



## La respiration ANTI-FRINGALE

A peine 11 h et déjà l'estomac dans les talons ? Une respiration apaisante peut déminer la pulsion. On s'installe confortablement (de préférence allongée sur le dos, genoux repliés), et on se concentre sur sa respiration. L'air inspiré doit descendre lentement jusque dans le ventre. « En ayurveda, on pratique la respiration du petit chat : on inspire rapidement par le nez et on expire, toujours par le nez, en contractant les abdos », suggère Vanessa Lopez, naturopathe, co-auteur avec Stéphane Tetart de *Secrets de naturopathes*, Leduc.s.

## Les FLEURS DE BACH pour ne pas flancher

Les experts en naturopathie en connaissent les limites : « Ça ne fonctionne pas pour tout le monde. » Mais quand ça marche, ça marche... L'objectif de ces élixirs floraux ultradilués (un peu comme en homéopathie) : réguler nos Yo-Yo émotionnels. La bonne ordonnance : Hornbeam (le charme) est le remède en cas de lassitude, de manque de motivation, et Elm (l'orme), quand on a le sentiment d'être dépassée, 2 gouttes de chaque élixir dans un peu d'eau, 2-3 fois par jour/21 jours. On peut aussi opter pour des élixirs composés : « Minceur », pour lutter contre les fringales (18,50 €, Elixirs & Co), 4 gouttes dans un verre d'eau ; Cœurs Fondants Vitamines Rescue Plus, qui agit contre la fatigue (4,99 €/10 pastilles, Fleurs de Bach® Original-Famadem). [rescue-fleursdebach.com](http://rescue-fleursdebach.com)

## L'argile, l'option DÉTOX

L'argile verte ou blanche est une alliée quand on veut s'alléger. Pourquoi ? Comme le charbon végétal activé, elle absorbe les impuretés de l'intestin pour un véritable effet détox. Mode d'emploi : on en met dans un verre, on recouvre d'eau et on laisse poser une nuit. Au matin, on boit l'eau et uniquement l'eau : l'argile ferait office de bouchon. ■

### La boisson vitalité

Ce smoothie vert contient 60 % de fruits et 40 % de verdure : on mixe dans un blender 1 pomme, 1 petite banane, 1 orange, 1 poignée d'épinards et 1 verre d'eau ou de lait végétal. Cela permet de faire le plein en chlorophylle qui oxygène les cellules.

