Organisé par bel-et-bien.net
Les Meilleurs Conseils
Forme et Bien-être
Rentrée 2016
Mis en page par Katibel

Introduction

L'évènement « Le meilleur conseil Forme et Bien-être de la rentrée » est terminé.

Voici tous les articles des blogs participants, compilés dans cet e-book, dans l'ordre de vos préférences.

N'hésitez pas à aller voir les vidéos en cliquant sur les liens, vous aurez ainsi la totalité de l'information.

N'hésitez pas à offrir à vos amis et connaissances cet e-book, les conseils contenus méritent d'être lus par le plus grand nombre de personnes.

Je vous souhaite bonne lecture.

Miracle Morning : Ce matin, je me lève de Bonheur

De Ralph du blog « Plus Mince, Plus Jeune »

À l'heure où tout le monde dort encore, certains parviennent à se lever tôt. Et vous connaissez le proverbe, il paraît que l'avenir leur appartient ! Personnellement, je suis persuadé que cette fameuse maxime dit vrai.

Je le suis d'autant plus après la lecture du livre Miracle Morning de Hal Elrod. Très inspirante, la méthode prodiguée par ce jeune prodige en vogue outre-Atlantique m'a permis de redécouvrir le plaisir de se lever tôt, au frais et au calme, pour prendre soin de moi.

Alors, au programme de cet article, je vous propose mon retour d'expérience et quelques conseils personnalisés !

Hal Elrod : coach en bien-être et développement personnel

À l'âge de 20 ans, l'auteur Hal Elrod est heurté par un conducteur ivre qui conduisait à plus de 100 km/h. Son cœur cesse de battre pendant plus de 6 minutes. Les médecins annoncent alors à ses parents que si, par miracle, il sort du coma, il risque de souffrir de dommages cérébraux permanents. Ils expliquent aussi qu'il y a peu de chance que le jeune homme puisse remarcher un jour.

Pourtant, aujourd'hui, Hal Elrod ne se contente pas de marcher, il court ! Et il le fait plutôt bien puisqu'il est capable de tenir durant des

courses de plus de 50 heures. Comment a-t-il réussi à se remettre aussi bien d'un tel accident ?

C'est tout l'objet du livre Miracle Morning ! Hal Elrod dévoile la méthode qui lui a permis de remonter la pente, au propre comme au figuré, et d'aller de succès en succès. L'origine de son succès ? La crise économique durant laquelle il a tout perdu : maison, travail…

Cette situation l'a poussé à réfléchir et s'interroger pour comprendre comment les personnes riches, et dont la réussite est flagrante, étaient parvenues en haut de l'échelle. Et le déclic s'est produit ! Le point commun de toutes ces personnes ? Un réveil qui a lieu avant le lever du soleil.

Miracle Morning : la méthode révolutionnaire de Hal Elrod

Le samedi 18 juin dernier, ma sœur aînée me reçoit chez elle, dans son jardin du bonheur comme elle l'aime l'appeler, pour une première séance de Taïchi et Qi Gong ensemble. C'est la toute première fois que je pratique ces exercices de « méditation active » avec elle. Du pur bonheur ! J'ai été conquis par sa souplesse, sa douceur, sa pédagogie et son amour à vouloir partager avec moi sa quête du bien-être. À la fin de notre courte séance qui a duré environ 30 minutes (pour une première séance, c'est suffisant), nous nous réunissons autour d'un verre de jus de coco pour nous détendre tout en échangeant sur mes premières impressions.

J'avais déjà pris des cours de Taïchi privés pendant un an et demi avec un maître chinois, Bernard KING KONG. C'était dans les années 1990.

La mémoire du corps n'est pas imaginaire. Les gestes reviennent petit à petit, mais il est vrai que j'ai un bon professeur.

Au cours de notre discussion, j'ai demandé à ma sœur de me décrire sa routine quotidienne. Avec un enthousiasme à peine dissimulé, elle m'a tendu un livre acheté lors d'une escapade à la librairie de la ville. Ce livre s'intitule The Miracle Morning. Elle m'a expliqué que l'auteur recommande exactement les mêmes exercices qu'elle pratique au quotidien depuis 20 ans. Cette comparaison la comble de joie, ça fait plaisir à voir.

Se lever tôt pour profiter du Miracle Morning et atteindre ses objectifs

Elle décide aussitôt de me le prêter. Dès le lendemain, j'ai mis en application les différents exercices décrits par ma soeur la veille. J'en avais pris note sur une feuille blanche. Curieux de nature, j'ai commencé à lire ce best-seller dont tout le monde parle. Ce n'est pas le premier livre sur le sujet ni le premier conférencier qui annonce un passé larmoyant pour vendre ses techniques de développement personnel.

Seulement, en quelques pages, mes doutes initiaux se sont envolés comme par magie. J'ai adoré, tout simplement ! Pourquoi ? Laissez-moi vous expliquer en 2 ou 3 mots le principe de la méthode…

Hal Elrod affirme que chaque jour, chaque être humain doit se lever à 5h30 pour « réfléchir un moment à la personne qu'elle souhaite devenir ». Il affirme ainsi à ses lecteurs qu'ils peuvent vivre la vie dont ils ont toujours rêvé grâce à une prise en main immédiate de leur santé, leurs relations avec l'univers et leur entourage et le développement de leur confiance en soi et de leur estime.

Adoptez la méthode en 30 jours

Vous savez, tout comme moi, que le manque de sommeil est très mauvais pour la santé. Vous avez tendance à être ronchon lorsque vous n'avez pas assez dormi. La solution d'Hal Elrod ? Il ne s'agit pas de dormir moins, mais de se coucher plus tôt.

Attention, ne pensez pas que vous allez y parvenir en deux temps, trois mouvements ! Non, cela va vous prendre plusieurs jours pour être parfaitement au point. Ne vous découragez pas ! C'est à la portée de tout le monde. La persévérance paie toujours, ayez confiance en vous. Tout le monde a un potentiel énorme qui ne demande qu'à se révéler.

Hal Elrod l'explique très bien dans son livre : 30 jours, c'est le délai qu'il faut pour se sentir parfaitement à l'aise avec votre nouveau rythme.

Vous persistez à vous dire que vous n'êtes pas du matin ? Pourtant, vous allez découvrir de nouvelles sensations et ne plus pouvoir vous en passer. Le jeune auteur explique que les personnes qui pratiquent le « matin bonheur » ressentent des effets très profonds. J'en suis témoin !

Je me lève très tôt (à 4h30, c'est encore plus tôt qu'à mon habitude) depuis bientôt 3 mois et je suis devenu addict au Miracle Morning. Je me sens beaucoup plus vivant, j'ai davantage d'énergie, je suis ultra motivé et rempli de gratitude. Que du bonheur !

La promesse du Miracle Morning ?

Se lever tôt c'est une chose. Par contre, quels sont les effets réels de ce nouveau mode de vie ? Hal Elrod en est convaincu, tout comme moi,

que le fait de se lever tôt améliore votre santé mentale et physique. Vous démarrez votre journée au top de votre forme. Vos idées sont plus claires. Votre énergie est au maximum.

L'auteur est formel sur ce point, se lever tôt vous permet d'améliorer tous les aspects de votre vie, que ce soit pour gagner plus d'argent, vivre un mariage heureux, perdre du poids ou remplir n'importe quel objectif.

