

Santé Naturelle

www.santenaturellemag.com



Nutrition

Consommez des aliments naturels

Maigrir durablement

Rencontre avec Nathalie Meer, conceptrice de la méthode Meer

DÉMENCE SÉNILE

FACTEURS ET RISQUES

Beauté

Conseils et soins anti-rides

Redécouvrez votre intérieur pour l'été

Maison

Comment choisir une bonne literie?



Des plantes pour déstresser



Spécial Bien-être & Maison

Réveillez votre papillon intérieur

Salades revitalisantes pour la peau



Des produits sains pour ma maison



Hors Série 50
Mai - Juin 2019



BEL 5,20 € / ITALIE 5,20 € / LUX 5,20 € / SUISSE 8 CHF
MAROC 50 MAD / Dem 5,00 €

NEWA®

RECONSTITUE LE COLLAGÈNE. RÉDUIT LES RIDES



La révolution professionnelle anti-âge



NEWA augmente de **4%** la teneur en collagène de votre peau en 3 mois de traitement. Ce qui correspond à 3 ans de collagène.*

Les rides sont réduites de **37%** et la peau est plus ferme de **10%** après 3 semaines de traitement.*

NEWA utilise la technologie professionnelle **3DEEP**, recommandée et utilisée par des dermatologues, qui est cliniquement prouvée pour relancer la production naturelle de collagène, réduire les rides, lifter et raffermir la peau du visage et du cou.*

Les résultats avec
NEWA sont prouvés
cliniquement*

* Etudes cliniques réalisées sur 403 femmes dans 2 centres indépendants pendant une période de 12 semaines.



boulangier

amazon.fr

La Redoute

Site : www.NewaFrance.com - Facebook : www.facebook.com/NewaBesute

Pour un suivi personnalisé, téléchargez gratuitement notre application disponible sur l'App Store et Google Play (Recherchez « Newa Endymed »)

Édito

Si vous vous sentez à l'étroit dans votre corps, si vous sentez que votre vie est monotone, si votre travail et les activités du quotidien ne vous donnent plus de joie, si les discussions et les formalités mondaines nous vous intéressent plus, et si vous sentez une certaine souffrance diffuse, alors probablement vous êtes en métamorphose, comme la chenille qui devient papillon. Voici un hors série Bien-être Maison pour vous inciter à passer plus de temps avec vous, en vous. Vous lirez en début de magazine l'histoire de la chenille qui devient papillon, ensuite une sélection de sujets choisis pour prendre soin de vous, et de votre intérieur.

Bonne lecture.

Sommaire

Santé Naturelle Hors-série 50

Tendances

- 4 Sorties livres
- 6 News
- 8 Courrier des lecteurs

Cocooning



Réveillez votre
papillon intérieur
P.10

- 10 Réveillez votre papillon intérieur
- 12 Comment choisir un diffuseur d'huiles essentielles ?
- 14 TEST : Est-ce que vous êtes anxieuse ?
- 16 Détendez-vous

Forme



Des plantes
pour déstresser
P.20

- 18 Maigrir durablement : Rencontre avec Nathalie Meer, conceptrice de la méthode Meer
- 20 Des plantes pour déstresser
- 22 Démence sénile : Facteurs et risques

Beauté

- 24 Soins naturels pour les mains et les pieds
- 26 Secrets de beauté au citron
- 28 L'huile d'olive pour un bronzage réussi
- 30 Conseils et soins anti-rides
- 32 Conseils pour une peau saine et matifiée en été

Nutrition

- 34 Consommez des aliments naturels
- 36 Salades revitalisantes pour la peau
- 40 Quelle eau minérale boire pendant la grossesse ?

Maison

- 42 Comment choisir une bonne literie ?
- 44 Redécouvrez votre intérieur pour l'été
- 46 Des produits sains pour ma maison

Shoppings

- 29 Beauté forme
- 38 Compléments alimentaires
- 43 Literie
- 48 Produits ménagers sains
- 49 Carnet
- 50 Abonnements

Nous recrutons des chefs de publicité !

Nous recherchons **des chefs de publicité** (commerciaux) pour vendre de la publicité dans nos magazines. Vous avez la fibre commerciale, aisance au téléphone et une passion pour la décoration, la maison, le jardin, Bio, la Normandie envoyez nous votre CV et votre lettre de motivation par email à job@adventiss.com Nous recrutons indépendants ou en CDI, à plein temps, 3/4 ou à mi-temps.

Alors, heureux ?

Au travail, dans les entreprises, que ne ferait-on pas pour rendre ses salariés heureux ? Mais aussi en famille, dans son couple, parmi ses amis, il faut impérativement aller super bien !

Oui, mais comment y parvenir ? Antoine Chereau, décortique avec délectation en 87 saynètes hilarantes, cette recherche effrénée du bien-être. Vous avez le choix : Coaching pour ressembler à quelque chose, Team building pour comprendre le sens du mot « équipe », psychanalyse pour dire tout haut vos pensées secrètes, yoga, jeûne, amour des arbres, calinothérapies diverses, ou encore séjour dans un ashram au fin fond de l'Inde... la liste est longue. Et si avec tout cela vous n'avez toujours rien trouvé de convaincant pour atteindre le nirvana, au moins cet album vous aura fait rire, et c'est déjà pas mal ! Antoine Chereau est dessinateur de presse depuis plus de 30 ans.

Paru en octobre 2018 chez Pixel Fever Éditions

88 pages
21€



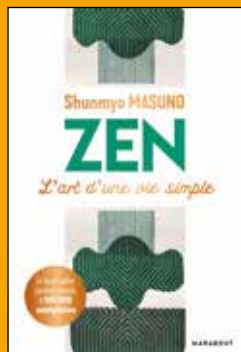
Zen

L'art d'une vie simple

100 leçons de vie à pratiquer au quotidien pour une vie de calme et de joie.

Vivre simplement, le cœur léger, l'esprit serein et le corps plein d'énergie, n'est-ce pas ce qui s'approche au plus près du bonheur ? C'est précisément le sujet de cet ouvrage : une vie simple, placée sous le signe du zen. Pour y accéder, nul besoin de changer le monde, il suffit de modifier imperceptiblement son regard sur le monde. Shunmyo Masuno, prêtre principal d'un temple bouddhiste et concepteur de jardins zen, invite ses lecteurs à le faire d'une façon très pratique. En présentant 100 actions qui font office d'initiation au zen, il offre une malle aux trésors contenant une sagesse fondamentale, dépourvue du superflu. Un best-seller vendu à plus de 500 000 exemplaires au Japon et traduit dans 24 langues.

Paru le 24 avril 2019 aux éditions Marabout
17,90 €



Nos dents, une porte vers la santé

De l'équilibre buccal à l'équilibre global

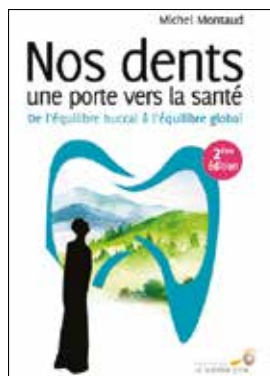
Michel Montaud, présente une nouvelle façon

d'envisager les soins dentaires. Cette auto-thérapie guidée est une vraie alternative à la pratique trop répandue qui consiste à arracher des dents, qui ne trouvent pas leur place, ou encore à porter des bagues orthodontiques pendant plusieurs années. L'auteur démontre, preuves cliniques et photos à l'appui, que la dentosophie qui signifie littéralement « sagesse des dents » améliore l'état de santé général des patients, tant physique que psychique, et exploite l'extraordinaire potentiel de guérison de notre corps. Elle permet également de remédier à des maux tels que cauchemars, rhinites et otites chroniques, eczéma, allergies, asthme, problèmes de dos, troubles du sommeil, etc. L'art dentaire se caractérise alors par une approche beaucoup plus humaniste. Le patient qui sollicite cette pratique se voit attribuer un appareil nommé activateur gouttière Soulet Besombes qu'il devra porter dans sa bouche régulièrement, accompagné d'une auto thérapie jouant sur l'ensemble du corps. Ainsi, les dents ne se limitent pas à un problème local mais sont intégrées à une vision plus globale du corps humain, afin de soigner les dysfonctionnements vécus ici et là, de manière étendue mais plus approfondie et efficace. L'auteur définit la dentosophie comme un chemin de vie, « l'humansophie », permettant d'aller travailler sur des blocages profonds et sur des modes de fonctionnement récurrents face à la vie. Le patient se sent revitalisé du fait des liens qui se sont créés entre la bouche, le corps physique et le psychisme. Michel Montaud est chirurgien dentiste, installé dans la Drôme. Co-créateur de l'école de dentosophie, société scientifique qui a pour but de promouvoir les méthodes fonctionnelles en France et dans le monde. Il étudie depuis 30 ans l'anthroposophie de Rudolf Steiner.

2^{ème} édition revue et corrigée

En librairie le 20 mai 2019 aux éditions Souffle d'Or

296 pages
20 €



Climaxol de Lehning est un médicament traditionnel à base de plantes à utiliser dans les troubles de la circulation veineuse.

5 substances actives
Réservé à l'adulte
Disponible sans ordonnance en pharmacie



FABRIQUÉ EN FRANCE



Solution buvable. Ce médicament contient de l'alcool. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Laboratoires Lehning 3, rue du petit marais 57640 Sainte-Barbe, VISA N°18/12/16 629 875 01GP/001 - Ref. 2019-PI-065

LEHNING LABORATOIRES



Fastfood 2.0 avec Jamie Oliver

Nouvelle tendance healthy food, oubliez les frites et la pizza et suivez le chef cuisinier le plus à la mode : Jamie Oliver. Animateur de télévision britannique, il enchaîne les émissions et les livres de cuisine. Il prône une cuisine accessible, détendue, familiale, réconfortante, et économe. Il est connu aussi pour cuisiner dehors, une façon de dire qu'on n'a ni besoin d'une toque, ni d'une cuisine dernier cri, ni du dernier robot à la mode, ni même d'ustensiles compliqués. Il vous invite à ne rien jeter, à acheter peu mais bien. La santé commence dans l'assiette. Et la cuisine est affaire de plaisir avant tout.

Un été 2019 sous le signe du vélo

La Fédération française de cyclotourisme est la première fédération de randonnée à vélo sur le territoire. Elle a pour objectif de développer le tourisme à vélo en France et la pratique du vélo en tant que sport pour tous. Elle organise 4 500 randonnées en France et à l'étranger, qui attirent chaque année plus de 2 millions de participants.

Parmi plus de 4 000 manifestations, voici quelques exemples :

- La Fête du Vélo du 1er au 10 juin : venez fêter le vélo dans toute la France ! ;
- la 81^{ème} Semaine fédérale internationale du cyclotourisme du 4 au 11 août : Pendant une semaine, plus de 12 000 cyclotouristes se réuniront à Cognac, en Charente.

Les événements 100% VTT

- Les Vertes Tout-Terrain et la Maxi-Verte «Entre Estuaire et Sillon» qui se tiendra à Savenay en Loire-Atlantique, du 30 mai au 2 juin.

L'appel de la montagne

- Les Cyclomontagnardes : défiez les 5 grands massifs français à vélo !

Le cyclotourisme sans frontières

- La Vél'Europe : relevez ce défi européen avant les prochains Jeux Olympiques de Paris en 2024. Sur 6 années, on vous propose un parcours permanent du Tour de l'Europe et pour 2019, il vous emmènera, du 7 septembre au 6 octobre, de Lisbonne, capitale portugaise la plus occidentale d'Europe à Dunkerque dans le Nord !

Reservé aux jeunes

- La Semaine nationale et européenne des Jeunes du 6 au 14 juillet à la Flèche dans la Sarthe, est le principal événement dédié aux jeunes et à l'apprentissage du cyclotourisme ;
- Le Paris-Brest-Paris des jeunes qui aura lieu du 9 au 22 août.

CHROMOTHÉRAPIE LA SCIENCE DES COULEURS AU SERVICE DU VIVANT

L'institut Alternative Academy propose des formations en chromobiologie, selon une approche unique créée par Sylvie et Dominique Bourdin.

Une approche sans cesse enrichie de leurs recherches depuis 40 ans. Elle agit sur tous les plans (physique, vibratoire, psycho-émotionnel, mental et spirituel), stimulant par les bienfaits énergétiques des couleurs sur l'être, les ressources des patients, améliorant leur santé dans un processus évolutif. Une approche santé naturelle qui puise dans l'infinie connaissance de mère nature.

DIET HORIZON

Maintenez **CONFORT,**
SOUPLESSE et
MOBILITÉ articulaire* !



NOUVEAU VEGAN



Vendu exclusivement
en magasins diététiques.
Disponible mi-mai.

INNOVATION 2019

- Complexe unique de 3 plantes :
 - Curcuma titré à 95% de curcuminoïdes
 - Jus concentré de melon titré à 14000 UI/g de SOD
 - Extrait sec de feuilles de cassis
- 4 ingrédients ciblés :
 - Glucosamine et chondroïtine véganes
 - Vitamine C, manganèse
- Vegan

Spécialiste des compléments alimentaires et des produits diététiques depuis plus de 20 ans, Diet Horizon contribue à votre bien être au quotidien.
www.diet-horizon.com



Pour connaître la liste complète des ingrédients, les conseils d'utilisation et précautions d'emploi du produit, se référer à l'étiquetage.
Glucochondro Vegan contient du *Curcuma qui aide à maintenir confort, souplesse et mobilité articulaire.

Natural Distribution France
11/19 rue de Taulzia
33800 Bordeaux

N° vert conseil 0805 102 563

STÉPHANIE, 25 ANS : « J'ai la peau grasse, le maquillage coule très vite en été et c'est bien gênant. Comment se maquiller sans briller ? »

Pour réguler la production de sébum, on vous conseille d'opter pour un nettoyage de la peau à l'argile blanche, matin et soir. Elle est très intéressante pour absorber l'excès de sébum et resserrer les pores. Côté maquillage, il faudra opter pour une bonne base.

La base de maquillage n'a pas seulement pour rôle de combler les irrégularités et permettre une meilleure application et tenue du maquillage, certains produits -spécifiquement estampillés matité- contiennent des actifs qui absorbent le sébum et en neutralisent la production excessive.

Il faut donc choisir une base matifiante pour réduire la brillance de la peau. Optez pour un produit avec une texture siliconée que vous appliquerez avant le fond de teint sur la zone T en réalisant des petits massages pour bien faire pénétrer le soin.

Pour une bonne tenue du maquillage des yeux, il peut être utile d'appliquer une base à paupières si cette zone est sujette à une production excessive de sébum.

Les papiers matifiants agissent instantanément sur la peau et laissent un fini légèrement poudré.



MONA, 45 ANS

« Comment traiter les varices ? Une opération chirurgicale est-elle nécessaire ? »

Les varices traduisent une stagnation du sang dans les membres inférieurs.

