

Question d'équilibre
Place au jeûne?
Ça passe par la peau

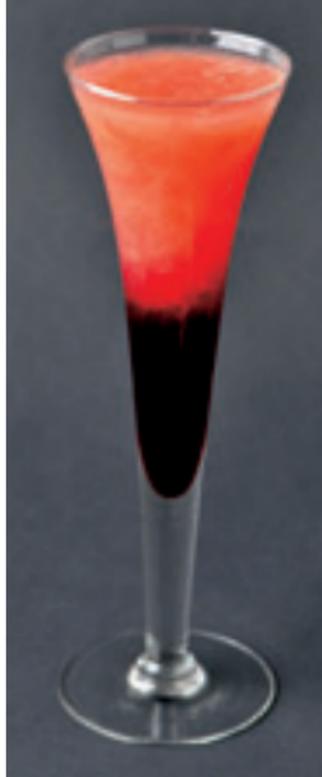


Cure de printemps



Sommaire

Question d'équilibre	4
Prévention au quotidien	5
Le moment d'agir	7
Se purifier naturellement	8
Cures végétales	9
En forme grâce aux sels Schüssler	10
Place au jeûne?	11
Par tous nos pores	12
Conseils futés	13
Répertoire des mots-clé	15
Impressum	16



« Pour se sentir bien, il est bon de purifier son corps de temps en temps. Les meilleures périodes pour ce faire sont le printemps et l'automne. L'idéal pour nettoyer l'organisme est d'associer alimentation, mouvement et remèdes naturels de la droguerie. »

Anton Löffel, droguiste dipl. féd., droguerie Zeller, à Soleure.

La forme grâce aux sels Schüssler

Les petits capitons ne sont pas seulement disgracieux, ils stockent également des toxines et des graisses superflues. Si l'on perd du poids ou fait plus d'exercice, ces substances se libèrent certes, mais elles ne sont généralement pas éliminées. Car l'organisme manque des sels minéraux nécessaires pour réaliser cette tâche. C'est alors que survient la fameuse fatigue printanière, accompagnée d'un manque général d'entrain. Les sels minéraux suivants vous aideront à garder la forme et à libérer votre organisme des toxines et autres substances indésirables.

N° 9 Natrium phosphoricum est important pour l'élimination des produits résiduels du métabolisme. Il stimule aussi le métabolisme des graisses.

N° 10 Natrium sulfuricum draine et purifie l'organisme.
(Dosage: 3 x deux comprimés de chaque par jour.)

Lotion n° 1&11 (Calcium fluoratum + Silicea lotion)

Pour plus d'efficacité, on peut combiner l'usage interne et externe des sels Schüssler. La lotion de sels Schüssler 1&11 agit contre la sécheresse cutanée, prévient la formation prématurée des rides et raffermi le tissu conjonctif (on peut aussi l'utiliser préventivement contre la cellulite et les vergetures).

Plaisir du bain

Plonger une fois par semaine dans un bain purifiant est également très bénéfique à l'organisme. Dissoudre les sels Schüssler n° 10 et n° 11 (20 comprimés de chaque) dans l'eau du bain. Une fois dans la baignoire, procéder à un massage à la brosse pour optimiser les effets du bain. En effet, brosser la peau à sec ou dans le bain active le métabolisme et accélère l'élimination des toxines.

Place au jeûne?

Jeûner, c'est renoncer volontairement à tout aliment solide. Pour survivre durant cette période, le corps doit puiser dans ses réserves.

Le jeûne stimule les forces de guérison de l'organisme et favorise la détoxination des cellules et des tissus. Mais renoncer aux aliments solides n'est pas la seule manière de nettoyer l'organisme: une cure ciblée, par exemple avec de la tisane, du petit-lait ou des jus peut parfaitement remplacer ou compléter le jeûne.

Un jeûne et une cure de détoxination devraient de préférence durer sept jours. A cela s'ajoutent un ou deux jours de préparation et de récupération.

Il faut être en parfaite santé pour entamer une cure. En cas de problèmes rénaux ou cardio-vasculaires, il est fortement déconseillé d'entreprendre une cure sans suivi médical. Il faudrait également y renoncer pendant la grossesse et la période de l'allaitement.

Une fois la décision prise, il est important de se ménager suffisamment de temps pour soi durant cette semaine. Eviter également

d'être soumis au stress ou à des contraintes de rendement. En effet, l'organisme doit se consacrer à d'autres tâches durant cette période et réaliser de véritables prouesses.

Les personnes qui s'apprêtent à jeûner pour la première fois devraient en parler avec leur droguiste.

