



CHRYSANTHELLUM  
AMERICANUM

## Je m'offre une cure drainante

Pratiquement inconnu il y a trois décennies, le *Chrysanthellum* est sous-utilisé par les phytothérapeutes, c'est pourtant une plante « couteau suisse » qui permet une bonne détox de printemps!

### COMMENT JE M'Y METS ?

« **LE CHRYSANTHELLUM AGIT À LA FOIS SUR LA PROTECTION DU FOIE ET LE DRAINAGE**, la microcirculation et la résistance capillaire ainsi que l'élimination des graisses (antihyperlipidémique). Il possède en plus une action antioxydante et anti-inflammatoire particulièrement intéressante lorsqu'on relargue ses toxines! » explique le Dr Bérengère Amal-Morvan\*.

Pour aider à désinfiltrer les tissus cellulitiques congestionnés, on peut lui associer de la bromélaïne et de la papaïne, qui agissent en synergie. **En cure de quinze jours renouvelables tous les deux mois:** *Chrysanthellum americanum* standardisé à 30 % de flavonoïdes (Nutrixéal), 2 gélules le soir au coucher, et Quantazyme à la papaïne et bromélaïne (PhytoQuant), 2 comprimés à jeun au lever.

\* Gynécologue, auteure de « Pilule ou pas pilule », éd. Thierry Souccar.

## Je fais du sport sans m'en rendre compte (ou presque!)

Le *nudge* (« coup de pouce » en français) est une technique pour orienter les comportements. Dans notre cas, il s'agit de « s'automanipuler » pour que les séances de sport (marche, gym ou yoga, par exemple) ne soient pas une option mais deviennent une habitude qui va s'ancrer dans le quotidien.

### COMMENT JE M'Y METS ?

**POUR CONTRER LA PROCRASTINATION** et (enfin!) passer à l'action, Juliette Brun\* recommande de **se demander en quoi consistent les 5 premières minutes**

### de l'action que l'on souhaite accomplir.

Dans le cas du yoga, il s'agit de vous mettre en tenue et de sortir votre tapis. Une fois le contenu de ces 5 premières minutes identifié, efforcez-vous de le réaliser: lorsque l'action est ainsi commencée

– l'intention est déjà dépassée – et le plus dur est fait. Le principe est le même pour aller courir ou marcher: on enfile son leggings, ses baskets et on sort!

\* Docteure en management de l'innovation, auteure de « L'Art subtil du nudge », éd. Diateino.



## LA CAMOMILLE BLEUE POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

C'est pendant le sommeil naturel que se mettent en route les systèmes de maintenance (sur l'ADN, les mitochondries, l'inflammation...), nécessaires pour se régénérer et se sentir en forme. Avant de dormir, mélangez 4 gouttes d'huile essentielle de camomille bleue\* (appelée aussi tanaïs) et 1 cuil. à soupe d'huile d'amande douce, massez les malléoles internes, l'intérieur des poignets et le diaphragme. Effet calmant et sédatif garanti!

\* Contre-indiquée chez la femme enceinte ou qui allaite, en cas de cancer hormono-dépendant, et chez l'enfant de moins de 7 ans.