

Je n'arrive pas à **me lever le matin**

• LA PLAINTÉ

Réveil douloureux avec sensation d'épuisement, manque d'entrain et de motivation. Sortir du lit est une épreuve et, à peine debout, on ressasse : « *Vivement ce soir que je me couche* »... Il est temps d'agir !

• LE DIAGNOSTIC DE LA NATUROPATHE

Il s'agit d'un manque de dopamine (un neurotransmetteur). Elle est due à une insuffisance de tyrosine (son précurseur), qui peut être provoquée par des couchers trop tardifs ou un désordre alimentaire : pas assez de protéines (qui fournissent les acides aminés essentiels), ou un excès de sucre, qui fait baisser le taux de tyrosine.

• LES SOLUTIONS

Au saut du lit, adopter de nouveaux réflexes pour se lever du bon pied : massages stimulants, boissons coup de fouet (voir recette ci-contre)...

L'ordonnance de la naturopathe



L'automassage qui réveille

Pour un réveil plus facile et tonique, avant le maquillage, on effectue un automassage du visage : avec des mouvements circulaires appuyés, du bout des doigts, sur tout le visage, y compris le cou et le cuir chevelu en allant du sommet du crâne jusqu'à la nuque. En plus, ça donne des couleurs !

Un acide aminé énergisant

Un complément alimentaire de L-tyrosine, le matin, 15 minutes environ avant le petit déjeuner : 2 gélules de 500 mg (Energetica Natura ou Solgar), en cure de 2 mois. Il va permettre de synthétiser de la dopamine.

La boisson tonique

Pendant 3 semaines environ, prendre un verre d'eau citronnée (pour détoxifier le foie) avec 1 cm de gingembre râpé pour stimuler les glandes surrénales, comme le préconise la médecine traditionnelle chinoise.

Une eau florale antidéprime

Dans la gamme des Fleurs de Bach Original (Famadem), on choisira Hornbeam (charme). Un « booster » émotionnel pour se remotiver en douceur : 4 gouttes, 4 fois par jour pendant 3 semaines.



Un petit déj protéiné

Pour faire le plein d'énergie longue durée en début de journée, il faudrait supprimer les sucres (y compris les jus de fruits) le matin, car leur action est de courte durée. On compose plutôt un petit déjeuner salé et bien protéiné, d'autant que les protéines sont stimulantes. On peut mettre au menu : du pain avec du jambon, un ou deux œufs, du saumon, du caviar d'algues, ainsi que de l'avocat écrasé et des amandes entières ou en purée, riches en L-tyrosine.