Plus profondément, il s'agit d'un problème de circulation sanguine et veineuse, qui n'est pas optimale. Le problème s'accroît quand les températures grimpent.

La chirurgie est efficace, mais elle n'est pas nécessaire. Votre médecin traitant vous conseillera la chirurgie s'il y a un véritable problème de santé, lié à l'insuffisance veineuse. Mais avant de passer à la chirurgie, beaucoup de solutions naturelles vous permettent de relancer la circulation veineuse et d'apaiser les douleurs.

Pensez à faire des jets d'eau froide plusieurs fois par jour sur les membres inférieurs. Pensez à marcher dans l'eau de mer si vous en avez la possibilité. Surtout, adaptez votre posture au travail, en surélevant légèrement les jambes, pour freiner la stagnation du sang dans les membres inférieurs.

ODE, 29 ANS

« J'ai des poussées d'eczéma en été. Quelles solutions naturelles pouvez-vous me conseiller ? »

D'abord on vous conseille de boire beaucoup d'eau, et des jus de fruits, pour aider votre corps à drainer et éliminer les toxines. Les problèmes de peau reflètent, généralement, une saturation de déchets dans le corps. De façon plus précise, l'eczéma est lié à l'intolérance que vous pouvez avoir face à certains aliments, et surtout certains produits de soins ou cosmétiques.

Essayez donc de minimiser l'utilisation de ces produits, optez pour des soins naturels, notamment des huiles végétales hydratantes. Les huiles de lin ou de noisette sont très conseillées, riches en oméga 3, elles nourrissent en profondeur et luttent activement contre l'inflammation.



**LES SENS
DES FLEURS**
Pour passer du Songe à la réalité
avec beaucoup d'Amour !!



SONGE DE MOUSSE
Gel nettoyant corps et cheveux 500ml

Gel nettoyant aux fleurs de Bach BIO, il réunit l'aigremoine, l'impatiente, le mélèze et le pommier sauvage ; associés à l'eau florale de camomille bio, l'aloé vera et l'huile d'amande douce, ils apportent douceur et sérénité à la toilette quotidienne.



SONGE DE PETITE BOUILLE
Crème protectrice visage et corps 75ml

Crème à la texture douce et au parfum goumand d'abricot préservant l'hydratation tout en protégeant et adoucissant naturellement la peau grâce aux extraits bio de verveine, peuplier, mimule, églantine et prunier.



SONGE D'EAU
Eau micellaire 250ml

Eau micellaire au bouquet rafraîchissant associant le pommier sauvage, le chèvrefeuille, le noyer, l'olivier et l'impatiente pour éliminer les petites saletés du quotidien en toute quiétude.

www.drtheiss.fr

DR.THEISS



En vente en magasins de produits diététiques & biologiques.



Réveillez votre papillon intérieur

À l'intérieur de vous, vit un papillon en devenir. Il cherche à s'éveiller, déployer ses ailes et s'élever dans le ciel. Avez-vous conscience de ce papillon ? Savez-vous qu'il a besoin de votre aide pour sortir du cocon et déployer ses ailes ?

L'HISTOIRE DE LA CHENILLE QUI DEVIENT PAPILLON

Tout le monde connaît l'histoire de la chenille qui devient papillon, mais connaissez-vous réellement le processus à l'œuvre ? Voici comment ça se passe. Une petite chenille, à peine visible sur une feuille d'un arbre, va choisir un endroit, bien à l'abri, pour s'y installer et opérer sa métamorphose. Vue de l'extérieur, c'est une coquille qui se rigidifie peu à peu et qui va exploser à un certain moment, pour faire naître un papillon avec de grandes ailes. Un nouvel être va naître. Si on déplace la caméra à l'intérieur, on va voir ce qui se passe en détail : certaines cellules, dites cellules Imaginales, vont migrer de partout du corps

Vous n'aurez tout simplement plus besoin de passer votre vie dans un bureau à exécuter des tâches de chenille.

de la chenille, pour se regrouper dans ce que les chercheurs appellent des disques imaginaires.

Le système immunitaire de la chenille va attaquer ces cellules. Une guerre se déclenche alors, entre deux « moi ». Au final le système immunitaire se désagrège et détruit aussi l'ensemble du système biologique de la chenille. À vrai dire, si on ouvre le cocon à ce moment précis, on verra qu'il n'y a plus de chenille, il n'y a pas (encore) de papillon, c'est une soupe biologique qui porte une certaine intelligence, un certain potentiel.

Peu à peu, cette soupe se métamorphose pour devenir le papillon aux belles et grandes ailes que vous connaissez. Il ne s'agit plus du tout de la chenille, c'est bien un nouvel être vivant qui s'est formé après cette métamorphose, avec le même matériel biologique de base de la chenille. Les cellules imaginaires...

ÊTES-VOUS EN MÉTAMORPHOSE ?

Si vous vous sentez à l'étroit dans votre corps, si vous sentez que votre vie est monotone, si vous avez envie de passer plus de temps avec vous-

même, si votre travail et les activités du quotidien ne vous donnent plus de joie, si les discussions et les formalités mondaines ne vous intéressent plus, et si vous sentez une certaine souffrance diffuse, qui va et qui revient, alors probablement vous êtes en métamorphose. Certaines personnes naissent, vivent une vie entière et meurent, sans réaliser qu'elles sont une chenille destinée à devenir papillon.

Certaines personnes meurent étouffées dans le cocon. Elles ne parviennent pas à trouver la bonne formule, celle qui va rendre possible la métamorphose à partir de la soupe biologique de base (de la chenille). Mais d'autres personnes pourront vivre la transformation intérieure comme il se doit, lui donner le temps et l'énergie qu'il faut, afin de devenir autre chose que ce qu'elles étaient au début.

Le cocon se déchire alors peu à peu, et une nouvelle personnalité voit le jour. Une nouvelle vision du monde, un certain détachement qui permet d'être comme un papillon qui survole les fleurs et les champs, et s'arrête où il veut pour butiner.

Naît surtout la grande joie de se sentir soi-même, se sentir enfin libre et léger, comme un papillon.

PETIT EXERCICE POUR VOUS AIDER

Prenez une grande feuille, dessinez sur l'ensemble de la feuille un grand papillon, avec les ailes et avec le corps du papillon au milieu.

Partie 1 : L'autonomie

Pensez à tout ce que vous avez eu envie de faire quand vous étiez enfant, quand vous étiez jeune, ou avant de vous marier. Notez sur l'aile droite tous vos désirs, tout ce qui vous donne du bonheur, toutes les activités que vous aimez faire, et dans lesquelles vous ne voyez pas le temps passer. Maintenant, à gauche, notez ce que vous croyez être une compétence, un potentiel, quelque chose que vous savez faire mieux que les autres. Cela peut-être aussi banal que réparer une machine à café, peindre un mur, ou organiser des dossiers sur un ordinateur. Écrivez ce qui vous différencie des autres et ce qui peut avoir une valeur marchande, du moins une valeur aux yeux de la communauté dans laquelle vous vivez. Maintenant, écrivez -au niveau des parties du bas des deux ailes- toutes les observa-

tions que vous faites de votre environnement, tout ce qui peut vous aider à prendre de l'élan. Dans le jargon managérial on appelle cela les opportunités et les menaces. Il s'agit tout simplement des événements, des choses ou de la technologie qui vous permettra de développer votre savoir-faire,

Vous allez prendre des décisions radicales pour lâcher ce dont vous n'avez plus besoin, quitter le cocon, déployer vos ailes, et être libre et léger comme un papillon.

de le faire coïncider avec vos envies profondes, pour devenir producteur de valeur et donc indépendant sur le plan économique. Vous n'aurez tout simplement plus besoin de passer votre vie dans un bureau à exécuter des tâches de chenille.

Partie 2 : Le corps de souffrance

Observez maintenant le corps du papillon, considérez-le comme votre corps et essayez d'y noter -avec des mots simples et spontanés- toutes les souffrances passées,

Dans le cocon, il n'y a plus de chenille, il n'y a pas -encore- de papillon, c'est une soupe biologique qui porte une certaine intelligence, un certain potentiel.

toutes les erreurs que vous avez faites, toutes les leçons de vie qui vous permettent d'évoluer. C'est la soupe psychologique de base, pour donner naissance à la nouvelle personne que vous désirez être. Enfin, mettez ce papier bien en vue dans votre chambre, dans votre cuisine ou au bureau, afin de le regarder tous les jours. Accordez lui une attention continue, flottante. Ajoutez un mot par ci, un mot par-là, pour accompagner votre métamorphose. Vous verrez, qu'avec le temps, vous allez prendre des décisions radicales pour lâcher ce dont vous n'avez plus besoin, quitter le cocon, déployer vos ailes, et être libre et léger comme un papillon.

Comment choisir un diffuseur d'huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont des concentrés des vertus des plantes. On vous conseille de vous offrir un diffuseur d'huiles essentielles, afin de vous accompagner cet été en mode cocooning.

POURQUOI OPTER POUR UN DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES ?

Les huiles essentielles sont, la plupart du temps, utilisées dans le cadre de massages, appliquées directement sur la peau, en étant préalablement diluées dans une huile végétale. Mais elles sont très utiles également en diffusion dans l'atmosphère intérieure. L'air intérieur peut, en effet, être très pollué à

cause des différents produits ménagers, gadgets ou tissus de synthèse émettant des composés organiques volatiles (COV). Avec l'arrivée de l'été et des températures élevées, un diffuseur d'huiles essentielles sert également à éloigner les moustiques, sans besoin de recourir à des produits chimiques agressifs.



COMMENT CHOISIR UN DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES ?

Il existe 4 grandes familles de diffuseurs. D'abord, les diffuseurs par nébulisation. Ils ne diffusent que des huiles essentielles, contrairement à la brumisation qui mélange les molécules avec de l'eau. Le prix des nébulisateurs est plutôt élevé, ils sont réservés à une utilisation thérapeutique, car diffusent des huiles concentrées. Pour rafraîchir une chambre, il vaut mieux opter pour un diffuseur par brumisation, mélangeant les huiles essentielles à de l'eau. Notez également que son prix est plus abordable. Il y a aussi les diffuseurs par chaleur douce. La technique de diffusion consiste simplement à un échauffement des huiles essentielles à basse température (jamais plus de 40 °C). Une résistance permet de chauffer le mélange pour permettre la diffusion. Le prix est encore plus abordable que les deux premiers modèles. Enfin, il y a les diffuseurs par ventilation. Ces

derniers fonctionnent selon une autre technologie, la ventilation à l'aide d'un flux d'air froid. Ils sont plutôt silencieux, mais ne conviennent pas aux gros volumes ou grandes pièces. À vous d'opter pour le modèle qui vous convient, selon le volume de votre intérieur, la durée de la diffusion, et votre budget également. Un petit diffuseur artisanal en céramique permet également de faire l'affaire. Il va diffuser de fines gouttes d'huiles essentielles pour assainir l'air intérieur, prévenir les angines, bronchites ou rhumes pouvant survenir à cause des écarts de température, mais aussi éloigner les moustiques. Tout ceci à petit budget ! Car il suffit d'allumer une petite bougie, à placer au fond de votre diffuseur, mettre quelques gouttes de votre huile essentielle favorite (diluée dans un peu d'huile végétale neutre) sur le plateau en haut du diffuseur, et laisser faire la magie de Mère Nature.

Quelles huiles essentielles pour le mal des transports ?

Avec l'arrivée des vacances, vous êtes peut-être amené à faire de longs trajets en voiture ou en train. Le mal des transports (ou cinétose) est un phénomène neurologique résultant d'un déséquilibre entre les yeux et l'oreille interne. Fatigue, maux de tête, nausées et vomissements peuvent survenir. Pour y remédier, on vous propose l'huile essentielle de menthe poivrée. Elle est très efficace. Mais si vos enfants souffrent du mal de transports également, il vaut mieux opter pour une huile essentielle plus douce, celle de lavande vraie par exemple. Il suffit d'imbiber une petite lingette en coton, de cette huile essentielle, et de respirer l'odeur de temps en temps.

DEVINEAU

ESPRIT & SENS

Une gamme bienfaisante par nature



Diffuseurs et synergies d'huiles essentielles 100% pures et biologiques, prêtes à l'emploi.



Disponible en grande surface et sur www.esprit-et-sens.com

Test

Est-ce que vous êtes anxieuse ?

L'anxiété est un véritable fléau de l'époque moderne, elle est renforcée par la pression professionnelle, l'augmentation du coût de la vie, les tensions politiques et la surinformation pratiquée par les médias. À vous de créer votre propre cocon antistress, un environnement personnel favorable à la détente. Voici un petit test pour vous aider à faire le point avec vous-même, et des conseils pratiques.

TEST

Répondez à chaque fois par oui ou non, ensuite comptez vos OUI et vos NON pour savoir à quel point vous êtes stressée au quotidien. Les questions sont inspirées de tests utilisés en psychiatrie.

1. Je ressens souvent des difficultés respiratoires.

- Oui
 Non

2. Je n'aime pas les événements nouveaux et inattendus.

- Oui
 Non

3. Je n'aime pas le bruit, ça me donne mal à la tête.

- Oui
 Non

4. Je me sens toujours seule.

- Oui
 Non

5. Je peux m'inquiéter pour n'importe quoi.

- Oui
 Non

6. Je surréagis à certains événements ou certaines situations.

- Oui
 Non

7. Il n'y a rien de positif auquel j'aspire.

- Oui
 Non

8. Je pense que les autres ne m'aiment pas.

- Oui
 Non

9. Je n'ai pas de volonté pour faire les choses.

- Oui
 Non

10. Je ressens la gorge sèche, souvent.

- Oui
 Non

11. J'ai du mal à dormir.

- Oui
 Non

12. Je n'ai jamais ressenti la détente et le lâcher prise dont parlent certains.

- Oui
 Non

13. Je pense que la civilisation humaine court à la catastrophe.

- Oui
 Non

14. En général, je n'ai pas confiance en la politique.

- Oui
 Non

15. On me dit que je ne sais pas me contrôler.

- Oui
 Non

16. J'ai souvent des tremblements au niveau des mains ou des pieds.

- Oui
 Non

17. J'ai souvent mal à la tête.

- Oui
 Non

18. Je me sens parfois agitée, sans raison.

- Oui
 Non

19. Je ne supporte pas que quelqu'un m'interrompe quand je suis en train de faire quelque chose.

- Oui
 Non

20. Je me sens souvent triste à cause d'événements qui ont eu lieu dans mon passé.

- Oui
 Non

21. Je pense que je suis quelqu'un de très ordinaire, je n'ai rien de spécial.

- Oui
 Non

22. Je pense que la vie est globalement monotone.

- Oui
 Non

23. Je n'aime pas attendre.

- Oui
 Non

24. Je m'attends au pire.

- Oui
 Non

25. J'ai toujours des conflits dans le couple.

- Oui
 Non

26. Je ne suis pas en couple, je n'arrive pas à me stabiliser avec un partenaire.

- Oui
 Non



QUELQUES CHIFFRES SUR LE STRESS

Voici les principaux résultats d'une étude d'ADP (Automatic Data Processing). Enquête intitulée The Workforce View in Europe (2019)

- Près d'un salarié français sur cinq (19%) subit un stress quotidien au travail.
- Ce sont les salariés du Sud-Ouest (24%), de la région Centre (22%) et de l'Île-de-France (20%) qui se déclarent les plus stressés.
- L'hexagone se place à la 3ème place parmi les pays européens où les salariés se sentent stressés au quotidien, derrière l'Allemagne (20%) et la Pologne (25%).
- Les secteurs engendrant le plus de stress sont les métiers de services et de la finance (26%), les arts et la culture (23%) ainsi que l'éducation (22%).
- À peine 20% des salariés se sentent assez en confiance pour parler à leur manager d'un problème de mal-être et seuls 11% sont prêts à en informer les RH. Enfin, 72% affirment que leur employeur ne s'intéresse pas à leur bien-être ou ne s'en soucie qu'en surface. Un seul mot d'ordre alors pendant les vacances, détendez-vous et faites uniquement ce qui vous plaît !

