

**Joyeuses Pâques !  
par Marie-France Giavarini  
Édition mars 2007**

**Les cloches sonnent le retour du printemps avec son florilège d'assortiments gourmands : les chocolats de Pâques !**

**Que de tentations gustatives, alors que notre organisme aurait besoin d'une cure de revitalisation en cette période propice au renouveau. Durant l'hiver, le corps a fourni beaucoup d'efforts pour lutter contre les intempéries, tel que le froid, la neige, le gel, l'humidité. Beaucoup de calories ont été brûlées dans l'être humain. Désormais, avec des jours plus cléments qui se prononcent graduellement, le corps montre des signes de fatigue. Il est temps pour lui de se revigorer.**

**À l'image du cycle saisonnier, l'hiver représente la saison où la végétation hiberne. Elle se repose pour ensuite éclater de vigueur au Printemps. Ainsi, elle va puiser toute sa force dans les entrailles de la terre et laisser remonter la sève de vie à travers les veines souterraines pour offrir le meilleur de sa création.**

**C'est aussi le bon moment pour l'être humain, d'entreprendre un jeûne, une mono- diète, un traitement de fond à base de plantes dépuratives, comme le bouleau, l'aubier de tilleul, le romarin, etc.**

**Le corps appelle à plus de légèreté et de vitalité. Fini les gros pulls de laine, les parkas, les gants, les bottes et vive les tenues plus légères et colorées. Les journées allongent apportant leur lot de lumière et de réchauffement. L'immortalité immaculée de la neige fait place à la couleur verte de la végétation qui pulse de toutes parts ! Comment ne pas résister à se bouger pour profiter de cette nouvelle énergie?**

**C'est une invitation à prendre des initiatives pour se responsabiliser davantage.**

**Demeurer en bonne santé implique une auto discipline dans l'adoption d'une hygiène de vie. Cela n'en est pas pour autant une ascèse drastique, car si une envie de chocolat vous tente, faites-vous plaisir avec parcimonie, toutefois.**

**Car, sachez que cette gourmandise n'est pas toujours l'amie de bonne foie !**

**En effet, aussi exquis soit-il, le chocolat constitue un excitant, qui consommé régulièrement devient une dépendance, au même titre que le café. Nous avons tous de nombreux avantages à prendre ainsi soin de notre corps, gagnant en vitalité, meilleure humeur, résistance aux maladies, longévité, etc.**

**Actuellement, je fais une cure de romarin sous forme d'huile essentielle, le matin à jeun. Dès la première prise, j'ai ressenti un profond bienfait**

**au niveau de tout l'appareil digestif :foie, rate, pancréas, notamment. Et, c'est un dynamisant remarquable !**

**À l'heure où notre société nous sollicite sans cesse, il est de bon ton de faire preuve de lucidité et de positionnement afin de créer harmonieusement son cadre de vie en cohérence avec ses propres aspirations.**

**Je vous souhaite des Pâques revitalisantes !**

**Marie-France Giavarini**

**<http://www.rebirthtouch.com>**