



Retrouvez-la-forme.com

E-Revue Forme – Minceur – Bien-être
Janvier 2009 N° 3



Heureuse année
2009 !

Bienvenue - Bienvenue - Bienvenue - Bienvenue...



Marie-Laure VEYRE
Naturopathe

2009 est là !

Nous voici devant une page toute blanche qu'il va falloir remplir du mieux possible et de façon à n'avoir rien à regretter quand elle se refermera...

Pour cela, je vous souhaite de l'humour et des rires, des rêves qui se réalisent, de la tolérance et du respect pour vous-même et pour les autres.

Je vous souhaite bien évidemment la santé et l'harmonie dans vos vies.

Soyez de ceux qui veulent changer en mieux, volontaires et déterminés, de ceux qui passent à l'acte !

Bref, je souhaite LE MEILLEUR à chacun d'entre vous ! ☺

Votre e-revue sera là pour vous aider, vous donner des trucs et astuces, vous faire découvrir des domaines que vous ne connaissez pas ou peut être mal, comme ça va être le cas dans ce numéro par exemple avec l'aromathérapie !

Vous allez apprendre aussi, ce qu'il faut faire

après les fêtes pour retrouver la forme...

Dans le numéro précédent, je vous promettais une solution géniale pour éviter les carences, faire le plein de vitamines et oligo-éléments de façon naturelle et pas chère pour passer un bon hiver.

Patience, patience, ça vient !

En attendant, c'est parti pour ce numéro 3 !

Sommaire:

- Récupérer après les fêtes
- Que mettre dans l'assiette cet hiver
- l'endive
- le cresson
- la clémentine
- Le champignon
- Découverte de l'aromathérapie
- Trucs et astuces :
 - gastro
 - grippes

Récupérer après les fêtes !

Vous risquez d'être déçus mais je ne vais pas vous donner de recettes miracles !

Il s'agit, en fait, juste d'une question de bon sens...

La première chose à faire est de **ne pas culpabiliser**.

Vous connaissez sans doute l'expression "le poids de la culpabilité"...ça se passe de commentaires. non ?

Vous en avez bien profité, vous vous êtes régalé, tant mieux !

Ensuite, et bien, il faut simplement reprendre une bonne hygiène de vie : faire des repas équilibrés, ne pas oublier de bouger (faire des ballades à pieds, du sport...), et boire plus encore que d'habitude pour éliminer les toxines.

C'est aussi, bien sûr, le moment de faire une

journée de monodiète.

Là, je vous conseille de revoir les 2 premiers numéros de votre E-revue, car tout y est à ce sujet.

Mettre votre organisme au repos une journée lui fera le plus grand bien !

Mais attention, je le répète en douceur, pas de privations draconiennes sur plusieurs jours, sinon, le résultat sera inverse à celui attendu !

Que mettre dans l'assiette cet hiver ?



Cette fois nous sommes bel et bien en hiver...

Voici comme promis, la liste des fruits et légumes qu'il est bon de consommer et que vous trouverez sur les marchés.

Légumes : carotte, poireau, céleri, cardon, salsifi, chou, chou de Bruxelles, endives, navet, fenouil, potiron, radis noir, cresson, mâche, pissenlit



Bref, de quoi faire une délicieuse soupe !

Fruits : clémentine, mandarine, orange, banane, pomme, poire, pamplemousse, dattes, noisettes, noix.

Et voilà en vedette, cette fois ci, l'endive, le cresson et la clémentine !

Endives



Obtenu tout à fait par hasard, vers 1840 par un jardinier belge, à partir de la chicorée, je vous présente l'endive !

De part ses qualités nutritionnelles, c'est le légume de la ligne et de la forme !

L'endive aide au bon fonctionnement de l'intestin et vous permettra de **garder le ventre plat**.

L'endive, à 95 % constituée d'eau vous apporte de nombreux minéraux : sélénium, phosphore, potassium, calcium mais aussi des vitamines C, B1 et B2.