27. Il m'est difficile de prendre la parole.

- Oui
 Non

28. Je pense que les autres ne s'amuse pas en ma compagnie.

- Oui
 Non

29. Je n'arrive pas à prendre des décisions.

- Oui
 Non

30. Il me faut beaucoup de temps pour m'adapter à quelque chose de nouveau.

- Oui
 Non

31. Je me sens mal très vite quand je suis seule à la maison.

- Oui
 Non

32. Je me range les ongles.

- Oui
 Non

33. Je fais souvent des cauchemars.

- Oui
 Non

34. Rien n'est clair dans ma vie.

- Oui
 Non

35. Je fais souvent des concessions pour les autres.

- Oui
 Non

36. Les autres ne me font pas vraiment confiance.

- Oui
 Non

37. J'aimerais parfois être quelqu'un d'autre.

- Oui
 Non

38. Je ne veux pas montrer que je suis en colère.

- Oui
 Non

39. Parfois je me réveille en sursaut la nuit.

- Oui
 Non

40. Il est difficile d'être soi-même.

- Oui
 Non

41. Je pense que les autres sont plus heureux que moi.

- Oui
 Non

BOUGEZ POUR FABRIQUER DES ENDORPHINES !

L'activité physique joue un rôle important dans la gestion du stress. Bouger augmente la production d'endorphines, les neurotransmetteurs du cerveau qui vous permettent de vous sentir bien. Bouger engendre le calme et la détente. On parle de « méditation en mouvement ». Organisez-vous pour faire une petite marche chaque matin et chaque soir. C'est très agréable avec les températures clémentes de l'été.

DES APPLICATIONS POUR MEDITER

La méditation est la meilleure réponse à apporter au stress. C'est également une très bonne solution naturelle pour les personnes qui souffrent de troubles du sommeil. Il existe aujourd'hui des applications pour vous aider à apprendre des techniques de méditation. Profitez du temps libre que vous avez en vacances, pour découvrir et essayer l'une de ces applications.

Détendez-vous

Détendez-vous, ce n'est pas juste un conseil bien-être, c'est un impératif pour la santé. Plus facile à dire qu'à faire ? Pas si sûr... Tout est une question de volonté. Suivez-nous

RALENTIR C'EST PLUS EFFICACE

Dans une société effrénée, où l'on doit toujours atteindre des objectifs, être performant, être à l'heure, être en forme, avoir de nouveaux sujets de discussion (etc.), il n'est pas très bien vu de ralentir. Mais si vous y réfléchissez bien, vous deviendrez, vous aussi, adepte de la slow life. Vous allez comprendre qu'on ralentissant vous serez plus efficace, même si le nombre de tâches -sur lesquelles vous serez efficace- va diminuer. Ceci traduit déjà une meilleure efficacité.

La chose essentielle à changer c'est, probablement, le point de vue. Il ne s'agit pas d'être efficace aux yeux des autres, ou des normes de la société, il s'agit d'être efficace du point de vue de votre être intérieur et profond. Lui seul est capable de vous dire quelles sont vos priorités, et pourquoi il faut arrêter de perdre du temps -et de l'énergie- sur beaucoup de choses. Des choses qui ne sont pas aussi essentielles que vous ne pensez. Alors détendez-vous, pas besoin de tout faire, ni d'être bon partout. Plus facile à dire qu'à faire ? Pas si sûr. Voici des conseils pratiques.

5

CONSEILS PRATIQUES

- ❶ Prenez le temps de lire 10mn chaque matin avant de commencer à travailler.
- ❷ Ne mangez plus en travaillant.
- ❸ Gardez le silence autant que possible. Ne répondez pas quand ce n'est nécessaire.
- ❹ Consacrez le week-end à faire ce que vous aimez vraiment. Tout le reste attendra.
- ❺ Écoutez de la musique relaxante chaque soir.

ACCEPTER LA FRAGILITÉ EN SOI L'ÉCLIPSE DU CANARD

La vie des oiseaux, comme la nôtre, est traversée de toutes sortes d'événements qui sont des petites morts, et des renaissances. La mue par exemple. Perdre son plumage, pour en acquérir un plus beau, c'est un peu apprendre à se renouveler tous les ans, quitte à passer par une phase difficile pour y parvenir. (...) Il faut toujours savoir laisser mourir quelque chose en soi pour pouvoir renaître. Et ainsi fait l'oiseau, quand il troque son plumage élimé contre des plumes nouvelles, éclatantes de santé. C'est pour lui vital : il ne pourrait pas voler sans un plumage en parfait état. Ça l'est aussi pour nous : notre incapacité à muer, à nous détacher du passé, nous empêche trop souvent d'avancer. Chez l'oiseau, l'époque de la mue est une période de fragilité. Parfois l'oiseau ne peut momentanément plus voler, c'est le cas de certains canards. On dit

alors qu'ils sont en plumage d'éclipse. Une jolie expression pour désigner ce moment où l'oiseau se met un peu entre parenthèses, attendant que certaines plumes essentielles qui sont tombées repoussent. Il se sait fragile, se fait discret, n'engage rien d'important. Il prend patience. Il attend que le renouvellement s'opère, de retrouver toute sa force, toute sa beauté. Ainsi devrions-nous faire, parfois. Dans une société qui nous pousse à être tout le temps performants, nous ne savons plus nous mettre en éclipse, prendre le temps nécessaire, lors des périodes fragiles de nos vies, de nous ressourcer, de rassembler nos forces. (...) Accordons-nous la mue, accordons-nous les plumages d'éclipse, dans les petits et les grands moments de nos vies, pour revenir plus fort, plus beau, et léger comme un oiseau.

Extrait du best-seller **LE BONHEUR SELON LES OISEAUX** aux éditions De La Martinière.

Ansil®
L'ÉNERGIE DES CRISTAUX
POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



SOUS LA CHALEUR DE L'ÉTÉ...

Protection UV



**COMPLEXE ÉLIXIR
CRISTAL-BOURGEON
N°7**

Améliorer la circulation sanguine, diminuer la sensation de jambes lourdes



**COMPLEXE ÉLIXIR
CRISTAL-BOURGEON
N°11**



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

TOUS NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES EN MAGASIN BIO ET EN PHARMACIE

**ANSIL - 2, RUE DES OLIVIERS
30700 SANILHAC - TÉL. 04 66 57 08 67**

 www.ansil.org



En pharmacie selon autorisation de distribution - Réassortiment 01/2012

Maigrir durablement

Rencontre avec Nathalie Meer, conceptrice de la méthode Meer

Maigrir durablement, c'est d'abord une histoire de cerveau. Les recherches affirment que stocker de la graisse, fait partie des comportements réactifs, hérités de nos ancêtres. Rencontre avec Nathalie Meer qui nous en dira plus. C'est la conceptrice de la méthode Meer®, une méthode pionnière pour maigrir durablement, sans régime.



NATHALIE MEER, VOUS AFFIRMEZ QUE LA MINCEUR EST UNE HISTOIRE DE CERVEAU, ET QUE LES COMPORTEMENTS RÉACTIFS SONT HÉRITÉS DE NOS ANCÊTRES... POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER ?

Les épigénéticiens ont découvert que les stress importants inscrivent leur marque sur les gènes et vont, par le biais de la reproduction, être transmis aux ascendants, c'est ce qu'on appelle les transmissions épigénétiques. Tout individu a ainsi, dans sa mémoire inconsciente, des vécus de situations émotionnellement fortes (stress inconscients) venues de ses ancêtres, et qui sont à l'origine de comportements excessifs, automatiques et qui semblent être irrationnels.

Le but, est d'agir sur ces types de stress pour que l'individu cesse de détourner la fonction de la nutri-

tion vers un besoin de s'apporter du réconfort.

Les études le prouvent, les souris stressées de façon chronique vont préférentiellement vers les aliments gras et sucrés.

Pour être libre de ses actes, il est primordial de conscientiser et de modifier les réactions de protections en se libérant des enfermements comportementaux. Nos émotions, sensations, ressentis ont une raison d'être, en apprenant à les comprendre on peut agir sur les comportements compulsifs et sur la prise de poids, pour maigrir durablement.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LA MÉTHODE MEER® ?

D'abord on commence par comprendre comment notre cerveau agit sur les comportements, conscients et inconscients, qui poussent au besoin irrésistible de manger. Ensuite on va travailler pour apprendre à la personne à se libérer des enfermements comportementaux, et vivre librement, en lâchant le contrôle et les obsessions liées à la nourriture. La méthode s'adresse aux personnes ayant à perdre 2, 5, 15, 30 kg voire plus. Des Coachs Neuro-comportementalistes en nutrition® agréés Méthode Meer®, sont formés pour accompagner à comprendre, et à agir, sur tous ces comportements qui poussent à manger ou à stocker, dont ceux transmis par héritage épigénétique.

COMMENT CELA FONCTIONNE EN PRATIQUE ?

Il y a trois phases indissociables.

Phase 1

Réapprendre à manger en repérant la « vraie faim » et faire la distinction avec la « fausse faim », la faim émotionnelle, résultante d'une confusion dans le cerveau. La personne apprend à l'aide d'exercices concrets à expérimenter et à se reconnecter avec la fonction biologique innée.

Phase 2

Comprendre et agir sur les comportements émotionnels « la fausse faim » (crises de compulsions alimentaires), qui poussent à manger pour se réconforter, se protéger, se rassurer. À l'aide du travail réalisé en phase 1, la personne va apprendre à apporter d'autres solutions à l'aide de techniques pour désamorcer une crise.

Phase 3

Agir sur les comportements inadaptés, résultants des stress conscients et inconscients. Il s'agit d'apprendre à agir sur 3 types de stress, non pas en luttant contre eux, mais plutôt en comprenant leurs raisons d'être. Les premiers stress sont ceux qui alimentent les tourments du quotidien. Les seconds stress sont ceux en lien avec des événements que l'on peut dater (décès, divorce, échec, séparation, ménopause, maladie...). Les troisièmes stress sont inconscients, on agit ici sur les comportements dictés par transmission épigénétique : les comportements neuro-inconscients® (CNI®). Cette dernière phase est une exclusivité de la Méthode Meer®, c'est réellement celle-ci, qui va permettre un travail en profondeur pour éradiquer de façon durable la prise de poids.

EN QUOI CONSISTE LE MÉTIER DE COACH NEURO-COMPORTEMENTALISTE EN NUTRITION® ?

Ce métier, à la pointe de la recherche neurocognitive et com-

Les études le prouvent, les souris stressées de façon chronique vont préférentiellement vers les aliments gras et sucrés.

portementale, est au cœur de la physiologie du corps humain et de la biologie cellulaire. Il s'appuie sur un code de déontologie bien précis.

À ne pas confondre avec les psychiatres ou les psychologues, ces coachs agissent sur le présent pour modifier le futur. Ils s'appuient sur "comment" sortir du surpoids, en déterminant les différents « stress conscients et surtout inconscients », qui génèrent le dérèglement du comportement alimentaire, addictif ou compulsif, des personnes coachées. Ils analysent tous les aspects de la vie sociale, familiale, professionnelle et affective de ces personnes, afin de les accompagner avec des exercices ciblés.

DERNIÈRE QUESTION : À QUI S'ADRESSE LA MÉTHODE MEER® ?

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre ses comportements alimentaires, qui souhaite cesser de contrôler la nourriture, durablement.

Elle s'adresse aux hommes et femmes en surpoids, aux jeunes femmes en âge de procréer qui ont peur de prendre du poids, à celles qui n'arrivent pas à perdre du poids après l'accouchement ou qui continuent d'en prendre, aux femmes en pré-ménopause

Il s'agit de comprendre et d'agir sur les comportements émotionnels, « la fausse faim »

ou ménopausées, aux sportifs qui souhaitent mieux s'alimenter ou qui ont pris du poids après l'arrêt du sport.



Portrait de Nathalie Meer, la conceptrice de la méthode.

À l'issue de 25 années de recherches et de tests dans une clinique médicalisée spécialisée en gastrologie, Nathalie Meer - diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire - a mis au point

sa méthode, dont l'exclusivité repose sur les Comportements Neuro-Inconscients®.

À l'échelle nationale, elle forme depuis 3 ans des coachs pour un accompagnement neuro-comportementaliste en nutrition.

Des plantes pour *déstresser*

Les plantes sont nos compagnons de toujours. Certaines plantes contiennent plus d'ADN que les humains. Elles contiennent également des substances chimiques naturelles extrêmement complexes et uniques, connues sous le nom de « phytoconstituants » qui ont des effets sur le corps humain et celui des animaux. Chaque espèce végétale possède un mélange unique de phytoconstituants. Et plusieurs plantes ont des vertus antistress avérées.

LES PLANTES, NOTRE COMPAGNON DE TOUJOURS

Les plantes médicinales ont été utilisées dans le monde entier, depuis des millénaires, pour favoriser la santé et traiter les maladies, et selon les traditions leurs actions ont été décrites de façons différentes. Aujourd'hui, les scientifiques étudient les effets physiologiques des plantes depuis un point de vue scientifique moderne, et la plupart d'entre eux pensent qu'elles ont des effets « énergétiques » sur l'esprit et l'organisme. Les recherches se poursuivent pour percer les mystères du corps humain et des plantes qui nous entourent.

COMMENT AGIT UNE PLANTE SUR NOTRE CORPS ?

