



Nous sommes confrontés tous les jours à des images qui tendent à démontrer que la beauté c'est d'être plus que mince et surtout de rester «très jeune»... Mais voilà la vie a une toute autre réalité. On grandit, on vieillit et la beauté est là, mais on ne la voit pas ou on ne veut pas la voir. Les médias à l'arrivée des beaux jours ne font que parler de régimes minceurs, tous meilleurs les uns que les autres et le pire c'est qu'ils arrivent à nous culpabiliser; alors on dépense une somme folle pour ressembler à une autre et on ne devient plus nous-mêmes, on ne se reconnaît plus, nos formes pensées se modifient: obsessions, irritabilités, bien des «maux n'auraient pas dû naître» si on s'acceptait comme on est. Les jours passent et nous courons contre le temps, on passe à côté de belles choses que la vie sait nous apporter. Par exemple : des personnes n'osent même plus aller à la piscine

avec leurs enfants, d'autres s'habillent comme les magazines avec une mode qui ne leur est pas forcément adaptée. Alors que faire... et bien tout d'abord comprendre notre mal-être, arriver à le définir. Apprendre à s'aimer comme on est. Chercher à améliorer son apparence tout en respectant sa personnalité. Adapter une hygiène de vie pour permettre l'élimination des toxines que l'on accumule. Et surtout penser positif, sourire, être jeune est un état d'esprit. Des personnes qui travaillent dans le relooking ont de bons conseils pour vous mettre en valeur. En naturopathie nous pouvons aussi faire du coaching pour vous aider à changer votre forme pensée et mettre en place les éléments qui vous aideront à vous trouver bien dans votre peau. Le drainage lymphatique avec un massage

Etre bien dans sa peau pour les beaux jours !

anticellulite comme nous le pratiquons au cabinet peut vous aider à éliminer vos toxines et raffermir votre épiderme. Tout cela a un coût, mais c'est certainement plus gratifiant que de «faire la chasse aux moulins à vent «et en plus vous vous y retrouvez, car dès que vous vous sentez bien dans votre peau c'est pour la vie, alors que le mal-être décrit ci-dessus est quotidien et ne s'arrête pas aux beaux jours... C'est évident que le surpoids n'est pas bon pour notre capital santé et ce n'est que pour cette raison que l'on doit se prendre en main comme indiqué ci-dessus. Les personnes qui ont de la peine à perdre du poids ou ont de la rétention d'eau devraient contrôler chez un spécialiste leur état de santé, il peut y avoir des dérèglements endocriniens ou de la thyroïde, mieux vaut éliminer les problèmes «physiques». Les compléments alimentaires, l'homéopathie ou les oligoéléments peuvent être des alliés minceur mais ils doivent être adaptés à chacun, donc il faut toujours voir un spécialiste. Par exemple

en oligoéléments: le magnésium, tout d'abord, permet de lutter efficacement contre le stress et la fatigue, ennemis n°1 des régimes amincissants!» Le stress favorise en effet le grignotage et donc... la prise de poids! Le potassium, vous aidera à lutter contre les faiblesses musculaires, les coups de pompe mais aussi la rétention d'eau. Le zinc, quant à lui, «intervient dans le métabolisme énergétique (notamment des lipides) et permet d'éviter la fonte musculaire» Le chrome est un véritable allié de votre régime. «Il aide à réguler la glycémie et la sécrétion d'insuline. Il permet d'éviter fringales de sucres et autres grignotages dus à une hypoglycémie réactionnelle». Vous comprenez que se sentir bien dans sa peau c'est tout un programme: alors prenez-vous en main rapidement et vivez pleinement les beaux jours. Voir info: sur le site www.aromavotre.com.

Autres informations et conseils au Cabinet «Naturellement Vôtre» à Orbe
Pascale Thommen