



bien à la maison santé

NOUVELLE RUBRIQUE!

Trois clés pour booster votre tonus

Difficultés à vous lever le matin, manque d'énergie? Voici nos solutions naturelles antifatigue.

Par Sylvia Vaisman

BIOSPHOTO (H); PHOTONOSTOP (M); FABRICANT (B)

Une bonne cure de magnésium pour retrouver (ou presque) vos jambes de 20 ans.

1. Gorgez-vous de vitamines

Incontournables pour garder la forme, les vitamines C et B sont précieuses en hiver pour donner un coup de fouet à l'organisme, affaibli par le froid et les infections microbiennes. Pour limiter les carences, mangez équilibré en misant sur la diversité et la fraîcheur des aliments. La teneur en vitamines s'amenuise avec le temps. Entreposés trois jours, les épinards perdent plus de 50 % de leur vitamine C.

En pratique : mettez de la couleur dans votre assiette. Poivrons, choux, brocolis, lentilles, céréales complètes, noix, oranges et kiwis sont des concentrés de vitamines qui donnent... la pêche!

2. Faites le plein de magnésium

Un coup de mou l'après-midi peut révéler un déficit en magnésium, « surtout s'il s'accompagne de douleurs lombaires, de maux de tête et de constipation », précise le Dr Thierry Hertoghe, coauteur,

avec Margherita Enrico, du *Régime hormone* (éd. Thierry Souccar). Le magnésium participe à la détente musculaire. S'il vient à manquer, les muscles se crispent et fatiguent au fil des heures.

En pratique : faites le plein d'aliments riches en magnésium (moules, légumes secs, cacao) et buvez des eaux type Hépar ou Rozana. Si les besoins sont très importants, suivez une cure de compléments (Mag Boost de Synergia ou Formag de Pileje).

3. Adoptez le ginseng

C'est « LA » plante du tonus par excellence. Sa racine regorge de ginsénosides, des composés qui combattent la fatigue physique et intellectuelle. Fortifiant, le ginseng est particulièrement recommandé aux convalescents.

En pratique : laissez infuser 3 g de racine finement coupée dans 50 ml d'eau bouillante pendant dix minutes, filtrez. Buvez une tasse deux fois par jour. ■