Les humains et les plantes ont évolué ensemble, de sorte que notre corps contient des récepteurs qui réagissent aux substances chimiques naturelles contenues dans les plantes. Les phytoestrogènes que l'on trouve dans les plantes de la famille des pois, comme les fèves de soja, en sont un bon exemple. Pour le corps humain, ils sont suffisamment semblables aux hormones sexuelles œstrogènes pour activer les récepteurs des œstrogènes. En d'autres termes, le corps réagit – dans une certaine mesure – aux phytoestrogènes délivrés par la plante comme s'il s'agissait d'œstrogènes sécrétés à l'intérieur du corps lui-même. Cette réaction va permettre de rétablir l'équilibre dans un organisme qui manque d'œstrogènes.



Notre corps contient des récepteurs qui réagissent aux substances chimiques naturelles contenues dans les plantes.

DES PLANTES POUR DÉSTRESSER

Une des plantes antistress les plus connues c'est la rhodiola, ou « racine d'or ». Appelée aussi plante aux mille et un bienfaits, elle est considérée comme l'un des remèdes les plus efficaces en phytothérapie, de façon générale. La valériane, qui signifie « bonne santé » en latin, agit en diminuant les déséquilibres issus du stress. Elle diminue l'agitation et favorise un sommeil réparateur. La verveine agit également sur les manifestations névralgiques. Elle détend, apaise l'irritabilité et le stress, qu'il soit lié à votre cycle menstruel, à une difficulté professionnelle ou encore à un processus de sevrage tabagique. La passiflore, ou Fleur de la Passion, a les mêmes vertus, elle est efficace en cas de palpitations notamment.

Citons enfin le fameux ginseng, racine des empereurs chinois, qui vitalise et stimule la dopamine, un neurotransmetteur important pour lutter contre le blues et la dépression. La camomille est très utilisée pour ses propriétés antispasmodiques et sédatives. Le houblon était placé dans l'oreiller pour favoriser le sommeil à l'époque médiévale. Il est utilisé pour combattre l'anxiété et les troubles du sommeil d'origine nerveuse, il est également recommandé pour régler les légers troubles cardiaques.

En conclusion, il est important de souligner que les plantes sont dites « enseignantes » dans la littérature chamanique. Chaque personne aura des affinités particulières pour certaines plantes, et pas pour d'autres. Grâce à elles, vous retrouverez énergie, détente, et bien-être.

synergia
Laboratoire de médecine nutritionnelle

Encore une nuit blanche ?

Un quart de la population adulte en France est touché par des troubles du sommeil.

Retrouvez le sommeil naturellement et des nuits sereines avec la valériane SIPF bio !

*Valériane SIPF bio favorise un sommeil profond et réparateur en cas d'insomnies, d'irritabilité ou de tension nerveuse. Elle réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité de la nuit. Breveté, le procédé de fabrication SIPF garantit la conservation de l'intégralité des constituants tels qu'ils se trouvaient à l'état natif dans la plante fraîche (totum) pour une efficacité optimale. Ce procédé est labellisé AB par Ecocert.

INFORMATION CONSOMMATEUR AU 04 77 42 30 10
Visitez www.synergiaishop.com Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux.

Commandez sur www.synergiaishop.com
Flacon 100 ml, code ACL 79 08 44,
prix conseillé 13 €.

SIPF
Suspension Intégrale
à Plante Fraîche



Valériane
Sommeil

Procédé SIPF Bio
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
SUPERIEUR FRANCE
AGRICULTURE DE

synergia

synergia

Démence sénile facteurs et risques, comment prévenir ?

Désormais, il parle à peine, il n'a plus recours à ses ingénieux stratagèmes qu'il utilisait pour conjurer l'oubli, comme laisser sa veste sur le dossier d'une chaise qu'il installait au milieu du couloir, pour ainsi se souvenir de la mettre en sortant, il comprend à peine ce qu'il voit... Pourtant beaucoup de petites choses font encore de lui ce qu'il a toujours été ; écouter Mozart ou Camarón de la Isla toute la journée, une petite promenade et la nécessité d'être auprès de ses proches. « Je vis un cauchemar ; le jour viendra où j'oublierai le prénom de ma femme ou le mien ! ». Voilà le portrait de Pascual MARAGAL, 77 ans, maire de Barcelone de 1982 à 1997 et grâce à qui eurent lieu les Jeux Olympiques de 1992.

DÉMENCE SÉNILE, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce fléau touche pratiquement 47 millions de personnes dans le monde, et aucun patient ne ressemble à l'autre. La démence est un « syndrome dans lequel on observe une dégradation de la mémoire, du raisonnement, du comportement et de l'aptitude à réaliser les activités quotidiennes ». La maladie d'Alzheimer serait à elle seule à l'origine de 60 à 70% des cas de démence... Bien que cette pathologie touche essentiellement les personnes âgées, ce n'est pas un processus normal de vieillissement. Il existe des paramètres sur lesquels il est possible d'agir pour réduire le risque de démence.

ALUMINIUM ET TROUBLES COGNITIFS : Y A-T'IL UN LIEN ?

C'est en 1976 que les premières découvertes ont été faites sur la toxicité de l'aluminium, lorsque des troubles neurologiques ont été diagnostiqués chez des patients dialysés. Ces patients ne possédant pas la fonction rénale nécessaire à l'élimination de l'aluminium, celui-ci s'accumulait dans le cerveau, provo-

quant troubles du langage, troubles moteurs et encéphalopathies. Après ces travaux, d'autres études se sont intéressées au rôle potentiel de l'aluminium dans des maladies neurologiques, notamment la maladie d'Alzheimer. Elle se caractérise par la présence en grand nombre de deux types de lésions dans le cerveau : les plaques séniles et les dégénérescences neurofibrillaires. Or, certaines études ont établi que dans ces zones, le taux d'aluminium était plus élevé que dans des tissus cérébraux sains. D'autres études mettent en évidence que l'aluminium pourrait être lié à l'autisme. Que ce soit à travers notre alimentation, nos cosmétiques ou l'eau que nous buvons, les ustensiles de cuisine mais aussi certains médicaments et les vaccins, sans le savoir, nous absorbons de plus en plus d'aluminium. Pourtant, ce métal inutile à notre organisme est potentiellement dangereux pour la santé. Le professeur Honoraire de Cancérologie et Chirurgie digestive à l'université de Montpellier, Henri Joyeux, est un fervent défenseur de l'élimination de l'aluminium comme adjuvant dans les vaccins ainsi que d'autres médicaments comme les pansements gastro-intestinaux. En raison de sa grande toxicité pour l'organisme, confirmée par la valeur de sa Dose Minimale à Risque définie par la FDA et reprise par l'OMS, l'aluminium, selon le Professeur Joyeux et le Professeur Jean-Bernard FOURTILLAN, Expert Pharmacologue Toxicologue, devrait être formellement interdit dans tous les médicaments et produits de santé.

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Ce que recommande le professeur Joyeux, au cours de ses nombreuses conférences à travers le monde, ainsi que dans ses ouvrages, dont deux sont de véritables best-sellers, c'est de changer nos habitudes alimentaires, de consommer plus de produits d'origine végétale qu'animale et de prendre des compléments alimentaires antioxydants comme les vitamines C et E, et surtout, un apport quotidien en silicium organique pour éliminer l'aluminium. G7 Neuro Health (Silicium + Biotine) est un produit formulé selon des critères scientifiques. Reconnu comme le seul chélateur de l'aluminium, le silicium est d'autant plus important afin d'éviter l'oxydation des biométaux dans le cerveau, et de ce fait l'endommagement des neurones. Quant au professeur Fourtillan, Pharmacien, Professeur honoraire de Chimie thérapeutique et Pharmacocinétique, spécialiste des démences séniles, il a découvert l'hormone de régulation du système veille-sommeil, la Valéonine. Une sécrétion insuffisante de trois hormones dont celle-ci s'est révélée être responsable de troubles du sommeil, de dépressions nerveuses et d'affections neurodégénératives des types Parkinson et Alzheimer.

L'administration de ces hormones sous forme de patch transdermique, sera bientôt une véritable révolution dans le traitement de l'Alzheimer. Cependant pour l'instant, le professeur recommande, en plus du silicium, la prise de la Mélatonine, hormone protectrice des neurones face aux radicaux libres, responsables de la dégénérescence des cellules et donc de la maladie d'Alzheimer, puisque la médecine actuelle n'offre aucun traitement valable pour ces types de pathologies.

NOUVEAU

G7[®] Neuro Health

SYSTÈME NERVEUX ET FONCTION PSYCHOLOGIQUE

L'aluminium est un puissant neurotoxique lié aux maladies neurodégénératives.

G7 Neuro Health

- Contribue au fonctionnement normal de la fonction psychologique.
- Aide à éliminer l'aluminium.



15% DE RÉDUCTION
CODE: SN2019
COMMANDEZ SUR
www.siliciumG5.com

INFO COMMANDES
info@siliciumG5.com
N° VERT GRATUIT
08 01 07 07 01

SILICIUM
LABORATORIES

Soins des pieds et des mains pour l'été



Prenez le temps de vous offrir un bain de pieds d'une demi-heure, dans de l'eau chaude, additionnée de sel marin, pour relaxer.

En hiver, nos pieds et nos mains restent enfermés dans des gants et des chaussettes fermées. Et souvent, il y a des dégâts. Maintenant, en cette période estivale, ils sont sortis, et on veut qu'ils soient beaux. Consacrez-leur un peu de temps avec ces recettes naturelles qui font « pattes » de velours jusqu'au bout des ongles.

COMMENT PRENDRE SOIN DES MAINS ?

Quelques minutes de soins réguliers suffisent pour se faire des belles mains douces, et pour leur donner un coup de jeune. En été, n'oubliez pas la crème solaire (pour vos mains autant que votre visage) pour protéger votre peau du vieillissement et éviter aussi l'apparition de taches brunes disgracieuses.

Bain des mains

Remplissez deux bols d'eau tiède. Dans le premier mettez une cuillère à soupe de sel, dans le second une cuillère à soupe de sucre. Laissez tremper vos mains 2 minutes successivement dans chaque bol. Rincez vos mains, et appliquez de l'huile d'olive. Prenez un linge et essuyez le surplus.

Gommage des mains

Une fois par semaine, préparez un exfoliant avec une cuillerée de miel, une demi cuillère de sucre et une cuillère d'huile végétale de

votre choix (amande, coco, olive). Mélangez et étalez sur la peau, en frottant doucement avec des mouvements circulaires. Laissez poser pendant 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau tiède. Pensez aussi au citron, frottez-vous les mains avec, puis rincez, et séchez délicatement avec un linge.

Hydratez vos mains

Vous pouvez confectionner très facilement une crème efficace, pour hydrater vos mains, avec des ingrédients naturels et faciles à trouver.

Recette

Mélangez une cuillerée de gel d'aloé vera (pour assouplir, nourrir, hydrater et régénérer), avec une dizaine de gouttes d'huile d'amande douce (pour adoucir et tonifier). Ajoutez encore 6 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

Vous obtenez un gel crémeux hydratant, à appliquer matin et soir sur des mains propres et sèches.



COMMENT PRENDRE SOIN DES PIEDS ?

Pour avoir des pieds parfaits, sans durillons et sans cors, et sans crevasses aux talons, un rituel de soin est indispensable et doit être pratiqué au minimum une fois par semaine à la maison.

Bain de pieds

Prenez le temps de vous offrir un bain de pieds d'une demi-heure, dans de l'eau chaude, additionnée de sel marin pour relaxer. Ajoutez-y deux petites tasses de vinaigre de cidre bio (pour détendre la peau). Vous pouvez aussi y ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande, pour ses propriétés relaxantes.

Vos pieds seront détendus et reposés, surtout si vous êtes toute la journée debout, ou assise sur votre lieu de travail.

Gommage des pieds

Recette maison

Ingrédients

- 2 càs de sucre en poudre (pour gommer).
- 1 càs de miel liquide (pour purifier).
- 1 càs de jus de citron (pour rafraîchir et cicatriser).
- 1 càs d'huile végétale de votre choix (pour nourrir, adoucir et as-

souplir).

Application

Dans une baignoire ou au-dessus d'une serviette, frottez vigoureusement ce mélange sur vos pieds et vos chevilles humides. Massez doucement vos pieds avec vos mains en effectuant de petits mouvements circulaires, et en insistant sur les rugosités, pendant quelques minutes, puis rincez. En cas de callosités, il est aussi possible d'utiliser une lime spécifique afin d'éliminer progressivement ces excès de peau. Rincez à l'eau chaude et essuyez.

Hydratez vos pieds

Recette de crème hydratante pour les pieds

Ingrédients

- 4 càs d'huile d'argan pour ses propriétés hydratantes,
- Une noisette de beurre de karité pour un effet peau bébé,
- Une demi banane pour ses propriétés nourrissantes.

Application

Avec ce mélange, massez la plante des pieds avec vos pouces, en mouvements circulaires. Ensuite, massez délicatement le haut de vos pieds. Un bon massage dure 5 à 10 minutes, pour chaque pied.

Si vous avez les pieds qui transpirent, on vous conseille de vous offrir un spray rafraîchissant, avec un hydrolat de menthe ou de lavande.

COMMENT PRENDRE SOIN DES ONGLES ?

Prendre soin des ongles est une étape préalable, indispensable, si l'on souhaite avoir une jolie manucure.

Recette

Mélangez 3 càs de bicarbonate de soude et le jus d'un citron jaune. Faites chauffer le mélange au bain-marie. Frottez ensuite le dessous de l'ongle avec une brosse à dents trempée dans ce mélange. Puis lavez avec un savon très doux ou de l'argile blanche. Appliquez ensuite une huile végétale. L'huile d'argan et l'huile de jojoba sont très hydratantes. Si vous pensez à couper vos ongles, il sera plus facile de les couper après le bain. Coupez-les horizontalement. Vous éviterez ainsi qu'ils s'incarnent ou qu'ils se déforment.

Que faire si on a les pieds qui transpirent ?

La transpiration est un phénomène naturel visant à rafraîchir la température du corps. On transpire donc plus en été, quand il fait chaud, ou lors d'un effort physique puisque notre température corporelle augmente. La transpiration excessive cible généralement 3 zones : les aisselles, les mains et les pieds. Si vous avez les pieds qui transpirent, surtout en été, on vous conseille de ne plus mettre de chaussettes, ni de chaussures serrées. Toujours optez pour des sandales, tant que les températures sont clémentes.

Autre conseil important, après avoir lavé les pieds, séchez-les correctement, surtout entre les orteils. Un pied humide est un terrain propice à la prolifération des bactéries entraînant la mauvaise odeur. Sachez enfin que le stress, et l'alimentation aussi, entrent en ligne de compte.

On vous conseille de vous offrir un spray rafraîchissant, avec un hydrolat de menthe ou de lavande. À appliquer sur vos pieds pendant la journée, pour rafraîchir et lutter contre les mauvaises odeurs.