Alors crues ou cuites, c'est le moment d'en profiter !

Cresson



Je suis heureuse de vous présenter **LA plante reminéralisante**.

Ce qui veut dire qu'elle est extrêmement riche en oligo-éléments et minéraux avec par exemple 160mg/100g de calcium !

Elle est aussi très riche en vitamines (C et A notamment) et en fibres douces ce qui facilite l'élimination.

Mais ce n'est pas tout, elle protégerait des maladies cardio-vasculaires de part les acides gras poly-insaturés qu'elle contient !

A consommer crue en salade ou pourquoi pas ciselée sur d'autres aliments.

Clémentines



Elles font partie des agrumes...

A ce titre, elles sont riches en vitamine C mais aussi en calcium, fer et magnésium...

Rafraîchissantes, on les mange sans faim et sans risque car elles sont peu caloriques !

Découverte de l'aromathérapie...



Si les essences sont utilisées et connues depuis plus de 4000 ans, ce n'est que vers 1937 que le nom d'aromathérapie est donné à leur utilisation par Mr Gatefossé (ingénieur chimiste) qui y consacra sa vie.

Mais qu'est ce qu'une essence ?

Appelée aussi **huile essentielle (HE)**, quoique ne contenant aucun corps gras, il s'agit d'une substance odorante et volatile dont la composition chimique est complexe.

Elle se forme par principe de photosynthèse au niveau des fleurs, tiges, feuilles, racines de certaines plantes.

Il existe différents moyens d'extraction de cette essence mais on l'obtient principalement par distillation de la plante aromatique par la vapeur d'eau.



Il faut des quantités de plante incroyable pour obtenir 1l d'HE et donc avoir conscience du cadeau merveilleux que nous fait la plante.

Bon, ok, allez vous me dire mais quels sont les champs d'action des essences ?

Et bien c'est là que ça devient intéressant car de part leurs nombreuses molécules chimiques différentes qui agissent en synergie, les HE ont de nombreuses propriétés.

Elles sont :
anti-infectieuses,
bactéricides, fongicides,
antiseptiques,
antitussives, antivirales,
antibiotiques (mais oui),
anti-pyrétiques, mais aussi
anxiolytiques, relaxantes,
dé stressantes...

Comment les utiliser ?

Il existe **trois voies d'utilisation et donc 3 modes d'action** des HE :

⇒ Par voie externe sous forme de crèmes, lotions, bains... absorbées par la peau, elles agissent très rapidement.

⇒ Par voie externe sous forme d'inhalation : Les gouttelettes en suspension dans l'air pénètrent dans les poumons et sont transférées dans le sang et la circulation.

⇒ Par voie interne sans dépasser 2 à 3 gouttes par prises.

Attention toutefois, je me dois de calmer votre enthousiasme naissant !

Les HE essentielles de part leur composition **peuvent se révéler nocives**, certaines ne doivent jamais être prises par voie interne, d'autres pures sur la peau peuvent brûler ou provoquer des allergies.

D'une manière générale, les HE sont **à éviter en automédication chez la femme enceinte, l'enfant de moins de 6 ans et les personnes épileptiques.**

Il s'agit ici d'une découverte de l'aromathérapie qui ne fait pas de vous des pros de cet art, donc restez prudents.

Quand je vous donne un "truc" à base d'HE, suivez le scrupuleusement, n'en mettez pas plus en vous disant que ce sera plus actif !

Choisissez toujours des HE bio et 100% pures et naturelles.

Le nom latin doit toujours être indiqué sur le flacon ainsi que le pays d'origine et la partie de la plante utilisée pour l'extraction.

N'hésitez pas à vous faire conseiller !

Trucs et astuces

Vaincre la gastro !

La gastro fait partie des maux de l'hiver. On l'attend, on la guette puis on la combat !

Si déjà les médias cessaient d'en "faire tout un plat", les "épidémies" seraient réduites de moitié !

Bon, enfin, voilà de quoi éviter d'en être la prochaine victime...