Par ailleurs, la méthode révolutionnaire d'Hal Elrod ne se limite pas à se réveiller au son du coq qui chante. Vous devez radicalement changer votre manière de penser et adopter un nouvel état d'esprit : les 6 « savers ».

Les 6 grands principes du Miracle Morning

Lorsque vous démarrez votre journée à 5h30 au lieu de 7h ou 8h, il est légitime de se poser la question suivante : que vais-je faire jusqu'à l'heure du travail ? Je me suis demandé aussi comment dépenser ce temps supplémentaire de manière intelligente.

Hal Elrod vous propose 6 « savers » qui vous aident à démarrer la journée avec bonne humeur :

- ✓ Profiter du silence
- ✓ S'adonner à l'autosuggestion
- ✓ Visualiser ses objectifs
- ✓ Faire du sport
- ✓ Lire un livre
- ✓ Rédiger des notes dans un journal intime

L'idée est alors de se concentrer sur soi, ses besoins, ses buts, ses envies. Vous trouverez plus facilement comment les atteindre ou les combler.

L'opinion des médecins sur la méthode

Le Dr Royant-Parola déplore l'image de gourou que donnent les coaches du Miracle Morning. Cependant, il reconnaît que cette méthode renforce la régularité du sommeil, ce qui renforce et structure l'organisme. Le corps anticipe plus facilement son fonctionnement (réveil, mastication, digestion…). Par conséquent, toutes vos fonctions s'améliorent dès le lever !

Le médecin affirme aussi que cette technique permet d'anticiper correctement sa journée et de limiter le stress de la précipitation. Stress qui a des effets très nocifs sur la santé, vous le savez !

Mes conseils pour pratiquer le Miracle Morning

Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil ! J'avais pris l'habitude de me coucher vers minuit et de me lever à 5h30. Donc décaler le réveil à 4h30 a été plus ou moins facile pour moi, étant précisé que je me couche désormais vers 21h.

Hal Elrod recommande de poser son réveil à l'extrémité de la chambre pour vous inciter à vous lever. Bien entendu, il est déconseillé de retourner au lit en prétextant que vous avez encore un peu sommeil ☺

Au saut du lit, je me dirige directement à la salle de bain et me lave le visage avec de l'eau fraîche puis je me brosse les dents et les cheveux avant de revêtir mon jogging préféré. Ce petit rituel permet de

réveiller ses sens en douceur, et d'apporter une sensation fraîche et un sentiment de pureté en respirant. Vraiment génial !

Je bois un grand verre d'eau pour me réhydrater, puis je m'installe au salon pour ne pas déranger la maisonnée qui dort encore les poings fermés. Assis en tailleur sur un coussin confortable, je médite pendant 45 minutes à 1 heure, tout dépend de mon « feeling ». Je mets à profit ce moment de silence absolu pour prier : un Pater et dix Ave Maria, avant de me gargariser de louanges et d'intentions positives à l'égard de moi-même, de mes proches, de mes collègues de travail et collaborateurs, et de tout le monde. Je communique avec le Très Saint, mon cœur est rempli d'amour et de joie. Ce moment est magique, on se sent léger comme un nuage qui flotte à l'horizon. À l'approche des primes aurores, j'entends les oiseaux au loin, quelques coqs appellent déjà leurs congénères, la nature s'éveille en même temps que ma conscience. C'est divin (c'est le cas de le dire) !!!

L'exercice suivant est le plus important à mon sens : l'autosuggestion, plus connue sous le vocable « affirmation », c'est un exercice visant à reprogrammer son subconscient. Pendant une douzaine de minutes, je répète à haute voix des pensées positives, des pensées proactives qui m'enrichissent et m'aident à atteindre mes objectifs personnels dans les domaines de ma vie que je souhaite développer.

Mon affirmation favorite est la suivante (extraite du livre) : « Je contrôle mon destin, je mérite le succès ! Je m'engage à faire tout ce qu'il faut AUJOURD'HUI pour atteindre mes objectifs, et que la vie de mes rêves se concrétise ». Elle est si belle que je la répète avec émotion plusieurs fois dans la journée, et en voiture.

Je ne pratique pas encore la visualisation, mais je vais m'y mettre assez rapidement, car elle complète le processus et consolide la foi. Le

tableau de visualisation que je dois concevoir va m'aider à atteindre plus rapidement mes objectifs, c'est certain. À la place je fais de la lecture. Moi qui n'ai pas lu de livre depuis des décennies, je n'ai pas eu trop de mal à m'y remettre. Après avoir achevé la lecture du livre de Hal Elrod, j'ai lu « Réfléchissez et devenez riche » de Napoléon Hill, et poursuivi avec « Les clés du secret » de Daniel Sévigny.

Puis vient la séquence que j'affectionne plus particulièrement, le sport. Perso, je fais du fitness à partir d'une vidéo trouvée sur YouTube : 11 minutes de renforcement abdominal guidé par Billy Blanks. Un régal !!!

Après les exercices physiques, je passe à la douche avant de préparer un bon verre de jus de santé. Pour 4 verres : 1 litre d'eau de source, jus de 3 citrons bio, quelques feuilles de menthe fraîches bio, 4 racines de curcuma bio râpé, 2 cuillères à café de poudre de maca bio (j'ai écrit sur mon blog un article sur le maca : cliquez ICI), 3 cuillères à soupe de sirop d'agave bio, 1 cuillère à soupe de miel bio de Tahiti. Si vous avez plus ou moins le bec sucré, ajustez selon votre goût. Un délice !!!

Ce moment de Miracle Morning m'apporte beaucoup de bonheur et de bien-être. Cette méthode m'a véritablement aidé à contrôler ma vie avec plus de rigueur et de constance, à être discipliné, à avoir plus de confiance en moi, à partager ma joie de vivre, à m'améliorer physiquement et mentalement, à faire disparaître certains défauts, à sourire à la vie et à aimer mon prochain.

Pour vraiment ressentir les bienfaits de cette méthode, revoyez entièrement votre hygiène de vie. Un régime alimentaire équilibré et la pratique d'une activité physique vous aideront à tenir ce nouveau rythme.

Bien-Être
Ce matin, je me lève de Bonheur

Recette boostante pour illuminer votre rentrée

D'Hélène du blog « Objectif Réussite »

Recette boostante pour illuminer votre rentrée. Comment contourner les sempiternelles recommandations pour bien réussir sa rentrée avec originalité ? En toute simplicité et de bons sens, voici une recette en 7 ingrédients lumineux.

1er ingrédient de cette recette boostante aux odeurs enfantines

Renouez avec votre cœur d'enfant

« Alors que nous essayons d'enseigner la vie à nos enfants, nos enfants nous montrent ce qu'est la vie. » d'Angela **Schwindt**

Nous avons tous été des enfants, mais devenus adultes, c'est tombé dans les oubliettes. Il y a un art dans lequel nous excellons, c'est celui de nous compliquer l'existence. Regardez vivre un enfant, il est tout en spontanéité, en franchise. Il vit l'instant présent sans se soucier d'hier ou de demain.

2e ingrédient de cette recette boostante teintée de liberté

Savourez votre liberté d'être

« La Vie en elle-même est une toile vide. Elle devient ce que vous peignez dessus. Vous pouvez peindre la misère ou vous pouvez peindre la joie. Cette liberté est votre splendeur » d'**Osho**.