Faites un gommage régulièrement

Un gommage régulier facilite l'élimination des cellules mortes. Votre peau ainsi lissée, permettra une meilleure absorption des crèmes hydratantes. Le renouvellement cellulaire est facilité et la peau revitalisée.

Secrets de beauté au citron



En plus d'être extrêmement bénéfique pour la santé, le citron pourrait devenir un de vos meilleurs alliés beauté. Pour en profiter pleinement, le mieux est de l'utiliser biologique, non traité. Suivez-nous, on vous propose des recettes beauté à base de ce fruit jaune qui nous presse d'envie de le découvrir.

DES RECETTES POUR TOUS LES PROBLÈMES DE PEAU

Les bienfaits du citron pour le visage et la peau, en général, sont nombreux. C'est un fruit hautement bienfaiteur, qui s'utilise facilement sous de nombreuses formes.

Illuminer le teint

Riche en vitamine C, en magnésium, en calcium et en phosphore, le jus de citron nettoie la peau, unifie et éclaircit le teint.

Mode d'emploi : Mélangez le jus d'un demi-citron à l'eau de coco, puis ajoutez quelques gouttes d'eau de rose. Laissez poser la mixture une dizaine de minutes sur votre visage avant de rincer à l'eau claire.

Éliminer les points noirs

Ayant des propriétés antioxydantes et antimicrobiennes, le citron purifie la peau en profondeur et désinfecte les points noirs.

Mode d'emploi : Mélangez un jaune d'œuf à 1 cuillère à café de citron et 2 cuillères à café de miel, appliquez le mélange sur le visage pendant une dizaine de minutes puis rincez à l'eau tiède.

Éliminer l'excès de sébum

Le citron a des vertus astringentes. Cela signifie qu'il est capable de resserrer les pores et de lutter contre les excès de sébum.

Mode d'emploi : Mélangez une cuillère à soupe de miel, avec une cuillère à soupe de jus de citron. Appliquez le mélange uniformément sur le visage, en évitant le

contour des yeux. Laissez poser au moins 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Anticernes

Riche en vitamine C, le citron revitalise la peau fine sous les yeux et active le micro-circulation sanguine. C'est un anticernes très efficace mais à utiliser avec prudence.

Mode d'emploi : Imbibez un disque de coton avec du jus de citron et laissez-le poser sur le contour des yeux une vingtaine de minutes avant de rincer. Attention à ne pas avoir de citron dans les yeux !

Anti-acné

Le citron est un puissant astringent et également un antibactérien. Deux caractéristiques qui aident à soigner une peau acnéique et capricieuse.

Mode d'emploi : Coupez une tranche et frottez le jus sur votre peau, laissez jusqu'à ce que ça sèche, puis rincez avec de l'eau fraîche.

Antirides

Riche en flavonoïdes et en tanins, le citron aide à atténuer les signes de l'âge et retarder l'apparition des rides. Des propriétés qui lui permettent même la destruction d'éventuelles cellules cancéreuses.

Mode d'emploi : Appliquez quelques gouttes de citron, mélangées à quelques gouttes d'huile d'olive, sur votre peau à l'aide d'un coton.

Coudes rugueux

Grâce à ses propriétés adoucissantes, le citron nettoie les parties rugueuses du corps telles que les coudes ou les genoux. Il facilite ainsi la pénétration des produits hydratants.

Mode d'emploi : Frottez doucement les zones sèches avec un citron coupé en deux. Rincez ensuite appliquez votre produit hydratant.

Un déodorant naturel

L'acide citrique contenu dans le citron agit comme un antibactérien pour éclaircir votre peau et se débarrasser des odeurs indésirables au niveau des aisselles. Il supprime ainsi les bactéries responsables des mauvaises odeurs.

Mode d'emploi : Avant de vous laver, frottez un demi-citron sous chacune de vos aisselles, et ce, tous les jours jusqu'à ce qu'elles redevennent claires. Effectuez des petits mouvements circulaires, puis laissez agir 15 minutes.

À SAVOIR

Il est très important d'appliquer ces soins avant de dormir, ou en tout cas, quand vous êtes chez vous, à l'abri du soleil. Le citron, appliqué sur la peau, ne doit pas être exposé au soleil car peut entraîner l'apparition de taches.

De Saint
Hilaire



L'authenticité pour nous, c'est essentiel



HUILES ESSENTIELLES - GEMMOTHERAPIE - COSMETIQUES

Le local avant tout

Notre distillerie, installée en Auvergne, privilégie la proximité en nouant des partenariats avec des cueilleurs et des agriculteurs locaux.

De la plante au flacon

De la culture ou cueillette des plantes à la mise en flacon, nous maîtrisons chaque étape de la chaîne de fabrication pour une qualité irréprochable.

30 ans d'expérience

Producteurs depuis près de trois décennies, nous possédons un savoir-faire unique dans la valorisation des plantes médicinales et aromatiques.

Rien que du bio

Tous nos produits sont certifiés bio. Préserver l'environnement et votre santé, c'est une exigence pour notre entreprise.

www.de-sainthilaire.com



L'été arrive et on veut toutes arborer une peau bronzée, un teint hâlé. Vous avez bien raison ! Mais le problème qui se pose avec le bronzage est que la plupart des lotions bronzantes et des écrans solaires sont chargés de produits chimiques toxiques, qui nuisent à la peau et à la santé. Alors comment bien bronzer sainement ? On vous livre ici notre secret 100% naturel qui permet de réussir votre bronzage, tout en préservant la santé de votre peau.

L'huile d'olive pour un bronzage réussi

L'HUILE D'OLIVE, DES VERTUS BEAUTÉ AUSSI..

L'huile d'olive est utilisée en cuisine comme matière grasse, pour son bon goût et ses effets bénéfiques sur l'organisme. Mais ce n'est pas tout, depuis belle lurette, les femmes l'ont aussi adoptée dans leur trousse de toilette notamment pendant les vacances pour entretenir leur bronzage. En effet, cette huile naturelle attire les chauds rayons du soleil grâce à son aspect scintillant, et permet ainsi de favoriser un bronzage profond et intense. De plus, grâce à sa texture, elle reste sur la peau après un bain de mer, donc nul besoin d'en remettre à chaque fois. Elle est riche en vitamine E, un antioxydant protecteur qui protège votre peau des attaques UV ainsi que du dessèchement dû au soleil. Elle est particulièrement riche en vitamine A, réputée pour faciliter la synthèse du pigment biologique qui assure la coloration de la peau (la mélanine). Elle est riche également de polyphénols, ces puissants agents antioxydants qui combattent efficacement les radicaux libres, principale cause du vieillissement cutané. Sans oublier ses minéraux et son

pouvoir hydratant qui assouplissent la peau en la rendant plus douce, plus soyeuse et plus brillante. Attention cependant, car si elle permet d'obtenir une jolie peau bronzée, l'huile d'olive ne protège absolument pas des effets nocifs des rayons solaires. Elle s'utilise en amont de l'exposition pour préparer la peau, ou après pour l'apaiser et l'hydrater correctement. En cas d'exposition au soleil à la plage, il est indispensable d'utiliser une protection solaire SPF 50 au moins. Vous pouvez vous passer de protection solaire si vous ne passez pas plus d'une trentaine de minutes à la plage. Et surtout si vous exposez votre peau régulièrement au soleil, y compris en hiver. Ainsi elle aura acquis une certaine immunité.

HYDRATEZ VOTRE PEAU APRÈS LE SOLEIL AVEC L'HUILE D'OLIVE

Après avoir été exposée au soleil, votre peau desséchée, a besoin d'être régénérée. Pour cela, l'huile d'olive est parfaite pour hydrater votre peau après le bronzage grâce à ses propriétés nourrissantes et aux vitamines qu'elle

contient. Vous aurez un hâle plus jeune et plus ferme, tout en conservant la belle couleur de peau dorée.

Astuce

Versez dans votre eau de bain quelques gouttes d'huile d'olive. Restez 15 minutes dans ce bain. Puis enduisez de l'huile d'olive sur les parties sèches en sortant. Séchez-vous en vous tamponnant doucement la peau.

RECETTE D'AUTOBRONZANT FAIT-MAISON À BASE D'HUILE D'OLIVE

Avant d'aller à la plage, massez votre peau avec ce mélange afin qu'elle soit en forme face au soleil.

Préparation

Dans une bouteille, mélangez 10 cuillères à soupe d'huile d'olive + 5 cuillères à café de jus de citron + 3 cuillères à soupe d'eau de mer. Ce mélange ne remplace pas une crème et donc ne protège pas la peau. Il faut l'utiliser en association avec votre protection solaire.

La beauté extérieure ne fait que révéler la beauté intérieure. Prenez soin de vous de l'intérieur comme de l'extérieur.

ROUGE À LÈVRE BIO

Fabriqué à la main avec des pigments personnalisés, ce rouge à lèvres bio offre une pigmentation incroyablement opaque couvrante en un seul passage.

Ilia Beauty
30€



EAU MINÉRALE NATURELLE

Une eau embouteillée dans les Pyrénées Ariégeoises. Faiblement minéralisée, avec un PH légèrement acide et un caractère réducteur. Plébiscitée par les consommateurs du réseau spécialisé bio. Elle convient également aux nourrissons, aux femmes enceintes, allaitantes et à toute la famille !

Montcalm



HUILE DE MASSAGE SENSUELLE

Formulée avec les extraits d'Ylang-ylang, de bois de hôte et d'orange douce, reconnus pour leurs vertus tonifiantes et stimulantes. L'huile de massage sensuelle, enrichie en huile végétale de sésame, favorise l'état de bien-être et éveille la sensualité. Sa texture douce permet un massage agréable. Son parfum enveloppant révèle une note sensuelle d'agrumes et d'ylang-ylang pour des moments de pur plaisir. 99% d'origine naturelle Sans paraben, ni paraffine Made in France
150mL
Floressance
7€



BRACELETS RECHARGEABLES PARA'KITO, LA SOLUTION ANTI-MOUSTIQUES !

Insérées dans les bracelets, les plaquettes PARA'KITO® diffusent un cocktail unique d'huiles essentielles élaboré pour masquer notre odeur et brouiller ainsi, le radar olfactif des moustiques. Sa technologie brevetée assure une libération prolongée 24H/24, jusqu'à 15 jours consécutifs par plaquette. Pour toute la famille, enfants dès 36 mois. PARA'KITO®
Bracelet + 2 plaquettes : 13,90 €

NOUVEAU GEL DOUCHE BIO SANS SULFATE

Un parfum acidulé Mélisse/Citron qui viendra réveiller la douche du matin.
De Saint Hilaire
6,95€ le flacon de 200 ml.



HUILE VISAGE PRÉCIEUSE

Un cocktail d'huiles végétales bio nobles, à utiliser pur ou à personnaliser : Cerise, Framboise, Grenade, Hibiscus et Argousier aux vertus antioxydantes et anti-âge puissantes, pour donner naissance à une huile précieuse révélant l'éclat et la jeunesse à la peau.

Aroma-Zone
5,50€



Conseils et soins antirides

Il est important d'être en paix avec l'âge que l'on a, ce qui n'interdit pas d'opter pour des soins nourrissants et hydratants...

À partir d'un certain âge, cela devient une préoccupation majeure : Freiner le vieillissement cutané, notamment au niveau du visage. Voici une sélection de conseils et de produits naturels aux vertus anti-âge confirmées.

Acceptez-vous l'âge que vous avez ?

Opter pour des soins antirides ne veut pas, systématiquement, dire que vous n'acceptez pas votre âge. Beaucoup de personnes sont même fières des premières rides qui apparaissent, car ces « marques du temps » renferment toute leur histoire. Des années de vécu et d'expériences. Tout ce vécu s'ajoute à la nature profonde de votre être, et vous avez certainement beaucoup évolué pour avoir l'âge que vous avez aujourd'hui. Il est donc important d'être en paix avec l'âge que l'on a, ce qui n'interdit pas d'opter pour des soins nourrissants et hydratants, afin d'être tout simplement en forme. Réfléter la vitalité de l'âme qui se cache à l'intérieur du corps.

Pourquoi opter pour des soins anti-âge maison ?

Il y a deux principales raisons pour le choix du fait-maison. D'abord vous assurer de la qualité de ce que vous mettez sur votre visage, car vous allez utiliser des huiles végétales et des huiles essentielles ou du beurre végétal que vous aurez acheté vous-même. Et c'est vous qui décidez de la quantité de ces ingrédients, sans besoin d'additifs, utilisés dans l'industrie. Deuxième raison, et pas des moindres, c'est le coût. En effet, en général cela coûte beaucoup moins cher de faire des préparations maison. À vous de peser le pour et le contre en tout cas. Vous pouvez très bien opter pour des produits de fabrication artisanale et qui ne coûtent pas très cher.

Optez pour le bio, c'est mieux

Dernier conseil : optez pour des ingrédients de qualité biologique, c'est nettement meilleur pour votre santé. N'oubliez pas que tout ce que vous mettez sur la peau pénètre dans votre corps. Ainsi, vous ne devriez pas mettre sur votre peau ce que vous n'êtes pas capable de manger.

Les meilleures huiles végétales pour peaux matures

Voici les meilleures huiles végétales, hautement nourrissantes pour les peaux matures. Argan, Onagre, Bourrache, Rose Musquée, Noyau d'Abricot, Argousier, Pépin de courge. Adoptez un rituel hebdomadaire, au moins une application par jour, le soir avant le coucher de préférence.

Si vous avez la peau particulièrement grasse, il faut veiller à bien la nettoyer avant.

On vous conseille d'utiliser tout simplement de l'argile blanche.

Elle est très douce, votre peau sera ainsi bien préparée pour recevoir l'huile végétale nourrissante.

Après application, enlevez le film gras qui persiste à la surface, avec une lingette en coton. Ainsi, votre peau pourra bien respirer pendant la nuit.

Les meilleures huiles essentielles anti-âge

- L'huile essentielle de Ciste ladanifère, grâce à ses vertus cicatrisantes, elle aide les tissus à se resserrer.

- L'huile essentielle de Géranium rosat, une huile avec des propriétés anti-oxydantes très intéressantes pour freiner le vieillissement cutané

- L'huile essentielle de Palmarosa, elle est connue pour être régénératrice cutanée.

Notez que les huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes et allaitantes.

Si vous êtes enceinte, préférez l'huile essentielle de lavande vraie.

Elle est très douce et très bien tolérée, y compris par les femmes allaitantes.

Enfin, n'oubliez jamais de diluer votre huile essentielle dans une huile végétale, avant d'appliquer sur la peau du visage. Également, préférez une application le soir, avant de dormir, car la lumière du soleil peut provoquer des réactions allergiques.

