible chez tous les bons herboristes) sera votre alliée. En tisane d'abord mais également dans un bain. Versez 1 litre d'eau bouillante sur 2 poignées de sarriette. Laissez infuser 20 minutes puis filtrez avant d'ajouter à l'eau du bain. Profitez de ce dernier durant 20 minutes puis reposez-vous un moment. Si vous n'avez pas de sarriette, utilisez du **thym** selon le même principe.

JOUR 9 JE FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE AU PETIT-DÉJEUNER

Une journée en pleine forme, ça se mérite et ça se prépare dès le matin.

Avec un petit-déjeuner copieux et équilibré qui vous évitera le coup de pompe de 11 heures et vous mettra sur de bons rails pour la journée. Et cela tout en contournant gluten et produits laitiers souvent mal tolérés. Faites chauffer 4 cuillères à soupe de **flocons d'avoine** recouverts d'eau (par portion). Ajoutez une **pomme** coupée en morceaux ou râpée. Saupoudrez très généreusement de **can-nelle**. Plus les **baies et fruits**, frais ou secs, que vous aimez...

JOUR 10 JE RELAXE MES YEUX GRÂCE AU YOGA

Entre écrans d'ordinateur, de smartphone ou de télévision et des journées courtes sans beaucoup de luminosité naturelle, les yeux sont fortement mis à contribution.

Pour les défatiguer, frottez simplement les paumes de vos mains l'une contre l'autre et appliquez-les en coquille sur les yeux (à répéter plusieurs fois tout au long de la journée). A l'aide du pouce et de l'index, pincez ensuite la zone qui se trouve entre l'index et le majeur. Procédez ainsi plusieurs fois par jour, quelques minutes sur les deux mains. Une autre astuce pour lutter efficacement contre la fatigue oculaire: appuyez le bout de vos index de chaque côté de la racine du nez et effectuez en douceur des pressions et des vibrations puis tapotez pendant quelques minutes. C'est en plus excellent pour tonifier tout le système nerveux.

JOUR 11 JE SOIGNE UN DÉBUT DE MAL DE GORGE

Vous avez mal à la gorge et/ou la voix toute cassée.

C'est de saison.

Quelques petits soins naturels devraient vous aider à la retrou-

ver. Versez deux gouttes d'huile essentielle de **lavande** dans un verre d'eau chaude. Ajoutez une pincée de **sel** et faites des bains de gorge plusieurs fois par jour avec cette solution. Une autre huile essentielle se prête bien également aux gargarismes: versez 3 à 6 gouttes d'huile essentielle de **tea tree** dans un verre d'eau chaude et utilisez en gargarisme.

JOUR 12 JE ME FABRIQUE UN SOURIRE HOLLYWOODIEN

Un véritable sourire est un sacré atout séduction.

Voici un truc naturel pour rendre le vôtre éclatant. Avec une cuillère ou une spatule en bois, mélangez un peu d'**argile** en poudre, de l'eau et 2 gouttes d'**essence de citron** de manière à obtenir une pâte dentifrice naturelle. En ajoutant une pincée de **bicarbonate de soude**, votre sourire n'en sera que plus éclatant! Et en remplaçant l'essence de citron par 2 gouttes d'huile essentielle de **thym** ou de **sauge**, vous fortifierez vos gencives.

JOUR 13 JE PRENDS SOIN DE MES ARTICULATIONS

La météo nous influence, c'est certain: douleurs articulaires et rhumatismes se réveillent...

Pour soulager ce type de douleur, le chaud est souverain et la bonne vieille bouillotte d'une aide précieuse. Plus complet et plus satisfaisant, un bain apaisant à base de plantes. Mettez 200 grammes de **baies de genièvre** moulues dans 5 litres d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes et filtrez. Ajoutez l'infusion à l'eau de votre bain à température normale. Restez dans le bain 15 à 20 minutes, puis douchez rapidement vos jambes à l'eau fraîche en sortant.

JOUR 14 JE ME PRÉPARE DES NUITS RÉPARATRICES

Avoir un sommeil profond et réparateur est une condition sine qua non pour être en forme.

Les plantes peuvent vous aider, en particulier trois d'entre elles: la **valériane**, la **passiflore** et le **houblon**. En décoction, en infusion ou encore en teinture, vous bénéficierez d'un véritable concentré des principes actifs de ces plantes. Seuls ou mélangés, pensez aussi au **basilic**, à la **lavande**, au **tilleul**, à la **fleur d'orange** et à l'**églantier**. Enfin, la **mélisse** et l'**angélique** se révèlent également de précieux alliés pour combattre les difficultés d'endormissement mais aussi le stress, l'irritabilité et la nervosité. Équilibrantes, toutes deux détendent l'esprit et modèrent les émotions.

JOUR 15 JE RETROUVE MA BONNE MINE LÉGENDAIRE

La peau a, elle aussi, besoin d'un petit regain de vitalité en ce début d'hiver.

Voici un excellent gommage pour à la fois assainir les peaux mixtes et dynamiser celles qui manquent d'éclat. Mélangez 2 cuillères à soupe de **son de blé**, 1 **yaourt nature** et 1 cuillère à café de **sel marin**. Ajouter 2 gouttes d'**essence de citron** et malaxez bien. Appliquez sur le visage et gomez du bout des doigts en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre en insistant sur le front, le nez et le menton. Rincer à l'eau froide et appliquez une eau **florale**. Attention, n'allez pas au soleil après avoir appliqué de l'essence de citron sur la peau: photosensibilisante, elle risquerait de provoquer de très vilaines taches sur votre peau. Pour les peaux sèches et sensibles, préférez un masque mêlant du **marc de café** à de l'**huile d'olive**, réputée pour ses vertus nourrissantes.

À LIRE AUSSI



La performance sur mesure, d'Olivier Bourquin, Guide Favre, 255 pages, 38 fr.

Sport, santé, libido, sommeil, tout passe par le cerveau et la nutrition. Avec des idées de recettes, des conseils spécifiques pour les sportifs et plein de petits trucs santé.



Détox de Marie Borel, Ed. Hachette Forme, 287 pages, 21 fr. 90. Douze programmes

détox sur mesure pour remédier à la fatigue, au sommeil perturbé, aux problèmes de peau, à la prise de poids, aux douleurs articulaires, à la fragilité immunitaire...



Le manuel de santé de Louise Mantilléri vol. 2, Guide Favre, 289 pages, 29 fr. 90.

Les savoirs d'une guérisseuse et naturopathe hors norme et hors pair pour prévenir et guérir les petits maux de tous les jours par d'antiques recettes naturelles trop souvent oubliées.



Spécial détox, de Christopher Vasey, Ed. Jouvence, 124 pages, 9 fr. 90.

Comment devenir acteur de sa santé? Comment rééquilibrer son terrain? Comment purifier son corps des toxines? La réponse à ces questions et à bien d'autres dans ce petit guide concocté par un naturopathe suisse.