Prenez votre boite de couleurs et dessinez vos passions, vos rêves, votre bonne humeur sur le mur de votre vie. C'est une chance formidable de pouvoir créer à l'infini. Nous sommes tous des artistes en liberté dans l'univers, comme des étoiles brillant au firmament.

3e ingrédient de cette recette boostante de zénitude

Rien d'autre à faire que de rester vous-même

« Il n'y a rien à pratiquer. Connais-toi toi-même, sois toi-même. Pour être toi-même, arrête de t'imaginer d'être ceci ou cela. Sois simplement. Laisse ta vraie nature émerger. Ne dérange pas ton esprit en cherchant. » De **Sri Nisargadatta Maharaj**.

Pourquoi passer votre temps à vous compliquer l'existence ? Soyez ce que vous êtes en toute simplicité chaque jour que l'univers vous offre en cadeau. Chercher en permanence un chemin qui n'est pas le vôtre, épuise votre énergie et vous empêche d'être heureux. Difficile de rester zen dans ces conditions.

4e ingrédient de cette recette boostante aux senteurs de philosophie

Prenez soin de vos pensées

« Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé. » De **Bouddha.**

4e ingrédient de cette recette boostante aux senteurs de philosophie. Si vous pensez petit, vous serez petit. Si vous pensez grand, vous serez grand. Tous les grands de ce monde ont pensé grand et ont été au bout de leurs rêves, de leurs passions. Preuve que c'est possible d'accomplir ce que vous avez en vous. Je vous invite à mettre au panier toutes vos pensées limitantes, et de foncer.

La preuve que ça marche :

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » de **Mark Twain**.

5e ingrédient de cette recette boostante pour votre santé

Prenez soin de votre corps

« Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie… Alors seulement il est possible de l'aider » D'**Hippocrate**.

Il y a un dicton qui dit : quand la santé va, tout va. D'accord, mais savez-vous préserver votre santé ? Si vous mettez du carburant diésel dans une voiture qui fonctionne à l'essence, le moteur va surement hoqueter. Pour votre organisme, c'est pareil. Il va finir par se rebeller si vous le nourrissez régulièrement avec des cochonneries de tout poil. Sur le long terme, des maladies apparaitront et il sera trop tard.

6e ingrédient de cette recette boostante assaisonnée au respect

Cultivez le respect aux mille facettes odorantes

« Vous devez apprendre à vos enfants que le sol qu'ils foulent est fait des cendres de nos aïeux. Pour qu'ils respectent la terre, dites à vos enfants qu'elle est enrichie par les vies de notre race. Enseignez à vos enfants ce que nous avons enseigné aux nôtres, que la terre est notre mère. Tout ce qui arrive à la terre arrive aux fils de la terre. Si les hommes crachent sur le sol, ils crachent sur eux-mêmes. » D'un **Chef indien Seattle**

J'ai à peine envie de rajouter, quoi que ce soit à cette magnifique et dense citation. L'irrespect sous toutes ses formes est autant d'injures faites à chaque parcelle de notre intégrité. Nos actes, nos attitudes et nos pensées mal dirigés peuvent avoir de lourdes conséquences sur l'avenir de nos enfants et petits-enfants.

7e ingrédient de cette recette boostante toute en harmonie

Prenez soin de rester en harmonie avec l'univers

« Finalement un jour vous arrivez à un stop. Vous êtes au centre de vous-même. C'est complètement silencieux. Il n'y a pas de pression. Vous regardez autour et l'univers tout entier semble tourner gentiment. Vous n'êtes plus séparé. Bienvenue dans la danse. Bienvenue dans le jeu. » De **Raman**

Ce 7e ingrédient sera la conclusion. Vous l'aurez compris, cette recette boostante pleine de sagesse vous aidera à voir l'existence sous un angle différent. Cette philosophie pourrait devenir une habitude de penser, d'agir. Être comme un enfant pour accueillir la vie et jouer avec tout ce qu'elle nous offre, c'est comme de participer ensemble à la plus grande œuvre de l'univers.

Mais cette nouvelle habitude de penser que je vous propose se travaille. Car comme nous l'enseigne Mark Twain (écrivain et humoriste américain, né en 1835) :

« On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre : il faut lui faire descendre l'escalier marche après marche. »

Alors courage, vous allez y arriver. Vous pouvez vous exprimer sur votre vision personnelle de voir l'existence.

Vitamine pour être en forme ou les bienfaits du sport

Michel du blog « Changer - Gagner »

Quelle vitamine pour être en forme faut-il prendre ? Vitamine B, vitamine C, E ? Mais au fait, des vitamines, est-ce sans risque ? N'y a-t-il pas des alternatives pour être en forme ?

Mais surtout, il y en a une que les industries pharmaceutiques aimeraient bien interdire. Car elle soigne !

Dans ce post je vous donne une foule de conseils forme et bien-être pour la rentrée. Ou pour n'importe quand !

LA vitamine pour être en forme !

La vitamine reine c'est la vitamine C. C'est un peu le couteau suisse des vitamines et suppléments alimentaires.

Mais est-ce que cela suffit ? Et est-ce la seule à utiliser ?

Et puis, comment la prendre ?

Tout d'abord, les vitamines cela se prend en cure. Il ne faut pas en avaler tous les jours de l'année !

Une vitamine pour être en forme est… Chimique

Ensuite, la plupart des produits sont chimiques, ou industriels. Bref, non naturels.

Et qui dit non naturel dit pas très bon pour le corps.

Conclusion partielle : ne pas abuser des vitamines. Si vous passez un examen, OK. Mais n'en faites pas un mode de vie. Ce n'est pas durable.

Petite astuce pour savoir si un produit est bon pour vous :

Voici une astuce. Elle permet de tester un produit. Et de savoir s'il est bénéfique pour vous.

Il s'agit d'un test musculaire individuel. Vous le trouverez dans cet article sur la kinésiologie.

Forme et bien-être avec quelles vitamines ?

L'acide ascorbique n'est pas la seule à considérer pour être en forme. Il y en a d'autres comme la E. C'est un puissant antioxydant.

D'autres produits et suppléments sont disponibles.

Mais honnêtement, qui y gagne ?

Baies de goji et autres « nouveautés »… Vous croyez que cela marche ?

C'est votre pognon que l'on veut.

La vitamine D pour l'hiver

En passant, êtes-vous êtes fatigué l'hiver ? Une cure de vitamines D vous remettra d'aplomb.

À propos de la vitamine D

Cette vitamine est sciemment sous-dosée. Car à trop forte dose elle ferait disparaître bien des maladies et troubles. Massivement prise par les gens, les médecins feraient faillite !

Certains chercheurs préconisent 50 000 UI de cette vitamine santé.

Les suppléments vraiment efficaces sont illégaux

Toutes les vitamines vendues sont sous-dosées. Tenez, par exemple, avec la vitamine D ou la mélatonine on soigne plein de choses. Mais les produits en vente libre sont très peu concentrés.

La mélatonine est considérée par la médecine « officielle » comme mauvaise. Pourtant ce serait LE produit anti cancer. Une véritable vitamine pour être en forme !

Tiens ! Faudrait pas que l'on n'achète plus les médocs hors de prix de l'industrie pharmaceutique.

Les lobbies interdisent ce qui est réellement efficace. D'ailleurs, les vedettes et les riches outre-Atlantique consomment des produits qui sont ici illégaux.