Recette de sérum anti-âge fait-maison

Ingrédients pour 50 ml

- 3 g d'huile de rose muscat • 6 g d'huile d'argan • 29 g d'hydrolat de camomille
- 5,5 g de lécithine de soja • 4 g de gel d'aloë vera • 2 g de glycérine végétale
- 1 capsule de vitamine E • 6 gouttes de cosgard et 15 gouttes d'huile essentielle de Géranium rosat, c'est la plus douce et la plus tolérée.

Préparation

Ce sérum se prépare en deux étapes. La première est de faire la veille pour mixer et diluer la lécithine de soja.

La seconde pour mélanger tous les ingrédients. La veille : préparez la lécithine de soja • Pesez la lécithine et versez dans un mixeur ou un moulin à café. • Réduisez en poudre. Vous pouvez aussi utiliser un mortier. • Versez la poudre de lécithine dans un pot et ajoutez les huiles végétales et le cosgard.

- Mettez au réfrigérateur toute la nuit (une dizaine d'heures) Le lendemain : faites votre sérum hydratant • Commencez par vérifier que votre mélange lécithine + huile végétale est à peu près homogène. • Dans un bécquet en verre, versez l'hydrolat de camomille, la glycérine végétale et le gel d'aloë-vera. • Avec un mini mixeur vous allez maintenant préparer l'émulsion à froid. • Ajoutez la capsule de vitamine E aux huiles, et mixez rapidement le mélange lécithine et huiles pour homogénéiser la texture.

- Ajoutez la phase aqueuse (le reste des ingrédients) et mixez à nouveau. La couleur va changer et la texture doit être fluide. • Versez la préparation dans un pot. • Ajoutez les huiles essentielles et mélangez bien. • Transvasez dans un flacon pompe en verre de préférence. • N'oubliez pas d'étiqueter le flacon et d'indiquer la date de fabrication. Ce sérum se conserve 3 mois à l'abri de la lumière et de la chaleur. Recette tirée du blog « Mes recettes naturelles » sur lequel vous trouverez d'autres conseils beauté.

Conseils pour une peau matifiée et saine pendant l'été

Quand arrivent les beaux jours, on a tendance à briller beaucoup plus, que ce soit à cause de la chaleur ou juste à cause du sébum qui ressort en fin de journée. Comment faire pour garder un teint mat et une belle peau saine pendant l'été ? On vous livre nos astuces naturelles et les bons gestes à adopter pour briller sans luire.

COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE DE LA PEAU QUI BRILLE

Une peau qui brille et luit, qui laisse un film gras lorsque l'on passe son doigt, est une peau grasse. Cela veut dire qu'elle produit plus de sébum qu'elle ne le devrait. Cette surproduction de sébum (hyper-séborrhée) peut étouffer la peau qui a tendance à s'épaissir et augmenter les problèmes d'imperfections et d'inflammations. Cependant, contrairement aux idées reçues, les peaux grasses ne sont pas les seules à briller, notamment en été. On a longtemps considéré l'excès de sébum comme seul responsable, mais quand les températures grimpent, toutes les peaux sont susceptibles de briller et d'afficher un teint luisant. Ainsi, d'autres facteurs que l'excès de sébum peuvent être responsables de cette peau brillante, comme une crème non adaptée, un soin de peau trop agressif, et aussi une mauvaise alimentation riche en gras et trop épicée.

UNE BONNE ROUTINE POUR MATIFIER EFFICACEMENT VOTRE PEAU

Une fois le problème compris, il sera plus aisé de le régler. Tout d'abord, éliminez la cause de la surproduction de sébum.

Ensuite, optez pour une routine de soin respectueuse de votre peau.

Un nettoyage doux

Veuillez à nettoyer votre visage et votre cou matin et soir, vos pores seront débouchés, votre peau plus oxygénée et le sébum sera libéré.

Recette naturelle à l'argile blanche

L'argile nettoie, désincruste, détoxifie, élimine les peaux mortes et les impuretés sans jamais agresser. Elle convient à tous les types de peaux. **Mélangez** 2 cuillères à café d'argile blanche, une cuillère à café d'eau de rose, avec 2 cuillères d'eau minérale, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez liquide. **Appliquez-la** sur peau sèche, massez en cercle délicatement. Puis rincez abondamment.

Une hydratation adaptée

L'excès de sébum coexiste souvent avec un manque d'eau dans l'épiderme. Pour cela, il ne faut pas négliger l'hydratation de votre peau, sous peine d'augmenter encore davantage la production de sébum.

Recette de crème hydratante à l'huile essentielle de romarin

Dans un bol, **mélangez** deux cuillères à soupe de miel avec l'eau de rose (aux propriétés astringentes) et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin (connue pour être un bon régulateur pour ab-

sorber l'excès de sébum et resserrer les pores). Le soir, sur le visage propre appliquez ce soin hydratant. Ses vertus régénérantes feront des merveilles sur votre peau durant la nuit.

Une exfoliation légère

Une à deux fois par semaine, faites un gommage doux sur le visage et le cou. L'exfoliation permet de retirer les cellules mortes et l'excès de sébum.

Recette de gommage fait maison

Mélangez deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude avec une huile végétale adaptée à votre peau.

Pour une peau brillante, **optez** pour

L'excès de sébum coexiste souvent avec un manque d'eau dans l'épiderme. Pour cela, il ne faut pas négliger l'hydratation de votre peau

l'huile de noisette, l'huile de pépins de raisins ou encore l'huile de jojoba, car elles en régulent la production de sébum. **Appliquez** la pâte obtenue en petits mouvements circulaires sur votre visage, puis rincez à l'eau tiède.

COLLAGÈNE MARIN

AVEC CARTILAGE DE REQUIN

Complément alimentaire à base de Collagène marin hydrolysé, Cartilage de requin, Manganèse et Vitamine C*



*Qui contribue à la formation de collagène pour un fonctionnement normal de:

PEAU · OS · CARTILAGE

Api-Nature

Consommez des aliments naturels

Le bien-être commence dans le ventre. Ce que vous mangez détermine -en bonne partie- les neuromédiateurs qui seront envoyés dans l'ensemble de votre corps. Alors consommez des aliments naturels, car ils favorisent les neuromédiateurs du bien-être.

UNE QUESTION DE CHOIX DE CONSOMMATION

Consommer plus d'aliments naturels que de produits alimentaires industriels, est d'abord une question de choix de consommation. Des choix que vous faites au quotidien, quand vous allez faire vos courses. C'est donc tout simplement une question d'habitude, vous allez vous diriger d'abord vers les rayons des fruits et légumes pour remplir le caddie. Vous allez privilégier les pâtes fraîches et prendre l'habitude de réaliser du fait-maison ! Pratiquement tous les produits agroalimentaires industriels peuvent être remplacés par du fait-maison. Non seulement c'est délicieux, mais aussi ça coûte moins cher. Par contre, cela prend un peu plus de temps. Mais si vous y réfléchissez bien, il vaut mieux passer du temps dans sa cuisine à jouer avec les différents ingrédients comme un grand chef, plutôt que de passer le même temps dans la file d'attente du supermarché.

VOICI QUELQUES IDÉES PRATIQUES

Céréales maison

Au lieu d'acheter des paquets de céréales pour le petit-déjeuner, vous pouvez réaliser vos propres céréales maison. La base de la recette c'est les graines que vous allez griller au four, après avoir ajouter un peu de miel liquide. Utilisez toujours du papier cuisson, sur lequel vous allez mettre vos céréales au four. Vous pouvez ajouter à ce mélange de base des petits morceaux de chocolat, ou encore des fraises fraîches que vous allez découper le matin, juste avant de prendre le petit-déjeuner. Ce bol de céréales maison sera beaucoup plus nutritif, car vous allez consommer des fraises fraîches, sans additifs ou conservateurs, contenus dans les paquets de céréales industrielles. Enfin, n'oubliez pas de mélanger avec un petit yaourt nature, afin que les céréales soient plus digestes.

Petits pains maison

Vous pouvez parfaitement remplacer les petits pains de type Panini, pour réaliser des sandwiches, par des préparations maison. La recette de base est très simple : il s'agit de mélanger un peu de farine avec de l'eau tiède, de l'huile végétale de votre choix et un peu de levure sèche. À ce mélange vous pouvez ajouter un peu de sel, un peu de curcuma pour colorier la pâte, ou encore des graines de fenouil ou de sésame. En tout cas, il faut le laisser reposer pour que la pâte gonfle lentement. Ensuite hop directement dans le four ! Et vous obtenez des petits pains pour sandwich qui n'ont rien à voir, sur le plan gustatif, avec les pains que vous achetez en grande surface, et qui sortent en général des réfrigérateurs.

THON FAIT MAISON

Si vous calculez le budget que vous dédiez à l'achat des boîtes de thon en conserve, sur une année, vous allez constater que c'est un budget conséquent.

Il faut savoir, par ailleurs, que dans ces boîtes de conserve, il y a ce qu'on appelle les conservateurs. Des additifs permettant de neutraliser les bactéries, et ainsi allonger les délais de consommation des produits. On vous propose alors de préparer du thon fait-maison.

La recette est très facile, et vous obtenez du thon parfumé avec les épices de votre choix. C'est surtout un aliment naturel, bon pour la santé, et bon pour le budget également.

Recette

Ingrédients

- 1 Thon blanc
- 20 g de sel par kg de chair parée

- 5 g de poivre par kg de chair parée (ou autre épice de votre choix, thym ou basilic sont délicieux aussi)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un petit morceau de piment et une feuille de laurier par bocal.

Préparation

Le thon doit être très frais.

Le vider, le débiter en tranches de 5 cm environ.

Enlever la peau, l'arête, toutes les parties rouges se trouvant près de l'arête (c'est du sang, le laisser donnerait de l'amertume au produit).

Peser la chair ainsi parée. Préparer dans un petit bol le mélange sel et poivre dans les proportions indiquées.

Saler et poivrer les morceaux de thon et les glisser dans les bocaux. Ajouter dans chaque bocal l'huile d'olive, le laurier et le piment.

Fermer les bocaux et les faire stériliser 1h30.

EN CONCLUSION...

En conclusion, essayez de consommer des aliments les plus naturels possible. Les aliments fortement transformés sont non seulement susceptibles d'être plus riches en sucre, en sel et en graisses de mauvaise qualité, mais ils sont souvent fabriqués à partir d'ingrédients malsains, comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose, ou la viande séparée mécaniquement (VSM). Incluez beaucoup de plantes dans votre régime alimentaire afin de bénéficier de leur large éventail de vitamines, minéraux et fibres.

Ce que vous mangez détermine -en bonne partie- les neuromédiateurs qui seront envoyés dans l'ensemble de votre corps



Salades revitalisantes pour la peau

Vous le savez déjà, vous l'avez lu plusieurs fois sur les couvertures des magazines : la santé passe par l'assiette. Cette affirmation commence au niveau de votre peau. Si vous avez une belle peau saine, c'est que votre état global de santé est, à priori, optimal. Par contre, si vous avez des problèmes au niveau de la peau, le teint terne et fatigué, c'est qu'il y a un ralentissement du métabolisme, et probablement de véritables dysfonctionnements internes. Voici des idées de salades et repas légers pour l'été, afin de relancer votre métabolisme et de vous donner une belle peau.



SALADE RAPIDE AUX FRAISES

Misez sur les mûres, framboises et fraises. Les baies contiennent des quantités très importantes d'antioxydants. Pour préparer une salade rapide, hautement nutritive et revitalisante, vous aurez besoin de :

- 1 laitue • 500 g de fraises • 60 g de pignons de pin ou autres fruits secs
- 50 g de ricotta • 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique • sel • poivre et un peu d'huile d'olive pour la vinaigrette.

Lavez et découpez votre laitue ainsi que vos fraises. Parsemez de pignons de pin et de parmesan ou ricotta. **Assaisonnez** enfin, avec votre vinaigrette. Vous pouvez ajouter quelques graines de lin ou de sésame, pour une valeur nutritionnelle plus intéressante. Les graines de lin sont très riches en acides gras oméga-3 aux vertus anti-inflammatoires confirmées. Ils améliorent, ainsi, considérablement l'aspect de la peau.



CONSOMMEZ DES HUILES VÉGÉTALES RICHES EN VITAMINE E

Une des meilleures façons d'intégrer des huiles végétales riches en vitamine E, hautement bénéfique pour la santé, est de les intégrer au petit-déjeuner. Au lieu de consommer du beurre, ou d'autres matières grasses industrielles mauvaises pour la santé, optez pour des huiles végétales pures et vierges. Ajoutez, simplement, une cuillère à soupe de l'huile de votre choix, à votre bol de céréales. Un peu de miel et un peu de yaourt nature, et le tour est joué.

Vous avez un petit déjeuner nutritif et très bénéfique pour la peau. Voici les huiles que nous vous conseillons.

- Huile de germe de blé.
- Huile d'olive.
- Huile d'avocat.
- Huile de foie de morue.
- Huile de noisette.

SALADE CÉSAR AUX NOIX FRAÎCHES

Si vous voulez avoir une belle peau, mangez des noix régulièrement.

Elles sont très nutritives et rassasiantes. Elles vous évitent donc les envies de grignotage.

Elles freinent le vieillissement de la peau, car pleines de vitamines et acides gras. Voici ce dont vous aurez besoin pour préparer une salade César classique. Mais vous pouvez faire preuve de créativité pour ajouter un peu de riz, des flocons d'avoine grillé, ou d'autres céréales, afin d'avoir un repas réellement rassasiant.

Ingrédients

- 1 laitue • 2 blancs de poulet • 100 g de croûtons à l'ail • 50 g de noix fraîches
- 150 g de parmesan râpé • 10 tomates cerises • 1 cuillère à café de moutarde • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre • sel • poivre.

Préparation

Coupez les blancs de poulet en morceaux et faites-les cuire dans une poêle avec une noisette de beurre pendant 5 minutes.

Lavez et coupez les tomates cerises et la laitue. **Mettez** le tout dans un saladier en ajoutant les croûtons, les noix et le parmesan frais râpé. Pour l'assaisonnement, **mélangez** la moutarde avec le jus de citron, l'huile et le vinaigre.

Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez le tout.

