

DES LENDEMAINS DE FÊTES QUI CHANTENT

Profitez des réveillons en adoptant nos astuces "avant-après" pour faciliter la digestion et éviter d'être raplapla.

LES SYMPTÔMES

Après avoir dégusté foie gras, chapon, champagne, vins fins et bûches de Noël ou cuisiné pour toute la famille et veillé un peu tard, vous sentez que votre forme n'est pas au top : manque de sommeil, digestion difficile, grande fatigue... Nos conseils pour ne pas se dire : "Plus jamais ça !"

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- 2 semaines avant les agapes, réduisez les portions et préférez les fruits et légumes de saison bios. Si vous en avez le courage, faites une journée de monodiète avec jus (Jus d'argousier bio, 200 ml, 10,80 €, *Weleda*) ou soupes faites maison.
- Buvez des tisanes digestives de chardon-marie ou romarin, et de l'eau.

EN CAS DE CRISE

- Pour récupérer, testez la microsieste de 5 à 10 min. Couchez-vous tôt, le sommeil avant minuit compte double. Essayez de faire une grande marche dans la journée, en respirant à pleins poumons pour oxygéner les cellules.

POUR VOUS REMINÉRALISER, VERSEZ DANS L'EAU DE VOTRE BAIN UNE POIGNÉE DE GROS SEL QUI CONTIENT DE NOMBREUX OLIGO-ÉLÉMENT.

Cuisinez avec herbes et épices : thym, romarin, cannelle... Faites 21 jours de cure d'eau tiède et citron le matin à jeun, et continuez les tisanes de romarin ou de chardon-marie.

- Pour nettoyer foie et vésicule biliaire, rien ne vaut les racines de pissenlit, de chicorée et de saponaire : mettez 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Faites bouillir 5 min et laissez infuser 10 min. Buvez dans la journée.
- Pour soutenir le système immunitaire, pollen, miel, gelée royale et propolis sont d'excellentes aides (*Vitalité* 15 sticks, 10 €, *Naturactive*).



LE PLUS EFFICACE

Pour retrouver un bon sommeil : appliquer sur le plexus solaire 2 à 3 gouttes d'huile essentielle (HE) de lavande vraie ou de marjolaine à coquilles.

Pour redynamiser le système digestif : mettre 3 gouttes d'HE de menthe poivrée ou de basilic dans une noix d'huile végétale (jojoba, noisette ou macadamia). Massez doucement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Prêt à l'emploi : Oléocaps 8, drainage et détox, 30 capsules, 9 €, *Pranarôm*.

Pour vous tonifier : l'HE d'épinette noire est stimulante et l'HE de pin sylvestre est un excellent tonique (au choix). On peut les respirer à même le flacon ou sur un mouchoir.

ÉVELYNE DELICOURT
MERCİ À ALINA MOYON, PHARMACIENNE DIPLÔMÉE EN AROMATHÉRAPIE (PARIS). WWW.ALMACONSULT-PARIS.COM