Est-ce sans effets secondaires ? Je ne sais pas. Puisqu'il n'y a pas d'études officielles…

Alors, que faire ?

En dehors de cas très spéciaux, évitez les produits chimiques.

Nourrissez-vous sainement. Naturellement.

Et faites du sport.

Le but est d'être mince.

Être mince, tout l'enjeu de la forme et du bien-être

Les médecins le surinent. Il ne faut pas grossir. Ils savent le dire. Mais ils ne savent pas comment faire.

La forme et le bien-être cela passe par le corps et l'âme. Pour l'esprit il y a l'hypnose et la PNL.

Pour le corps il y a le Reiki, l'hypnose et…

L'amaigrissement.

Maigrir

Alors il y a maigre et maigre. Maigre cela signifie pour moi avoir peu de masse grasse. Mais des muscles, oui. On ne veut pas être un maigrichon tout mou ou sec et nerveux, mais faible.

On veut être des athlètes. Péter la forme !

Bien se nourrir, la seule vitamine pour être en forme !

Se nourrir convenablement cela veut dire quoi ?

Pas de plats industriels.

Pas d'aliments sucrés, y compris les sucres lents (les limiter). Le sucre est une drogue.

Des fruits avec modération. Surtout pas de jus de fruits.

En fait, tout ce que l'on vous pousse à manger… Évitez-le.

Ni céréales, ni smoothies, ni barres de régime, ni aliments de régime, ni lait écrémé, ni fruits en masse …

Sport et viande, la combi qui marche

Et puis, faites du sport. Mais pas du vélo elliptique dans une salle pourrie.

Faites du vrai sport : course longue, explosive ou/et de la musculation.

Pourquoi ?

Le sport, et notamment la musculation, développe la musculature.

Un muscle cela consomme beaucoup d'énergie. Plus qu'un tas de graisse, en tout cas !

Votre métabolisme basal va donc augmenter.

Bouffez de la viande

OK, les yogis, les végétariens ne mangent pas de viande. Je suis moi-même contre la viande, car elle contient des tas de poisons. En plus cela affame le monde de produire de la viande.

Cela dit, l'alimentation influence la santé. Si vous voulez maigrir et gagner du muscle, un seul moyen : manger des protéines animales.

Le soja c'est pour les cochons. Et accessoirement engraisser (en plus de vous) le compte en banque des fabricants. Pensez au prix des produits de régime au soja et le coût ridicule de la matière première.

La viande coûte cher à produire. Normal, c'est un concentré de force.

Et la longévité ?

Savoir si manger de la viande permet de vivre plus vieux, ça, je ne sais pas. En tout cas, vous serez plus en forme grâce aux muscles.

Viande, attention

La viande doit être de bonne qualité. Bio si possible ou Bleu Blanc Cœur, c'est-à-dire élevée au lin.

Et il ne faut pas la mélanger à des aliments sucrés ou aux hydrates de carbone. Le steak-frites ce n'est pas OK.

Pourquoi ce titre bizarre ?

Ce ne sont donc pas les vitamines qui vont vous assurer forme et bien-être. C'est une alimentation bien choisie et le sport.

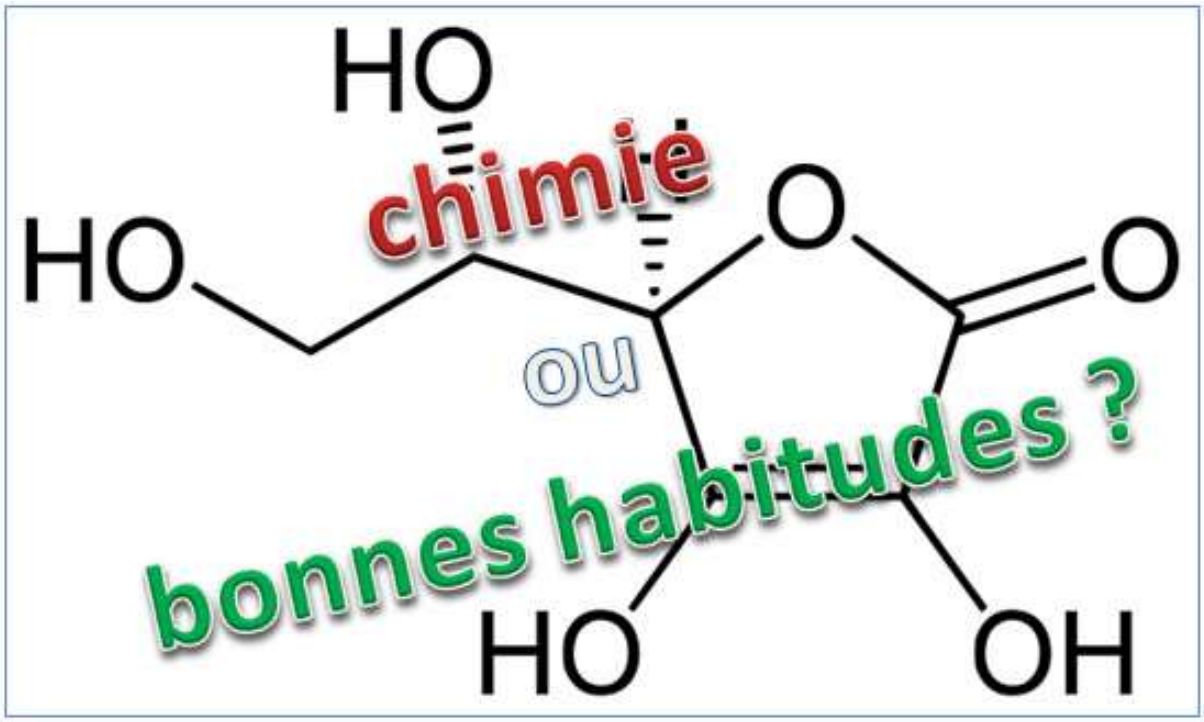
Ceux qui suivent ces conseils ont un corps d'athlète. Même en prenant de l'âge.

Ce sont les bienfaits du sport. Ils sont bien faits.

Et ils sont bourrés d'énergie, car ils se sentent bien dans leur corps. Et ils n'ont pas de la graisse en trop à trimbaler.

Donc, vous l'avez compris, il n'y a pas de vitamine pour être en forme.

C'est, décidément, le meilleur conseil forme et bien-être de la rentrée !


HO
HO
O
O
HO
OH
chimie
ou
bonnes habitudes ?

Intuition et bien-être – Intuition et Mieux-être

Silviane du blog « Les chemins de l'Intuition »

Comment l'intuition peut-elle vous aider à mieux vivre ?

L'intuition ne sert pas seulement à "découvrir" si votre entrevue avec votre boss ou la soirée chez les Dupont vont bien se passer – quoique ce soit aussi un plus pour vivre mieux – , votre Petite Voix peut aussi vous donner des indications précieuses tout au long de la journée pour vous aider à la vivre dans le calme et la sérénité.

En voici quelques exemples :

Des papillons dans l'estomac bien utiles

Vous avez un rendez-vous importantissime avec un client et, la veille au soir, vous sentez un poids sur l'estomac en y pensant. Vous écoutez votre intuition et demandez à votre amie Clotilde de passer prendre vos enfants pour les emmener à l'école.