L'astuce en plus

Privilégiez les noix fraîches, car beaucoup plus intéressantes pour la santé

UN RÉGIME (TROP) RICHE EN GRAISSES AGGRAVE LES MALADIES INFLAMMATOIRES DONT LE PSORIASIS

Une équipe de recherche lilloise dirigée par David Dombrowicz au sein de l'unité « Récepteurs nucléaires, maladies cardiovasculaires et diabète » (UMR 1011 - EGID, Inserm, Institut Pasteur de Lille, Université de Lille, CHU Lille) vient de démontrer, comment les acides gras, les constituants abondants dans certains plats industriels et dans une alimentation trop riche, aggravent le psoriasis dans un modèle préclinique et dans des expériences in vitro. Publiée dans Cell, cette étude associe des spécialistes de l'immunologie, de la dermatologie et du métabolisme lillois et européens. Il est donc, théoriquement possible, en modifiant les comportements alimentaires de limiter les problèmes de peau, notamment le psoriasis. De nombreuses études cliniques et épidémiologiques ont montré l'existence de comorbidités entre le psoriasis, une maladie

inflammatoire cutanée affectant 3% de la population générale, et de nombreuses maladies métaboliques et cardiovasculaires, sans qu'un mécanisme causal ait pu être mis en évidence. Pour suivre ses travaux dans le domaine de l'immuno-métabolisme visant à comprendre les interactions entre métabolisme et système immunitaire, l'équipe de recherche dirigée par David Dombrowicz, associée à de nombreuses équipes européennes, a pu démontrer ce lien de causalité entre un régime (trop) riche en graisses et une aggravation de maladies inflammatoires telles que le psoriasis. En d'autres termes, métabolisme des acides gras industriels et système immunitaire, sont étroitement liés. Il faut diminuer, considérablement, votre consommation de gras industriels, non seulement pour renforcer votre immunité, mais aussi pour avoir une belle peau saine.



G7 NEURO HEALTH - SILICIUM ET BIOTINE

Un complément qui aide à la détoxification, pour lutter contre les maladies neurodégénératives. L'aluminium est aujourd'hui un problème de santé majeur, car il est présent partout. Les scientifiques ont déterminé la dose quotidienne précise et efficace de la molécule de silanol, pour éliminer l'aluminium. Silicium Laboratoires développe alors le produit G7 Neuro Health, contenant cette molécule et enrichi en biotine, un atout essentiel, pour une fonction psychologique normale.

Silicium Laboratoires

MINCEUR DÉTOX

Ce complexe de trois plantes (Fumeterre, Pissenlit, Romarin) contribue à éliminer les toxines accumulées par l'organisme en prévision d'une cure minceur.

Oxyphyteau



BYOMAG GOJI

La solution coup de boost. Gérer de front les impératifs de la vie de tous les jours n'est pas facile, la pression est partout... Avec sa formule complète aux actifs 100% d'origine naturelle (Magnésium d'origine marine, extrait de baie de Goji, acérola, vitamines B et C), Byomag Goji aide à

entretenir le capital santé et le bien-être sur le long terme et apporte de l'énergie pour absorber le quotidien. **SANS** paraben, lactose, gluten, caféine ni taurine. **Lehning**

NOVANUIT TRIPLE ACTION

Une action sur la phase d'endormissement grâce à la mélatonine qui contribue à réduire le temps d'endormissement. Une action sur la qualité du sommeil par une diminution des réveils nocturnes grâce aux extraits de pavot de Californie et de mélisse. Et une action pour un sommeil réparateur grâce à l'extrait de passiflore, 100% d'origine végétale.



Lot de 2 x 30 gélules
Sanofi France



GLUCO CHONDRO VEGAN

Contribue à maintenir confort, souplesse et mobilité articulaire grâce au Curcuma. Un complexe innovant végan de 3 plantes et 4 ingrédients ciblés. Diet Horizon, en magasins diététiques et biologiques.

VIGNE ROUGE BIO

Produit issu de l'agriculture biologique. 2 à 3 comprimés par jour avec un grand verre d'eau, au cours des repas et dans le cadre d'une alimentation équilibrée. 400mg (Vitis vinifera) 200 comprimés **Bio Atlantic** 11€



La Source d'actifs **Bio**

Complexe

DÉTOX

Compléments alimentaires Bio en ampoules LU-BIO-04

Extraits de plantes en ampoules
Qualité contrôlée par la Bioélectronique de Vincent

40 ampoules 5 ml

Minceur Détox

400 à 800mg l'organisme en prévision d'une cure minceur. Oxyphyteau agit sur l'endormissement sans avoir d'effets secondaires.

Conseil d'utilisation : prendre 1 à 2 ampoules par jour à diluer dans un grand verre d'eau. Bien agiter l'ampoule avant l'emploi.

Gebruiksaanwijzing : Volgers behoefte, 1 tot 2 ampoules per dag innemen in een groot glas water. Goed schudden voor gebruik.

OxyPhyteau

Diète S.A.
15, rue de l'Éclaircie
1070 Bruxelles
Grand-Duché de Luxembourg

La Fumeterre, le Pissenlit et le Romarin aident à éliminer les toxines accumulées par l'organisme.

EXTRAITS DE PLANTES CONTRÔLÉS PAR LA BIOÉLECTRONIQUE DE VINCENT

SANS COLORANT
SANS CONSERVATEUR
SANS ALCOOL

oxyphyteau.com

La grossesse est une épreuve considérable dans la vie d'une femme, une transformation profonde. Votre corps connaît une dynamique intense, il met en avant certaines hormones pour faire naître la vie à l'intérieur de vous. Et ce n'est pas rien. Comment s'alimenter pendant la grossesse ? Quelle eau minérale boire ? Voici des conseils pratiques.

IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Les troubles liés à la grossesse ne sont pas une fatalité, il faut savoir que ces troubles sont particuliers à chaque femme, et sont façonnés par la danse hormonale qui a lieu dans votre corps tous les jours. Les choix alimentaires que vous faites au quotidien sont déterminants. Ce que vous mangez détermine en grande partie les hormones que vous allez fabriquer, qui vont influencer le développement du fœtus, mais également votre santé mentale, votre équilibre psychologique et votre bien-être. Sachez par exemple que les fruits secs contiennent les acides gras appelés oméga 3, qui sont d'une importance capitale pour la régulation de votre chimie cérébrale. Autrement dit, votre humeur. Ils vous apportent également des minéraux et des oligoéléments, notamment du fer et du calcium. Beaucoup de femmes souffrent, en effet, de ces carences et connaissent des douleurs et des crampes. Les protéines sont très importantes également pour la formation de cet être en devenir, sans oublier les fruits et les légumes de saison, qui vous fournissent vitamines et enzymes pour la vitalité au quotidien. Mais tout ceci n'est possible que si vous apportez à votre corps une bonne hydratation, avec une eau minérale adaptée.

Quelle eau minérale boire pendant la grossesse ?



2 litres par jour : Cette quantité est nécessaire afin de faciliter le transit et lutter contre la constipation, si fréquente chez la femme enceinte

QUELLE IMPORTANCE DE L'EAU ?

Il faut boire régulièrement pendant la grossesse, au moins 2 litres par jour. Cette quantité est nécessaire afin de faciliter le transit et lutter contre la constipation, si fréquente chez la femme enceinte. Boire régulièrement de l'eau permet de réguler la tension artérielle et la glycémie, fluctuantes chez la femme enceinte, faciliter la respiration et la transpiration également. Prenez la décision de bannir complètement les sodas pendant ces 9 mois, pour ne boire qu'une eau plate bénéfique pour vous et votre enfant. Son confort dépend de la qualité du liquide amniotique dans lequel il baigne, et qui est largement conditionnée par la qualité de l'eau que vous consommez.

QUELLE EAU CHOISIR PENDANT LA GROSSESSE ?

Le premier conseil qu'on peut vous donner c'est de bannir les eaux riches en sodium ou en sel. De façon générale, privilégiez les eaux faiblement minéralisées. Les minéraux sont importants pour la femme enceinte, mais les scientifiques affirment que les minéraux contenus dans l'eau ne sont pas très bio disponibles pour notre corps. D'où l'importance de consommer un maximum de végétaux pour avoir suffisamment de magnésium, calcium, potassium, fer et autres micronutriments indispensables au bon déroulement de la grossesse. La fonction première de l'eau c'est d'acheminer les différents nutriments, contenus dans votre assiette, vers vos cellules et celles de bébé. Si cette eau est de mauvaise qualité, vous n'allez pas bénéficier de tous les nutriments contenus dans votre assiette. L'eau est chargée également de faire l'opération inverse, c'est-à-dire l'élimination des déchets des cellules et du métabolisme. Une eau faiblement minéralisée est donc le meilleur choix à faire pour vous et votre enfant, plus tard. Elle ne fatigue pas vos reins et ceux de l'enfant à venir.

Montcalm
source de bien-être !

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES



Puiser l'eau au cœur d'un site naturel exceptionnel, chez Montcalm on n'en fait pas toute une montagne !

C'est en Ariège, à 1100 mètres d'altitude, au cœur de la vallée d'Auzat, que l'eau Minérale naturelle Montcalm est captée.



Montcalm, une eau très faiblement minéralisée ...

Elle convient pour les personnes soumises à un régime pauvre en sodium, aux femmes enceintes ou allaitantes et à toute la famille. Son pH est légèrement acide, son rH⁺ à 25,95.



... dans une bouteille "parfaite" !

Montcalm est le premier minéralier européen à refermer le « cercle vertueux » avec l'utilisation d'une bouteille en plastique 100% recyclé. Toujours recyclable à 100%, sa fabrication ne nécessite pas l'utilisation de nouvelles ressources.



En harmonie avec la nature

100% de la consommation électrique du site est couverte par des certificats d'énergie verte, un contrat de Garanties d'origine électricité renouvelable : des centrales hydroélectriques françaises de petite puissance construites le long de rivières utilisent le débit naturel de l'eau, sans retenue dans un barrage.



Suivez-nous sur Facebook et Instagram

Montcalm, respectueuse de l'environnement
Nous répondons à vos questions sur contact@montcalm.fr www.montcalm.fr



COMMENT CHOISIR une bonne literie ?

Les problèmes de sommeil sont souvent causés par un choix inadapté de literie. Savez-vous quels sont les critères de choix d'un bon matelas ? Voici les critères les plus importants à prendre en compte.

LA SUSPENSION

C'est le critère le plus important. C'est elle qui assure le soutien du corps sur le matelas. C'est en quelques sortes l'âme du matelas. Le soutien va en général de

Le matelas en mousse est le plus adapté pour un soutien très ferme de couchage.

souple à très ferme. Sachant que cette fermeté est requise pour les personnes souffrant de mal de dos. Les matelas ressorts à fil continu sont probablement les plus solides. Ils sont réalisés à partir d'un maillage de fils métalliques, offrant un confort ferme. Le matelas en mousse est le plus adapté pour un soutien très ferme de couchage. Mais il n'est pas aussi confortable que les modèles à ressort.

LE GARNISSAGE

C'est un élément de confort. Vous sentirez la qualité du garnissage lors de l'accueil. C'est ce qui permettra de bien dormir (ou pas !). Il peut être fait en matériaux naturels ou synthétiques. Quand c'est un bon matelas c'est généralement de la laine. Une couche de laine est ajoutée sur la face hiver pour permettre une meilleure conservation de la chaleur. Mais il existe également des matelas faits en cachemire. Avec la suspension, c'est le critère le plus important du choix de votre matelas.

Conseil d'hygiène

L'hygiène est un autre critère de choix, à ne pas négliger, surtout s'il s'agit d'un matelas pour enfant. Les modèles déhoussables sont les plus adaptés dans ce cas.

Qu'est-ce qu'un matelas à mémoire de forme ?

Il s'agit, précisément, d'un matelas en mousse à mémoire de forme. Une technologie qui fut à l'origine inventée pour les voyages spatiaux. Cette mousse viscoélastique est thermo-sensible. Autrement dit, elle est sensible à la chaleur de votre corps. Elle va donc vous envelopper de façon optimale. Il s'en suit une sensation de chaleur et un confort incomparable. Vous vous détendez immédiatement, vos muscles se relâchent, et vous vous sentez comme en apesanteur.

LA DIMENSION

Les dimensions standards sont les suivantes : 140*190, 160*200 ou 80*190. Mais certains fabricants proposent du sur-mesure. En tout cas, tout dépend des dimensions de votre lit. Il va sans dire que plus le lit est grand, plus vous serez à l'aise. Le choix du lit dépendra, à son tour, des dimensions de votre chambre à coucher.

L'INDÉPENDANCE DE COUCHAGE

C'est un critère important pour les personnes qui ont du mal à dormir. Les statistiques affirment que l'individu se retourne en moyenne 40 fois par nuit. Cela fait autant d'occasions de se réveiller ! Alors pour votre confort en couple, il vaut mieux opter pour un matelas avec indépendance de couchage.

MATELAS ANTI-ALLERGIE

Ce critère est d'une grande importance pour les personnes allergiques. Il faut savoir que le matelas est le lieu favori de développement des acariens, surtout si vous vivez dans une région humide, ou un appartement peu ensoleillé. Dans ce cas, il est très intéressant d'opter pour un matelas hypoallergénique. De toutes les manières, il faut aérer la chambre et exposer votre matelas au soleil régulièrement.

La chambre à coucher est probablement l'endroit le plus important de votre intérieur. Voici une sélection pour vous aider à bien choisir votre literie. Le bien-être commence par le bien-dormir !



OREILLER MOUSSE MÉMOIRE

Cet oreiller mousse mémoire possède une enveloppe en coton percale blanche, qui vous assure un toucher ultra-doux. Garnissage 50% polyester fibres creuses siliconées, garantissant une reprise plus rapide du gonflant de l'oreiller et de la chaleur, et 50% copeau de mousse visco élastique à mémoire de forme, qui met à votre portée un confort ergonomique moelleux.

60x60 cm
Bleu Câlin
24€



LIT EN BOIS MÉLAMINE

Ce lit a sa structure en panneaux de particules d'une épaisseur de 15 à 22mm. Les chants sont en mélaminé blanc. Il comporte une finition comprenant une moulure sur la tête de lit ainsi que les poignées en MDF enrobées en papier imitation chêne Sonoma. Il est vendu avec deux tiroirs sur coulisses à billes de dimensions

66 x 34 cm ainsi qu'une niche centrale.
Terre de nuit
170€

PARURE DE LIT SNOWDEN

Parure contenant une housse de couette de dimensions 240x220 ou 260x240 cm ainsi que deux taies d'oreiller à volants plats 63x63 cm. Cette parure est 100% en coton 57 fils/cm². Elle possède une finition en boutonnière dissimulée au pied de la housse permettant de glisser la couette à l'intérieur.

Today
38€



MATELAS HÉVÉA TOPPER

"Dormez naturellement !" c'est la promesse tenue par Hévéa nature qui propose une literie naturelle de haute qualité biologique et éco-responsable. 140x190, 20cm d'épaisseur. Hévéa, À partir de 1.375 €



Redécouvrez votre intérieur pour l'été



Chaque couleur agit sur votre organisme de manière subtile, à travers ses vibrations.

Faire le ménage, faire bouger quelques meubles, ou repeindre les murs, n'est pas juste affaire de décoration. Votre intérieur influence considérablement votre psychologie et votre bien-être. Voici quelques idées pour redécorer votre intérieur cet été, pour vous sentir mieux chez vous, pour libérer le papillon intérieur.

