



Minerva Studio - Fotolia

Faire la vaisselle, ça déstresse !

La vaisselle est l'une des corvées quotidiennes dont on se passerait bien. Et pourtant, d'après une étude réalisée par des chercheurs américains, utiliser la méthode de la pleine conscience pendant la vaisselle permettrait de réduire significativement son stress. La pleine conscience consiste à se concentrer sur la tâche qu'on exécute, la sensation de l'eau chaude sur ses mains, le parfum du produit de vaisselle, sa propre respiration. On évite ainsi de penser à autre chose et on déstresse. La technique peut bien entendu s'appliquer à d'autres tâches.

N.Ch.

Les vertus du vinaigre de cidre

Connaissez-vous tous les atouts du vinaigre de cidre de pomme ? Riche en acide acétique – comme tous les vinaigres – désinfectant et astringent, il contient aussi de la pectine et beaucoup de potassium et d'oligo-éléments. Il aiderait ainsi à la digestion d'un repas copieux et servirait même de coupe-faim naturel. Pour cela, il suffit de boire un verre d'eau tiède additionnée d'une cuillère à café de vinaigre de cidre et d'une cuillère à café de miel pour atténuer l'acidité. Cela une demi-heure avant le repas.

N.Ch.



Es75 - Fotolia

BIEN-ÊTRE

L'antigym, vous connaissez ?

Comme son nom l'indique, l'antigymnastique n'est pas un sport. Cette méthode a été créée dans les années '70 par Thérèse Bertherat, un kinésithérapeute française. Le principe est de prendre le corps dans sa globalité, y compris ses pensées et ses émotions. Tout en étant simples à réaliser, les mouvements effectués utilisent des muscles précis pour développer la motricité et la coordination, diminuer le stress, améliorer le tonus musculaire et éliminer les raideurs. Ici, pas d'esprit de compétition ni de volonté de performance, on suit son propre rythme et on tient compte de ses limites. Au fil du temps, le corps se défait de ses nœuds et retrouve son amplitude naturelle.

L'antigym se veut la première méthode de bien-être française dans le monde et est proposée dans une vingtaine de pays, dont la Belgique.

antigymnastique.com

N.Ch.

Antigym

