

Tonic

Numéro 8 - novembre-décembre 2016

Tonic

Bien dans mon corps, bien dans ma tête !

Warrior !
CROSSFIT
+ TRX même pas peur !

Ça me plaît !

La danse classique
pour une silhouette parfaite

Coaching **FITNESS** **À LA MAISON**

✓ **GAINAGE** ✓ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** ✓ **STRETCHING**

+ **40 EXOS TOUS NIVEAUX**

*On reste au chaud
et c'est gratuit!*

RUNNING

➤ **LE TAPIS DE COURSE**
ON S'Y MET

➤ **LE FRACTIONNÉ**
ON OSE

BEL/LUX : 3,70 € - DOM/S : 3,80 € - CAL/S : 3,70 € - POL/S : 3,50 € - CH : 5,60 €

L 15428-8-F: 3,50 € - RD



NUTRI

OBJECTIF
ZÉRO CARENCE

+ 6 recettes chics
de soupes

Shopping

Nos idées pour
un Noël tendance

Beauté

Coiffure & make-up
spécial fêtes



Les baies d'acérola

Printemps et automne sont des périodes de transition. La saison des feuilles rousses, en particulier, est propice au soin. Pour ce faire, la naturopathie (classée par l'O.M.S. comme 3^e médecine traditionnelle après les médecines chinoise et ayurvédique) conseille **une cure « détox »** en modifiant quelque peu son hygiène de vie. Cela passe par une alimentation hypotoxique ; on retire tout ce qui est sucres, céréales et pains blancs. On garde les produits complets, bruts, non transformés et on privilégie les légumes verts pour favoriser le nettoyage intestinal. Un jeûne encadré (attention à ne pas mettre le corps en carence) ou une monodiète sur plusieurs jours (carottes ou riz complet ou bananes par exemple) favorisent aussi la détox. **Bien s'hydrater permet d'éliminer** ; pensez aux tisanes de thym ou de romarin, certes bénéfiques pour la région pulmonaire, mais surtout dépuratives au niveau du foie. Parfait pour entamer l'hiver !

IMMUNITÉ AU TOP

Parallèlement, il est temps de booster son immunité pour affronter le grand froid.

L'acérola, cette petite baie très riche en vitamine C naturelle, peut être prise en cure sur une trentaine de jours. Christelle Martin, fondatrice de naturauropathe.com, vante aussi les bienfaits de l'éléuthérocoque. Une plante que l'on peut ingérer en extrait fluide ou sous forme de gélules. Elle est d'autant plus recommandable, pour vous sportives, qu'elle facilite la récupération et améliore les performances. Dès le début de l'automne et jusqu'à la fin de l'hiver, une goutte d'huile



essentielle de ravintsara, chaque jour sur les poignets, protège des virus. Aussi, continuez à courir et éprouver vos muscles ; une activité physique régulière active le renouvellement et les échanges entre les cellules. Le sport dynamise le métabolisme et maintient en bonne santé ! Si vous en doutiez encore...

PAS DE BAISSÉ DE RÉGIME

Qui dit changement de saison dit **déficit de lumière**. Pour éviter le moral dans les chaussettes et la fatigue jointe, même s'il fait froid, exposez-vous le plus souvent possible aux éventuels rayons de soleil. En effet, nous synthétisons moins de vitamine D en hiver ; c'est plus que jamais le bon moment pour courir en extérieur ! Sinon, n'hésitez pas à vous supplémenter. Idem du côté des oméga 3 qui agiront sur le plan émotionnel et réguleront votre humeur. En résumé : mieux vous serez préparée à l'hiver, plus votre corps vous le rendra. **Hydratez-vous (le froid n'y incite pas), surveillez votre assiette (des aliments chauds, sources d'énergie comme les noix !) et chouchoutez votre mental.** ■

Coup de pouce



Elixir composé déprime aux fleurs de Bach, 20 ml, 18 € 50

> lesfleursdebach.com



Complément alimentaire 5^e saison, pot de 100 gélules, de 400 mg, 46 €

> laboratoiresbimont.fr

3 questions à Alessandra Moro-Burtonzo

Naturopathe, conseillère en fleurs de Bach, rédactrice en chef de *Plantes & Bien-Être*



► **Quels élixirs peuvent aider au passage de l'automne vers l'hiver ?**

Les fleurs de Bach agissent sur les états émotionnels. Elles n'ont pas d'action contre les virus mais peuvent régler les émotions perturbatrices qui, elles, affectent le système immunitaire. Par exemple : se mettre facilement en colère, être impatiente, se faire beaucoup de soucis pour les autres. À chacune de trouver celles qui lui correspondent.

► **En quoi sont-ils utiles aux sportives ?**

Les états émotionnels puisent beaucoup d'énergie nécessaire à l'entraînement sportif. Ils peuvent aussi empêcher les performances. Avant une compétition, on peut en prendre en remède d'urgence ; si on ne se sent pas à la hauteur pour

pratiquer un sport, quand on veut laisser tomber pendant les entraînements, dans les moments de découragement, si on est timide et qu'on n'ose pas y aller, quand on est fatiguée physiquement, etc.

► **Comment les utiliser ?**

Les fleurs de Bach se prennent en gouttes. Il faut établir le mélange adéquat et en prendre 4 gouttes 4 fois par jour. Il n'y a pas de contre-indications pour les fleurs de Bach, sauf pour les anciens alcooliques car ces élixirs (on en compte 38 + le Rescue Remedy, le remède d'urgence, composé de 5 fleurs de Bach) sont stabilisés dans du cognac.

> burtonzo.com