Quelle couleur est la vôtre ?

Le choix que vous faites, chaque matin, pour vous habiller n'est pas anodin. Si vous choisissez -inconsciemment- de porter le pull rouge qui traîne dans le placard depuis 3 ans, ce n'est pas par hasard. Si vous mettez le même pantalon jaune ocre depuis plusieurs jours ce n'est pas par hasard. Chaque couleur traduit une longueur d'onde bien précise. Chaque couleur agit sur votre organisme de manière subtile, à travers ses vibrations. Une discipline est dédiée à l'impact de la couleur sur notre santé, c'est la chromothérapie. Il s'agit d'une discipline qui vous permet de mieux être, voire de guérir certaines douleurs et certaines maladies, juste à travers les couleurs. Cette science n'est pas si nouvelle

que cela, depuis des milliers d'années plusieurs spiritualités décrivent l'Aura entourant chaque être humain, et qui est teintée par des couleurs spécifiques pour chaque personne. Ainsi, votre état de santé, votre humeur, et la nature de l'énergie vitale qui vous anime, se traduisent par des couleurs bien précises.

Conclusion : faites confiance à votre instinct concernant le choix des couleurs, et n'hésitez pas à repeindre vos murs avec la couleur qui vous tente en ce moment.

Il vous suffit de focaliser le regard sur le mur de votre chambre à coucher, le soir avant de dormir, pour initier une modification de votre énergie et de vos vibrations. Et ce n'est pas rien.

Quelques idées déco

Vous pouvez chiner des objets en apparence inutiles, mais qui deviennent -avec un peu de créativité- des œuvres d'art.

L'essentiel est d'introduire de la couleur et du mouvement dans votre intérieur.

C'est très bénéfique pour revitaliser l'énergie du lieu. En tout cas, c'est ce qu'affirment les spécialistes du Feng Shui.

Un art millénaire venu d'Extrême-Orient et qui nous apprend que chaque couleur, chaque objet posé quelque part, peut influencer l'énergie du lieu, d'une manière ou d'une autre.

Un nouveau canapé : Au lieu d'investir dans un canapé tout neuf pour votre séjour, pensez à acquérir un joli jeté avec des couleurs exotiques.

Découpez une partie de votre jeté pour réaliser des coussins assortis.

Si vous avez un ancien pull, que vous ne voulez plus mettre, et dont la couleur est assortie au jeté, vous pouvez le transformer en coussin également.

C'est très facile, il existe de nombreux tutoriels dédiés sur Youtube. Vous aurez l'impression d'avoir un nouveau séjour pour un budget très raisonnable.

Cadres photos maison

Très faciles à réaliser également, il suffit de recycler d'anciens cadres démodés en leur passant une couche de peinture fraîche.

Vous pouvez également utiliser du fil de laine, à passer autour de l'ancien cadre.

Cela donne un très joli rendu, pour un budget minimum.

Table basse recyclée

Pas la peine de dépenser une fortune pour une table basse design. Vous pouvez retaper une palette avec des couleurs vives et l'utiliser comme table basse. Vous pouvez également opter pour un plateau de type marocain que vous pouvez poser sur une pouf, ou encore un ancien tabouret en bois.



Pichets remplis d'agrumes

c'est un élément de décor facile à mettre en place, il apporte une touche de fraîcheur aux longs repas estivaux.



Couleur et spiritualité

Les couleurs ont toujours été liées à l'évolution spirituelle. Sur le plan physique, il faut savoir que la couleur n'existe pas. Si un objet vous semble rouge, c'est que cet objet absorbe toute la lumière qu'il reçoit, il reflète uniquement le spectre du rouge. Précisément, ce que vous percevez comme rouge, car d'autres êtres vivants peuvent ne pas le percevoir ainsi. D'ailleurs, votre chien ne voit la vie qu'en noir et blanc ! L'objet qui vous apparaît noir absorbe toute la lumière qu'il reçoit, il ne reflète rien.

L'objet qui vous semble blanc reflète, lui, toute la lumière qu'il reçoit. Pour finir, il est intéressant de faire un parallèle avec notre psychologie... la couleur que nous aimons porter c'est peut-être ce que nous voulons transmettre, ce que nous voulons refléter, donner ou partager. En tout cas dans les spiritualités orientales, chaque couleur est liée à une signification particulière.



DES PRODUITS SAINS pour ma maison

Tous les jours, vous utilisez des produits pour la vaisselle, pour nettoyer le sol, les surfaces alimentaires ou les vitres. Vous ne connaissez probablement pas tous les intrants chimiques, allergènes et hautement nocifs, que contiennent ces produits parfumés. On vous explique pourquoi il est conseillé d'opter pour des produits sains pour l'hygiène quotidienne de votre maison.

LE BOOM DES ALLERGIES

Les allergies ne viennent pas du hasard. Le boom des allergies, que l'on connaît depuis quelques années, est intimement lié à la consommation de produits contenant des molécules dénaturées et hautement allergènes. Un allergène est une molécule, ou un ingrédient, qui génère une réaction démesurée du système immunitaire. En temps normal, celui-ci

est capable de faire la différence entre ce qui est nocif et ce qui ne l'est pas, mais quand il est bombardé de molécules

Les statistiques affirment que l'air intérieur est sept fois plus pollué que l'air extérieur.

dénaturées de toutes sortes, le système immunitaire est fragilisé et les allergies se multiplient. En effet, dans les différents produits d'hygiène du quotidien, il existe une grande quantité de composants hautement nocifs pour la santé. Voici quelques exemples.

LE CHIMIQUE PARTOUT

On commence par le célèbre triclosan, un produit de synthèse utilisé depuis plus de 30 ans comme antibactérien et antifongique. Il est présent dans de nombreux produits de consommation courante, dentifrices, savons ou gels nettoyants. Pourtant c'est un perturbateur endocrinien. Il est également soupçonné d'être impliqué dans le développement de certains cancers. Il en est de même pour les produits ménagers. Selon « 60 millions de consommateurs », la plupart des sprays, désodorisants et nettoyeurs d'intérieur contiennent des substances toxiques. Détergents, liquides vaisselle ou désodorisants, Les produits industriels émettent ce qu'on appelle des composés organiques volatiles (COV), de minuscules poussières dont certaines sont classées cancérigènes possibles, comme l'acétaldéhyde, ou avérés, comme le formaldéhyde. Un seul chiffre pour finir : les statistiques affirment que l'air intérieur est sept fois plus pollué que l'air extérieur. Un chiffre réellement alarmant, et duquel vous devez tenir compte la prochaine fois que vous allez acheter vos produits ménagers. Ceci sans oublier tous les méfaits de ces produits sur l'environnement. En conclusion, il vaut mieux toujours opter pour des produits d'hygiène écologiques. Il n'est pas nécessaire d'avoir tout un arsenal de produits, spécialisés chacun dans un type de nettoyage. L'idéal est d'avoir un nettoyant polyvalent pour tous les types de surface, avec du savon de Marseille par exemple. Vous pouvez également utiliser des produits naturels, comme le citron ou le vinaigre, pour nettoyer les surfaces, désinfecter et faire briller, sans risque pour votre santé.

Les allergènes sont dans la nature aussi

Les allergènes sont dans la nature aussi. Par exemple le citral, présent naturellement dans le pamplemousse, le Kiwi, l'orange, le cassis, le melon. Le citral est classé dans la réglementation parmi les allergènes. Mais la grande différence avec les allergènes de synthèse c'est que ces derniers provoquent des perturbations hormonales profondes et aux effets hautement nocifs, même s'ils sont invisibles sur le court terme.

" C'est ça la piscine ? "

Thimothé, 2 ans et demi



Votre maison est vivante et c'est bien naturel. Il y a des enfants, des animaux, des repas, de la vaisselle, du linge, des bains et tout ce qui fait la vie de tous les jours.

C'est naturellement que vous voulez l'entretenir. Vous voulez une maison parfaitement nettoyée mais vous ne voulez plus y faire entrer les polluants et les allergisants que contiennent le plus souvent les produits d'entretien. Vous voulez préserver la santé de votre famille et respecter la Nature.

Les enzymes naturelles apportent cette solution. Sans que vous le sachiez, ce sont déjà vos alliées. Ce sont elles qui vous permettent de respirer, de marcher ou d'assimiler les aliments. Sans elles, pas de vie.

Les enzymes sont des actifs biologiques naturels.

- Elles sont **extrêmement efficaces** : elles accélèrent des milliers de fois la digestion de la saleté en la découpant en particules assimilables par l'environnement. Elles facilitent le nettoyage.
- Elles sont **écologiques** : elles sont naturelles, sans OGM et sans impact sur l'environnement.
- Elles **respectent la santé** : elles ne sont pas toxiques.

Il y a de la vie dans **ARCYVERT**.



En vente en magasins biologiques.

SHOPPING PRODUITS MÉNAGERS SAINS

Si vous faites le ménage ou la vaisselle tous les jours, vous vous exposez quotidiennement aux risques des composants toxiques contenus dans les produits classiques. Opter pour des produits de ménage écologiques et sains c'est tout simplement une priorité.



YOU LANCE SA TÈRE LESSIVE 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE POUR UN LAVAGE + SAIN

YOU propose une lessive naturellement plus saine, grâce à une bouteille issue de la transformation de la canne à sucre et une formule aux actifs 100% d'origine végétale. Certifiée Vegan, elle est non testée sur les animaux et respecte les peaux sensibles. Son parfum lavande sauvage extrait de la nature, laisse à votre linge une odeur fraîche et agréable.

YOU
7,90 €

SAVON NOIR EN PÂTE À L'HUILE DE LIN

Le savon noir en pâte à l'huile de lin est fabriqué à l'ancienne, cuit en chaudrons. C'est un excellent dégraissant pour les sols et autres surfaces ! Ecocertifié, ses ingrédients d'origine naturelle respectent l'environnement.

Seau de 1kg.
LA CORVETTE
6,40 €



BICARBONATE DE SOUDE ALIMENTAIRE

De nombreuses applications pour l'hygiène familiale, le soin corporel et comme adjuvant alimentaire pour la cuisine. Bicarbonate de Soude alimentaire en tube de 500g avec bouchon poudreux.

AH! TABLE!
2,90 €



SAVON DE MARSEILLE TRADITIONNEL

Savon de Marseille traditionnel naturel, fabriqué dans le respect des traditions. Multi-usages : pour laver le linge ou pour l'hygiène corporelle.

Fabriqué en France.
Cube de 600g
RAMPAL LATOUR
6,66€

LESSIVE CONCENTRÉE HYPOALLERGÉNIQUE - FRAÎCHEUR D'ÉTÉ

Formulée pour minimiser les risques de réactions allergiques. Son délicat parfum Fraîcheur d'été, aux huiles essentielles laisse sur votre linge une odeur agréable et durable. En utilisant ce produit porteur du label écologique de l'Union Européenne conformément aux recommandations de dosage, vous contribuez à réduire la pollution de l'eau, la production de déchets et la consommation d'énergie. Emballage recyclable.

MAISON VERTE
5 €



Carnet d'adresses

ALLROUNDER
fr.allrounder.com

ANSIL
www.ansil.org

API NATURE
www.apinature.net

BIO PLANETE
www.bioplanete.com

BIOFRUISEC
www.biofruisec.com

DR BRONNER'S
www.drbronner.com

DR THEISS
www.drtheiss.fr

FLAMANT VERT
www.flamantvert.com

FRDP - BIOREGARD
www.bioregard.fr

HELPAK - DISTILLERIE DE SAINT HILAIRE
www.de-sainthilaire.com

HUILERIE VIGEAN
www.huilerievigean.com

LA DRÔME LABORATOIRE
www.ladrome.bio

LABORATOIRE GIPHAR
www.laboratoire-giphar.fr

LABORATOIRE LEHNING
www.lehning.com/fr

LABORATOIRE OXYPHYTEAU
www.oxyphyteau.com

LABORATOIRES TECHNI-PHARMA
www.techni-pharma.fr

MONTCALM
www.montcalm.fr

NATURAL DISTRIBUTION
www.diet-horizon.com

SERELYS PHARMA
www.serelypharma.com

SPIRULINE DU SOLEIL
www.spirulinedusoleil.fr

SYNERGIA
www.synergiashop.com

VIVRE MIEUX
www.vivre-mieux.com



SANTÉ NATURELLE
Hors série 50

SIÈGE SOCIAL
ADVENTISS
Le Plain Gruchet, Hameau St Clair
14430 GOUSTRANVILLE

Directeur de la Publication et de la Rédaction
Sébastien Cazals de Fabel

Adjointe de direction
Mouna Chouchene

Rédaction
sante@adventiss.com
Sondés Khalifa / Valérie Frion /
Nawress Mzoughi / Béatrice Fort

Maquette
Smartgraphe - Adventiss

Chef de publicité
Corentine GREAUME
corentine@adventiss.com

Abonnement
ABO PRESS / SN
19 rue de l'Industrie - BP 90053
67402 ILLKIRCH CEDEX
Tél. : 03 88 66 86 40

Crédits photos : Fotolia
Vente au numéro : Pague Presse
Distribution France : MLP
Distribution export : Belgique, Suisse, Luxembourg,
DOM, TOM, Canada, Portugal, Maroc...
Diffusion en Belgique : TONDEUR Diffusion
Avenue Van Kalken 9, - B 1070 Bruxelles
Dépôt Légal : à parution
Mois de parution : Juin - Juillet 2019
Impression : UAB "Spaudos Konturāi"
Vakarine street 1
LT-14168
Vilnius - Lithuania
CPPAP : 0321K89784
ISSN : 1969-1755

L'éditeur décline toute responsabilité en cas d'absence de livraison pour des raisons indépendantes de sa volonté ou à la suite de conflits du travail. Les reproductions et imitations de tous nos modèles, à des fins commerciales, sont strictement interdites, ceux-ci étant sous la protection des droits d'auteur. Les traductions, réimpressions, reproductions par photocopies ou autres, reprises en conférence, à la télévision ou à la radio, ainsi que la mise en mémoire sur tous supports magnétiques et numériques, même en extraits, ne peuvent se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. L'éditeur décline toute responsabilité en cas de fausse manipulation des fournitures indiquées, d'application erronée des conseils de réalisation et explications d'ouvrages, ainsi que pour toute utilisation détournée.

YOU PREND SOIN DE VOUS

100% D'ACTIFS D'ORIGINE VÉGÉTALE

BOUTEILLE :
ISSUE DE LA
CANNE À SUCRE

FORMULE :
CONTIENT DES EXTRAITS
DÉRIVÉS DU TOURNESOL

EMBALLAGE AVEC DU
PLASTIQUE RECYCLÉ



@YOUPuissantNaturellement



you.france

Où trouver nos produits ? Rendez-vous sur :

www.youpuissantnaturellement.fr