

Laissez-nous vous conseiller



Vanessa Betschart

Rédactrice en chef du magazine
SUN STORE et Naturopathe MTE
dans un cabinet à Fribourg

La cure de bien-être

Le printemps est le bienvenu. Pourquoi ne pas l'accueillir avec une petite cure de bien-être sur quelques jours ?

Avec le froid, la fatigue, la sédentarité et l'alimentation, plus riche en hiver, les toxines ont tendance à s'accumuler et notre organisme fonctionne parfois au ralenti.

Comment le soutenir au mieux ? **Vous pouvez opter pour une monodiète** de pomme ou de carotte à pratiquer selon vos besoins : 5 soirs par semaines pour les plus tenaces et minimum 1 soir par semaine pour une cure en douceur. **Le jeûne intermittent peut aussi être intéressant.** Il consiste à laisser au système digestif quelques heures de repos : l'idéal serait de commencer vers 20 h et sauter le petit déjeuner ou inversement. Dans cet intervalle, veillez à bien boire de l'eau ou des tisanes sans sucre.

À ne pas négliger : la stimulation de votre circulation sanguine et lymphatique afin de relancer les échanges entre vos cellules. Quelques astuces : bougez en faisant monter le cardio, stimulez le corps à sec à l'aide d'une brosse en poils naturels. Faites des mouvements circulaires. Sous la douche, alternez eau froide et chaude.

Enfin, n'oubliez pas la positive attitude. Le moral influence notre corps. Besoin de conseils ? Contactez un-e professionnel-le de santé.