Dans un premier temps, je dirais n'ayez pas peur d'en "attraper" une.

Ensuite, évitez l'eau du robinet et évidemment

lavez-vous bien les mains surtout en sortant des water-closet !

Je sais, ça va de soi mais on ne sait jamais...

Quoiqu'il en soit, si vous vous sentez terrassés par les premiers symptômes, voici une huile essentielle qui vous aidera :

La cannelle !

Prenez **2 gouttes** d'HE de cannelle sur un sucre, ou dans du miel ou sur un peu de pain ou dans une

boisson chaude 3 fois par jour (pas plus).

Voilà qui devrait enrayer tout ça vite fait bien fait !

Comme vu plus haut, ne pas prendre par la femme enceinte et ne pas donner aux enfants de moins de 6 ans.



Abonnez-vous !

Cet exemplaire vous a été offert ou prêté par un (e) ami (e). Recevez le prochain directement dans votre boîte mail.

Pour cela, allez vite sur :

[Retrouvez la forme](#)

L'inscription est gratuite et vous aurez en plus, 3 cours gratuits !

Gratuit !

Bronchites

Elles aussi sont de saison...

Pour vous aider à vous débarrasser de votre toux grasse, demandez à votre pharmacien des "Gouttes aux essences" .

Vous en prendrez 25 gouttes 3 fois / jour (pour un adulte).

En parallèle, mettez 3 à 5

gouttes d'HE d'eucalyptus dans un bol d'eau chaude près de votre radiateur avant de vous coucher.

Et puis pensez à la tisane au thym (E-revue N° 2).

Pour les HE : toujours les mêmes recommandations. Pas pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans et les épileptiques.

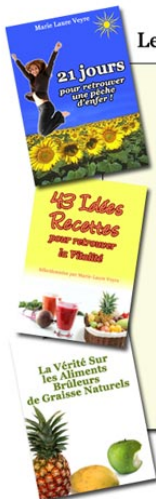
Coin Boutique

Comment aider votre enfant à se concentrer et à mémoriser ses leçons !



[En savoir plus](#)

[Commander](#)



Le **Programme Forme Minceur**, c'est...

- ✓ Un Cours complet en ligne pour retrouver la forme en 21 jours
- ✓ 49 Vidéos
- ✓ 10 Fiches Pratiques
- ✓ 43 Recettes pour votre bien-être
- ✓ Des Quizz interactifs
- ✓ Un ebook pour apprendre comment brûler ses graisses (et donc perdre du poids)
- ✓ Une interview exclusive d'un pharmacologue, spécialiste des plantes actives
- ✓ L'intégralité du cours en audio téléchargeable
- ✓ L'intégralité du cours en PDF imprimable



+ Un cadeau inédit de dernière minute !

[En savoir plus](#)

[Commander](#)

Philippe D. a retrouvé la forme et perdu du poids grâce au [programme forme minceur](#) . Lisez ce qu'il en dit !

"...J'apprécie beaucoup le ton avec lequel vous présentez cela, plutôt frais et dynamique si je peux me permettre et la touche explication scientifique mais accessible au public, ...

...Moi qui n'ai jamais réellement prêté attention à ce que je mangeais, je dois dire que je m'étonne du changement radical dont je fais preuve aujourd'hui dans le choix de mon alimentation.

Les effets ne se sont pas fait attendre, **plus d'énergie, moins faim, perte de poids, meilleur état général ce qui entraîne aussi une joie de vivre et cela sans effort particulier**. Je veux dire que le fait de choisir mon alimentation pour prendre soin de mes cellules est devenu naturel et non une sorte d'imposition ou corvée quelconque. Je trouve cela donc très efficace..."

BRAVO Philippe pour ces résultats ! ☺

Vous avez des suggestions ? Vous souhaitez partager avec nous vos meilleures recettes ? Vous avez des trucs de grand-mère à dévoiler ? Un témoignage à faire ...

Contactez moi ici :
mlveyre@secret-vitalite.com