

avantages

RECETTES
**TOUT
CHOCO**

On craque!

**MÉDECINES
DOUCES**

Dormir
sans médicaments

**JARDINS,
BALCONS**
Les belles
printanières

Minceur
JE M'ALLÈGE SANS
M'AFFAMER

**SPÉCIAL
JEAN**
La bonne
coupe
pour moi

SANTÉ
SAVOIR
ÉCOUTER
SON
CORPS

Budget léger
Idées gonflées!

- ▶ BONS PLANS: JE ME CULTIVE GRATIS
- ▶ DÉBROUILLE: LES TRUCS ANTI-CRISE DES COPINES
- ▶ MA DÉCO MAXI-EFFET MINI-PRIX

**DO IT
YOURSELF**
15 PAGES
D'IDÉES
CRÉATIVES



J'ai le teint jaune

Le foie en ligne de mire

Quand le foie est débordé, il produit beaucoup de bile, qui colore en jaune l'épiderme, voire le blanc des yeux. Souvent, on constate que l'haleine est chargée, la bouche pâteuse et que les ailes du nez sont irritées.

► **On agit.** Avec une détox douce de 3 semaines, on remet son foie d'aplomb. Exit plats préparés, aliments riches en sel, en gras, et alcool. On privilégie les aliments amers qui favorisent une bonne circulation de la bile : choux, radis, radis noir, endive, chicorée, artichaut. Chaque jour, on boit 3 tasses de tisane de racine de pissenlit, aux effets dépuratifs, ou de romarin, draineur du foie et de la vésicule biliaire.

► **Attention...** « Si l'on souffre en parallèle d'une sorte de syndrome grippal avec de la fièvre, une fatigue intense, des urines foncées et/ou des troubles digestifs, il faut consulter son médecin rapidement pour écarter le diagnostic d'hépatite A », précise le naturopathe Gilles Compain (gillescompain.com).

Ça me gratouille de partout

Le foie et les intestins engorgés

Quand ces organes chargés d'éliminer les toxines du corps sont trop sollicités, c'est la peau qui doit gérer le surplus. Et elle n'aime pas vraiment ça. Résultat : des plaques rouges qui vont et viennent, et qui peuvent même démanger furieusement. Pis, en période de stress, on va commencer par se gratter machinalement et irriter la peau pour de bon.

► **On agit.** Pour soulager le foie, on allège son alimentation et on boit de la sève de bouleau pure, qui stimule les mécanismes d'élimination de l'organisme et permet de retrouver vitalité et teint frais (sevedebouleaufraiche.com). On calme les démangeaisons déjà déclarées en se détendant dans un bain où l'on aura versé une infusion de fleurs de tilleul (100 g dans 1 litre d'eau, infusées 30 min). Et on se met au qi gong : des chercheurs de l'université de Hong Kong viennent de publier une étude démontrant que la pratique de cette gymnastique thérapeutique fait diminuer le stress immédiatement et aide à gérer son anxiété à long terme.

► **C'est peut-être aussi...** la manifestation d'une intolérance alimentaire au gluten ou au lactose. Afin de détecter un éventuel lien entre ce qu'il y a dans son assiette et les symptômes, on tient un journal alimentaire. Et on se fait dépister chez un spécialiste.

Ça fait tache...

Contrairement à une croyance très répandue, les petites taches blanches des ongles ne révèlent pas un déficit de calcium mais sont tout simplement le résultat d'un microtraumatisme.

Des cernes super gonflés ?

Une mauvaise circulation sanguine

Sous les yeux, la peau est 5 fois plus fine qu'ailleurs. En vieillissant, les vaisseaux sanguins et lymphatiques qui nourrissent cette zone fonctionnent moins bien et ralentissent les échanges entre les cellules. Du coup, il peut y avoir une rétention d'eau au niveau de la paupière inférieure. Un phénomène naturel accentué par la fatigue et le stress.

► **On agit.** Pour les dégonfler vite fait, on applique des compresses imbibées d'infusion de camomille, aux propriétés décongestionnantes. Et on aide l'organisme à drainer l'excès d'eau en limitant d'abord les apports en sel et en se passant pendant quelques jours de fromages, charcuteries et autres biscuits apéritif. On choisit également une eau faiblement minéralisée (type Volvic ou Evian) pour ne pas fatiguer les reins (c'est à eux de réguler le niveau de liquide dans le corps). Et on marche, pour activer les muscles des pieds et des mollets, et faciliter le travail des veines en chassant le sang vers le cœur.

► **C'est peut-être aussi...** le signe d'une petite allergie. Au printemps, la multiplication des pollens irritants peut entraîner une dilatation des vaisseaux sanguins au niveau de la paupière inférieure. On se retrouve avec les yeux bouffis et l'envie de se les frotter non-stop. Dans ce cas, on les lave régulièrement avec du sérum physiologique. Et on demande conseil à son pharmacien afin de choisir un traitement antihistaminique local adapté.