Sage décision, car, le soir en rentrant chez vous, vous apprenez qu'un grave accident a bloqué la circulation pendant plus d'une heure. Vous auriez manqué le rendez-vous à tous les coups ce qui aurait eu des conséquences désastreuses pour vous professionnellement, ouf, merci Dame Intuition !

Une journée fichue

Vous recevez un coup de fil de l'école où est votre fils ado, on vous demande si vous pouvez passer à 16h pour parler au Directeur, oui vous pouvez et tout de suite votre mental diablotin vous fait partir sur les chapeaux de roue.

Qu'est-ce qu'il a pu faire ? Mauvaise conduite ? Attrapé en train de fumer ? S'est-il bagarré ? Vous envisagez les pires scénarios et passez une très mauvaise journée jusqu'au fameux rendez-vous. Vous êtes énervée, stressée, le mal de tête ne vous quitte pas et sur la défensive prête à défendre bec et ongles votre progéniture.

Vous êtes d'une humeur massacrante pendant toute la journée, vous vous disputez avec l'un de vos collègues et vous envoyez carrément sur les roses votre mari qui se demande bien quelle mouche vous a piquée.

Finalement, le directeur voulait juste vous demander si vous seriez disponible pour accompagner la classe de votre fils dans un voyage organisé d'une journée !!! Tout ça pour ça… ah là là ! si vous aviez écouté votre intuition plutôt que de partir au galop dans une direction totalement erronée, vous vous seriez évité bien des tracas et du stress …

Une intuition bien opportune

Voir l'anecdote que j'ai racontée dans mon livre ;

Je vais vous confesser une sérieuse dépendance. Je suis complètement "accro" aux livres et pendant de nombreuses années, j'avais l'habitude d'aller dans une librairie près du Boulevard Saint-Germain parce que le gérant était vraiment sympathique et surtout me connaissant bien, il était aussi d'excellent conseil. La patronne était exécrable, vraiment pas commerçante pour 2 sous et pas commode. Un

jour où elle avait un peu dépassé les bornes de la mauvaise humeur, je dis au gérant :

"Ah, elle n'est vraiment pas aimable cette femme" et au moment où je dis ça et allais probablement continuer sur ma lancée, j'entends comme une petite sonnette dans l'oreille qui semble me dire "stop" …

Et je me rattrape sur les branchettes, comme je dis en ajoutant immédiatement : "Ah, oui, mais c'est vrai qu'elle est souvent sollicitée et ce ne doit pas être drôle tous les jours !".

Bien sûr que cela n'était pas d'une gravité extrême, cependant cela aurait sans aucun doute changé nos rapports qui étaient fort cordiaux. Merci Dame Intuition !

Pourquoi n'ai-je pas écouté mon intuition, dit une de mes lectrices et amie.

Voici l'histoire.

D. devait subir une opération qui était bénigne, aucune raison de se faire du mouron même si "passer sur le billard" comme on dit n'est jamais une partie de plaisir. Aucun souci à se faire, car toutes les analyses avaient été faites et tout était parfait ? Donc voilà notre brave D. arrivée le jour J, assise dans la salle d'attente de l'hôpital quand tout à coup elle est prise de violentes douleurs dans le ventre et il ne s'agissait pas de petits spasmes de rien du tout; non des nœuds et le diaphragme qui se contractait. Ah pense-t-elle c'est le stress et en plus tu n'as pas le choix il faut la faire cette fichue opération e, t finalement elle reste. Hélas !

Pour vous la faire courte, l'opération s'est très, très mal passée et quelques jours plus tard elle était entre la vie et la mort. Pour une opération au départ bénigne. Aujourd'hui, bien que souffrant d'un handicap suite à cette opération ratée, elle va mieux et a relativement bien récupéré, mais, dit-elle, pourquoi n'ai-je pas écouté mon intuition ? Pourquoi ne suis-je pas partie en courant ? Pourquoi ? Pourquoi ?

Là vous pouvez vous rendre compte combien écouter votre intuition est essentiel, car si notre amie D. l'avait écoutée, elle pourrait encore donner ses cours de danse et de yoga alors qu'aujourd'hui elle ne le peut plus.

Alors Intuition ou bien être ?

Oui, car l'intuition est une aide dont vous pouvez disposer à n'importe quel moment et n'importe où. Elle est toujours à votre disposition, il suffit juste de la prendre en considération, car, si subitement, vous sentez un bourdonnement dans les oreilles en rencontrant quelqu'un ou avant de faire un achat (c'est un exemple, ça peut être un point de côté ou une espèce d'étouffement) , il serait peut-être judicieux de vous interroger sur le pourquoi de la chose, non ?

Parfois elle vous sauvera la vie, d'autres fois elle vous évitera retard ou mauvaise compréhension dans la communication avec les autres, mais une chose est sûre, elle sera toujours là pour vous aider.

Écouter votre intuition est donc le garant de vivre mieux, car cela vous évitera stress et désagréments de toute sorte parce que lorsque vous faites ami-ami avec votre mental diablotin, soyez bien sûr(e) que c'est lui qui gagnera pas vous et alors bonjour le mal-être.

Alors oui, sans aucun doute possible écouter votre intuition vous libérera de la prison du mental et vous aider à vivre mieux !

Comment tenir vos bonnes résolutions de rentrée

Michelle M. du blog « Vivre et Travailler en Couple »

Et voilà, l'été est terminé et l'ambiance « rentrée » bat son plein, tant à l'école pour les enfants, qu'à la maison et au travail pour les adultes.

Comme pour nombre d'entre nous, septembre est comme le mois de janvier, un mois au cours duquel vous prenez souvent de bonnes résolutions après un repos estival bien mérité.

Ce mois de septembre est peut-être même plus important étant donné que nous n'avons plus que 4 mois pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés en début d'année !

Dans la litanie des expressions que vous prononcez alors, il y en a au moins une qui revient constamment sur le fond :

« Je dois » ou « il faut que« …

Combien de fois avez-vous prononcé cette expression? Des milliers de fois sans doute !

« Je dois faire du tri dans mes affaires. »

« Je dois ranger mes placards »

« Je dois prendre l'habitude de gérer mes comptes chaque semaine. »

« Je dois faire attention à mes dépenses. »

« Je dois maigrir. »

« Je dois arrêter de fumer. »

« Je dois payer mes dettes… »

« Je dois écrire une newsletter chaque mois », etc.

Seulement voilà, malgré vos bonnes intentions du départ, vous n'arrivez pas à tenir sur la durée et abandonnez rapidement…

Reprenez votre pouvoir !

Pour rependre le rythme de votre vie en douceur et efficacité, j'aimerais vous proposer une petite expérience :

Tout d'abord, pendant une semaine, vous allez remplacer vos « Je dois » par » Je choisis de » :

« Je choisis de faire du tri dans mes affaires. »

« Je choisis de ranger mes placards »

« Je choisis de prendre l'habitude de gérer mes comptes chaque semaine «

« Je choisis de faire attention à mes dépenses »

« Je choisis de mincir » (« maigrir » fait trop référence aux privations me semble-t-il)

« Je choisis d'arrêter de fumer »

« Je choisis de payer mes dettes »

« Je choisis d'écrire une newsletter chaque mois », etc.

Puis, au bout de la semaine, faites le bilan.

Quelle différence entre les deux formules vous demandez-vous ? Elle est énorme !

Dans la première, en disant « Je dois », vous vous placez sous la contrainte extérieure.

