

MODES & TRAVAUX

NUMÉRO COLLECTOR
Format XL
+ 2 CADEAUX GRATUITS

2€ décembre 2010 - n° 1321



TRUFFES, BÛCHES
FONDANTS CHOCO,
MUFFINS...

DESSERTS
LA TRADITION
REVISITÉE

PATRON GRATUIT
Ma petite
robe noire

1001 idées
pour des fêtes
magiques

NOËL EN GRAND!

CRÉEZ, CUSTOMISEZ, INVENTEZ VOTRE NOËL PÉTILLANT DE BONHEUR

Rien que pour vous!

40 étiquettes cadeaux



DÉCO

MENU

TOUT POUR
UN RÉVEILLON
SCINTILLANT...

(Bien-être)

Aïe, j'ai mal au ventre!

Pour vous soulager illico, ces solutions express ne sont pas « bidon »...

PAR STÉPHANIE MARÉCAUX

J'ai des crampes d'estomac

- Ce que ça révèle? Du stress! Le plexus solaire se contracte, avec à la clé des « nœuds » à l'estomac.
- Que faire? Massez, pendant deux à trois minutes, le plexus solaire (au creux du sternum) avec deux gouttes d'huile essentielle de lavande ou de menthe poivrée que vous mélangez à 1 g d'huile végétale.
- Comment les éviter? Pas de mystère: faites du sport ou une activité relaxante (sophrologie, yoga...).

J'ai souvent des gaz

- Ce que ça révèle? Les aliments fermentent dans l'intestin (aérocolie) ou dans l'estomac (aérophagie).
- Que faire? Une cure de charbon végétal pour absorber les gaz (quinze jours) + une cure de probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale (un mois).
- Comment les éviter? Limitez repas gras, sucres, sodas, crudités... Mangez lentement, pour éviter d'absorber trop d'air. Évitez les aliments favorisant les flatulences: choux, haricots, poireaux, lentilles...

Je suis parfois constipée

- Ce que ça révèle? Passagère, la constipation provient de circonstances particulières: voyage, régime...



- Que faire? Préparez une tisane à la mauve, une plante très purgative. Laissez infuser 20 g de fleurs et de feuilles dans 500 ml d'eau bouillante, pendant 20 min.
- Comment l'éviter? Buvez 1,5 l d'eau par jour, faites du sport et mangez des fibres (céréales complètes, légumes, noix...) pour relancer le transit.

Mon ventre est ballonné

- Ce que ça révèle? Souvent, une digestion paresseuse après un repas copieux (gras) ou arrosé.
- Que faire? Buvez une ou deux tasses d'aubier de tilleul par jour, jusqu'à disparition des symptômes.
- Comment l'éviter? Faites une cure de SIPP (suspension intégrale de plantes fraîches) d'artichaut: 1 bouchon doseur dans un peu d'eau, pendant trois semaines. Le matin, à jeun, buvez un verre d'eau chaude avec le jus d'un demi-citron. Avant un festin: avalez une cuillerée à café d'huile d'olive.

Merci au Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute et auteur de « Se soigner par les plantes » (éd. Ulmer) et « Phyto stress » (éd. Vigot).



LE BON RÉFLEXE

Dorlotez vos pieds en agissant sur les zones réflexes, et vous viendrez à bout d'un tas de petits maux: stress, jambes lourdes, troubles digestifs... Pour devenir une « pro »: ce coffret de réflexologie ultra accessible, qui contient un livret, un DVD de 45 min et un rouleau de massage. Éd. Gründ, 19,95 €.

Vive la luminothérapie

Elle combat la déprime hivernale.

VRAI. Elle expose l'organisme à une lumière blanche à large spectre, à forte intensité.

Une exposition de 10 000 lux, 30 min par jour, chasse la dépression saisonnière et l'insomnie en quelques semaines.

Elle ne se pratique qu'en clinique.

FAUX. Des lampes sont en vente

libre. Des simulateurs d'aube aident aussi à sortir du lit en douceur.

L'éclairage artificiel fait aussi l'affaire.

FAUX. La luminosité d'un bureau bien éclairé ne dépasse pas 300 lux à 500 lux. Or nous avons besoin d'une dose de deux heures par jour à 2 500 lux.