Vous agissez par obligation, parce qu' »il faut », alors que vous n'en avez aucune envie et n'êtes guère motivé pour agir. Résigné, la lassitude vous gagne et vous abandonnez en quelques jours.

Dans la seconde version, par le fait de vous dire « Je choisis de… » VOUS décidez en toute conscience.

Ainsi donc, c'est VOUS et uniquement VOUS qui choisissez de faire ce qui vous semble bien, bon ou raisonnable de faire, pour votre mieux-être. Qui d'autre peut prétendre savoir mieux que vous ce que vous voulez et ce qui vous convient ?

Vous vous rendez compte que :

- ✓ Cela vous donne un meilleur contrôle de votre vie,
- ✓ Vous avez une plus grande confiance en vous et en la vie,
- ✓ Vous avez le sentiment de savoir où vous allez et comment y aller.

Autrement dit, VOUS êtes maîtres de vos choix. VOUS détenez le pouvoir de réussir, d'agir en fonction de vos décisions.

Les ingrédients sont alors réunis pour persévérer jusqu'à l'atteinte de vos objectifs !

Top 5 des trucs à faire pour être en forme chaque jour

Adam du blog « Penser - Changer »

Échéances. Réunions. Votre patron qui jette un œil par-dessus votre épaule. Vous avez tant à faire depuis la fin des vacances, mais malgré cela vous vous sentez épuisé.

Que faire quand la fatigue pointe le bout de son nez ? Il y a de fortes chances que comme la plupart des gens, vous vous ruez sur un café ou bien un petit encas pour vous remettre d'aplomb.

Le problème est que plus vous nourrissez votre corps de caféine et de sucre, et plus vous allez vous sentir mal lorsque leur effet s'estompera. La bonne nouvelle c'est qu'il y a plein de façons saines de booster votre niveau d'énergie sans avoir besoin de vous verser un café.

1. Changez votre douche matinale

Être en forme au travail commence déjà par votre douche matinale. Tout le monde aime les douches chaudes, mais la mauvaise nouvelle c'est qu'une douche chaude loin de vous réveiller, vous rend somnolent. Pourquoi ?

L'explication est assez simple : la différence de température entre la douche et la pièce (plus froide), abaisse votre température corporelle et signale à votre corps qu'il est temps de dormir. Votre rythme cardiaque diminue et votre digestion fonctionne au ralenti, ce qui vous

donne cette impression de somnolence. Ce n'est bien sûr pas ce que vous voulez.

Au lieu de cela, si vous voulez vraiment être en forme le matin, restez sous un jet d'eau froide pendant 30 secondes. Au début ce sera loin d'être agréable et vous lâcherez sans doute un hurlement (personne ne vous jugera). Après cela, alternez avec un jet d'eau chaude pendant 30 secondes puis un jet d'eau froide durant encore 30 secondes. Cela améliorera votre circulation sanguine et vous dynamisera comme jamais. Avec l'habitude, vous finirez peut-être même par trouver cette sensation plaisante.

2. Mangez consciencieusement

Comme vous le savez peut-être ou non, le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, et c'est vraiment celui qui déterminera votre niveau d'énergie chaque jour. Sauter le petit-déjeuner empêche les personnes de se concentrer, car le cerveau ayant besoin de sucre pour fonctionner correctement épuisera rapidement les réserves de la veille et mettra votre corps en état d'hypoglycémie, jusqu'au déjeuner au moins.

Manger quelque chose le matin est donc vital, mais ce que vous mangerez l'est tout autant.

Commencer votre journée avec un croissant et un café peut être tentant, mais les repas riches en glucides de même que les aliments très sucrés apportent beaucoup d'énergie sur le moment, mais ne tiennent pas sur la durée.

Lorsque vous vous levez le matin, votre énergie est faible et votre niveau de cortisol (stress) est élevé. Les céréales et les protéines ont

montré qu'elles étaient capables de réduire le cortisol et de maintenir des niveaux d'énergie stables durant la journée. Consommez plutôt des fruits, noix et des céréales complètes le matin. Les sucres lents que ceux-ci vous apporteront vous permettront d'être d'aplomb une bonne partie de la journée. Si vous n'avez accès qu'à de la malbouffe au boulot, n'hésitez pas à amener de la nourriture de chez vous.

3. Faites un peu d'exercice durant la pause déjeunée

Lors de la pause déjeunée avant de manger le midi, si vous avez cinq minutes devant vous n'hésitez pas à faire un peu d'exercice si vous vous sentez fatigué. Des études ont montré que les employés qui faisaient de l'exercice pendant leur pause déjeuner étaient plus productifs, énergiques et moins stressés. Vous n'avez peut-être pas de salle de gym au travail, mais l'important est de bouger. Faites un petit tour dehors, étirez-vous un peu ou bien faites quelques pompes.

Soyez malin et soulagez votre corps des tensions qui l'habitent en intégrant cette nouvelle routine. Faites de l'exercice dès que vous avez un moment de libre (ou à la pause déjeuner si le temps vous le permet).

4. Restez hydraté

Vous vous êtes déjà pris 3 cafés, mais vous vous sentez épuisé et vous n'arrivez plus à vous concentrer. La majorité des gens ne connaissent pas les signes d'une déshydratation, donc ils ne peuvent pas savoir lorsque cela leur arrive.

Le distributeur d'eau/machine à café est d'ailleurs plus que l'endroit où l'on se raconte les potins de bureau ; c'est d'ailleurs ce qui peut faire la différence entre une journée productive et une journée gâchée. Buvez dès que vous sentez que vous avez soif ou encore amenez votre propre bouteille d'eau et engagez-vous à la finir avant de rentrer chez vous.

Si vous êtes du genre à oublier de boire, collez un petit post-it « Boire » sur votre bureau ou une alarme sur votre téléphone. Les recommandations indiquent d'ailleurs de boire entre 1,5L-2L d'eau minimum par jour.

5. Laissez à votre cerveau le temps de se reposer

Vous avez 10 choses à faire et vous remarquez que n'êtes pas prêt(e) de les terminer. Vous avez l'impression que votre cerveau ne fonctionne plus, mais pourtant vous continuez inlassablement vos tâches.

Vous avez sauté tous vos moments de pauses, mais même avec ça, vous n'avez toujours pas fini votre travail.

Il peut être tentant de sauter des pauses et persévérer malgré la fatigue, surtout quand vous avez des échéances à vrai dire. Mais des recherches ont montré qu'en se concentrant sur une tâche trop longtemps épuise le corps et détruit la concentration.

Les employés qui prennent des pauses régulièrement pour faire autre chose que leur travail, comme parler à des gens ou marcher un peu, sont plus productifs. Si vous aviez prévu des pauses, prenez-les. Si ce n'est pas le cas, programmez une alarme toutes les heures environ et prenez 5 minutes pour vous déconnecter de votre travail. Imaginez en

faisant cela que vous empêchez votre cerveau de surchauffer et en retour vous pourrez reprendre vos tâches avec une énergie nouvelle.

Moi, j'ai choisi !

Élisabeth du blog « Histoires de Guérisons »

Une mamie sur le trampoline Pour faire bouger la lymphe, je fais du trampoline, tous les matins, dans mon salon !

Quelle drôle d'idée, vous dites-vous sans doute, surtout à mon âge : 64 ans !

Et j'ai commencé, il y a moins de 3 ans.

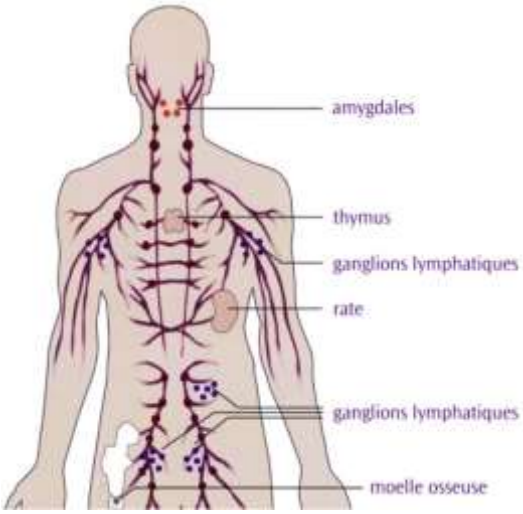
Mais il y a une bonne raison à cela. Je préfère ne pas tomber malade et j'ai envie de vivre longtemps et en bonne santé. Alors, je fais de la prévention (et cela fait bientôt 40 ans que cela dure !)

Et le trampoline est un excellent moyen pour se « bouger » (à défaut de faire un autre sport) afin de faire circuler la lymphe qui ne bénéficie pas de l'action d'une pompe (le cœur) comme c'est le cas pour le sang.

Mais d'aucuns se demandent certainement ce qu'est précisément la lymphe et en quoi il est plus que nécessaire et vital de la faire circuler.

Alors, c'est quoi la « lymphe » ?

Notre corps est constitué d'un certain nombre de liquides ; l'eau en est l'un des plus importants en quantité. Mais il y a également le sang et la lymphe (liquide jaunâtre), avec respectivement le système sanguin et le système lymphatique.



Le système lymphatique (voir l'image ci-contre) constitue l'une des parties les plus importantes du système immunitaire, car il protège le corps des maladies et des infections. C'est un système qui se compose de la lymphe qui contient, entre autres, des globules blancs notamment des lymphocytes qui participent à la défense de l'organisme d'un réseau de vaisseaux lymphatiques qui assurent, à l'image des vaisseaux sanguins, le transport de la lymphe partout à travers le corps de ganglions lymphatiques, répartis un peu partout dans le corps, et qui servent d'entrepôts pour stocker les cellules de défenses, les lymphocytes et d'organes lymphatiques (amygdales, appendice, rate, thymus, moelle osseuse).

En résumé, le système lymphatique, c'est donc l'ensemble des vaisseaux, ganglions, tissus et organes qui produisent, stockent et transportent les globules blancs qui luttent contre les infections et d'autres maladies.

Le système lymphatique transporte aussi les anticorps et les macrophages, nécessaires à la défense contre les infections.

Les globules blancs filtrent la lymphe pour en retirer tous les débris provenant de cellules, de bactéries ou de virus.

Ainsi lors d'une infection quelconque, l'agent infectieux se retrouve très rapidement dans la lymphe, avant d'arriver au niveau d'un ganglion lymphatique, où se concentrent les lymphocytes, cellules immunitaires qui vont détruire cet agent infectieux.

Le rôle des ganglions lymphatiques est d'assurer en continu la filtration naturelle de la lymphe et d'assurer la fabrication des lymphocytes. Pour ce faire, ils retiennent les microbes que la lymphe a pu absorber dans son parcours, pour les détruire. Ensuite, la lymphe circule jusqu'au cœur pour y rejoindre la circulation sanguine par le canal thoracique.

La lymphe a 3 rôles:

- ✓ elle draine l'excédent de liquide et les déchets de nos cellules (75% des déchets de nos cellules sont évacués par la lymphe)
- ✓ elle transporte les graisses alimentaires et les vitamines liposolubles A, D, E, K
- ✓ elle protège l'organisme contre les microbes et les corps étrangers

En circulant, la lymphe se charge en déchets de l'activité des cellules. Le système lymphatique élimine alors ces déchets provenant du métabolisme de nos cellules en évacuant par un système de canaux de plus en plus gros, les déchets, les virus, les bactéries, les grosses protéines et l'eau accumulée dans les tissus.

Comme il n'existe pas (comme pour le système sanguin) une pompe pour le système lymphatique, la lymphe circule dans le corps grâce à la compression des muscles sur les vaisseaux lymphatiques et grâce à la contraction des muscles, assurant ainsi la propulsion de la lymphe et favorisant ainsi sa circulation.

Actuellement, les médias communiquent beaucoup sur notre espérance de vie et sur les effets négatifs sur la santé, de la position assise et immobile qui est le lot de beaucoup d'entre nous (ceux qui ne font aucun sport bien sûr !). On peut limiter les « dégâts » en travaillant à un bureau « assis debout », c'est ce que je fais depuis maintenant un certain temps.

Mais le trampoline bellicon® (les différentes marques de trampoline étant loin de se valoir) est donc un excellent moyen de remédier, de façon encore bien plus efficace, à ces problèmes et de répondre aux exigences évoquées, concernant la nécessité vitale de faire circuler la lymphe.

D'ailleurs, une petite vidéo de moins de 2 min intitulée «Ce qui se cache derrière le mini trampoline bellicon® en 100 secondes» explique comment le trampoline agit et comment, en particulier, les 638 muscles du corps humain sont sollicités.

Le bellicon® donne aussi quelques explications et précisions sur la lymphe et l'œdème lymphatique.

Vous avez plus de 50 ans et regrettez votre ligne de jeune fille ?

Cécile du blog « Club Équilibre Naturel »

Voici le meilleur conseil forme et bien-être de la rentrée destiné aux femmes de plus de 50 ans qui regrettent leur ligne de jeune fille

On pense toujours à donner des conseils aux jeunes parents pour préparer les enfants à la rentrée…

Cette fois je pense surtout aux femmes, à celles de plus de 50 ans, celles qui comprennent enfin l'importance de l'équilibre dans la vie, celles qui sont au fait de leur féminité, mais qui peuvent se sentir frustrées par combien leurs hormones jouent des tours à leur silhouette.

On ne s'en préoccupe pas toujours durant les vacances. Mais à la rentrée, on se dit qu'il faut commencer du bon pied.

Alors voici ce qu'une femme de plus de 50 ans qui ne les fait pas et qui ne s'est jamais sentie aussi bien de sa vie peut donner à celles qui préfèrent voir la vie sous l'angle de la jeunesse et de l'équilibre.

À partir de 40 ans, on sent bien que tout se met à péricliter… aussi bien pour notre énergie, notre silhouette et nos émotions.

Les coupables : les hormones.

Je n'ai pas dit que la coupable était la ménopause…mais c'est tout comme.

Après des années d'une préménopause qui s'est passée tant bien que mal, on atteint enfin le moment tant attendu où on retrouve un rythme de croisière…mais souvent avec du gras en prime, bien installé à des endroits stratégiques.

C'est le genre de gras dont il semble que nous ne puissions pas nous défaire…et peu importe ce que nous mangeons ou le montant d'exercice auquel nous nous astreignons.

Et pourtant, on peut renverser la situation…et vous allez voir qu'avec la stratégie holistique que je vais vous expliquer ici, on fait d'une pierre plusieurs coups.

Il faut d'abord comprendre pourquoi notre ligne s'épaissit.

Tout n'est qu'une histoire de dominance d'œstrogène.

Œstrogène et progestérone sont les hormones reproductrices qui permettent aux femmes d'être fertiles.

Normalement, ces deux hormones sont équilibrées soigneusement par notre unité centrale, l'hypothalamus.

Mais, lorsque l'hypothalamus se déséquilibre, les taux d'œstrogènes et de progestérone se déséquilibrent aussi, et si le niveau d'œstrogène domine, on stock du gras, en priorité sur les cuisses, les hanches et les fesses.

Mais en plus, les hormones demandent à vos cellules graisseuses de se reproduire et de s'étaler.

Donc, tout ça se produit parce que les œstrogènes augmentent et que ça bloque les effets de la thyroïde.

Or, la thyroïde est votre régulateur métabolique…et trop d'œstrogène met un frein à votre capacité à bruler du gras.

En plus de cela, votre niveau de progestérone chute…ce qui n'est pas bon parce que la progestérone a un effet stimulant sur la thyroïde et sur la capacité à bruler du gras.

Mais pourquoi cette dominance d'œstrogène apparait-elle?

Parce que passé 30 ans, une femme ovule de moins en moins, jusqu'à ne plus ovuler en moyenne à 52 ans.

C'est important parce qu'à chaque fois qu'une femme ovule, la progestérone est stimulée. À ce moment-là, le gras ne s'accumule pas.

Mais alors que l'ovulation se met à ralentir, l'émission de progestérone décroit, et de moins en moins de progestérone va stimuler la thyroïde et laisser de plus en plus de latitude d'action au pouvoir bloquant des œstrogènes.

Bref, moins de progestérone, c'est moins de thyroïde, un métabolisme plus lent et plus d'accumulation de gras.

Mais à ce processus naturel se rajoute une seconde cause de dominance en œstrogène qui elle est fabriquée par l'homme.

Les scientifiques estiment qu'il existe plus de 80 000 produits chimiques émis dans l'environnement au cours des dernières décennies, issu de pesticides, plastiques, animaux traités aux hormones, additifs alimentaires, produits ménagers, etc.

Ce type de produits est appelé xénœstrogènes. Ils imitent les effets des œstrogènes. C'est ce qui fait qu'aujourd'hui des poissons montrent des signes de féminisation.

Donc, vous l'avez compris, vous devez vous protéger de toute forme de dominance d'œstrogène ce qui signifie que vous devez maintenir un bon équilibre hormonal quoiqu'il arrive entre œstrogène et progestérone.

Moins de progestérone, c'est moins d'hormone thyroïdienne et le risque qu'on vous en donne de façon artificielle, ce que vous voulez absolument éviter.

Mes secrets pour continuer à profiter des œstrogènes (pour la peau, la qualité des os, le moral) et de suffisamment de progestérone (pour protéger le métabolisme et un bon niveau d'hormone thyroïdienne) : des huiles essentielles, du sport et une nutrition adéquate

Les huiles essentielles qui protègent votre production hormonale (à n'importe quel âge…)

L'indispensable géranium (pélargonium graveolens ou asperum)

Régulatrice menstruelle et hormonale, c'est l'huile des fibromes, de la rétention d'eau, des cystites, des problèmes de peau, des infections fongiques et des boutons de fièvre. Elle équilibre à tous les niveaux, vous protège de l'énergie négative des personnes qui vous entourent,

vous aide en cas de chute de moral, d'anxiété, de dépression et de sautes d'humeur.

Vous pouvez l'utiliser pure, telle que, directement sur le ventre, mais aussi dans votre crème de jour, ou en profiter au sein d'un mélange équilibrant comme celui que je vais vous donner plus loin.

Le myrte vert (myrtus communis) thymus vulgaris

Elle simule l'hormone thyroïdienne (hormone like), mais aussi agit sur la congestion pelvienne, les douleurs menstruelles, les infections bactériennes, les cystites et urétrites. Sédative, elle aide à prolonger le sommeil, équilibre le système nerveux et surtout, facilite les transitions de la vie !

La marjolaine (origanum majorana)

Encore une grande régulatrice de l'hypothyroïdie ! Mais mieux : elle fait aussi baisser la pression artérielle qu'on a toujours tendance à trouver trop élevée après un certain âge (ça n'a pas d'importance, mais le système médical actuel vous maintient dans la peur de la maladie…). La marjolaine à coquille est un sédatif du système nerveux central, aux nombreuses vertus antifongiques et antibactériennes. Elle traite les blocages du système nerveux central, l'hyperactivité, l'hystérie, la migraine, ainsi que les infections respiratoires. Mais surtout, elle vous aide aussi à accepter, accepter que vous n'aurez plus jamais 20 ans, mais qu'en fait, ça n'est pas grave, parce que vous avez le potentiel de vous sentir bien mieux et plus épanouie qu'à cet âge-là.

Mon mélange miracle à appliquer tous les jours

Je vous donne une petite quantité à renouveler régulièrement. Cette quantité ne devrait pas vous durer une semaine…appliquez l'équivalent d'une cuillerée à café à chaque fois.

Dans 50 ml d'huile de base (macadamia par exemple) faites tomber

- ✓ 7 gouttes d'HE de myrte
- ✓ 7 gouttes d'HE de géranium
- ✓ 6 gouttes d'HE de marjolaine

À masser sur votre ventre, hanches, avant-bras, le matin, et si possible, le soir.

Il n'y a pas de limite dans le temps…tant que ce mélange vous aide, utilisez-le.

Bien sûr, il faut avoir une attitude de vie cohérente pour assister le corps dans son effort d'équilibrage.

Pour cela, vous devez inclure un exercice régulier (trois fois par semaine au moins) qui renforce la tonicité musculaire, un rituel destiné à bien gérer votre stress et contrôler votre production de cortisol et enfin, consommer en priorité les aliments qui font plaisir à la thyroïde pour l'aider dans son travail de régulation du sommeil et de l'énergie.

Quelques exercices quotidiens pour une rentrée sans stress.

Jean-Pascal du blog « Les livres du bien-être »

Des exercices quotidiens pour se préparer à affronter les stress et contraintes de la rentrée, cette simple évocation peut faire frémir les plus récalcitrants à tout effort physique. J'ai donc décidé de vous montrer comment effectuer très simplement ces exercices quotidiens pour une rentrée en parfaite santé et une diminution du stress tant physique que psychique.

Entretenir son corps pour entretenir aussi son cerveau.

Corps humain et cerveau sont intimement liés et votre médecin à certainement du vous répondre plus d'une fois que vos troubles intestinaux ou musculo-squelettiques n'avaient pas d'autre cause pathologique qu'un niveau de stress trop élevé. Le stress joue en effet un rôle majeur dans de nombreuses maladies (y compris dans les cancers) et la pratique d'exercices quotidiens est le meilleur moyen de booster votre système immunitaire et de diminuer votre stress.

Mais comment faire lorsque l'on est à la fois fainéant (se l'avouer est déjà un premier pas non?), surbooké professionnellement ou débordé par les tâches ménagères et contraintes familiales ? Je vous livre quelques pistes que votre imagination saura adapter à chaque moment. Chacune vous permet d'augmenter les mouvements effectués chaque

jour et de récolter les fruits de ce surplus d'exercice physique journalier.

Nul besoin d'équipement sophistiqué pour des exercices quotidiens.

Une bonne paire de chaussures de sport est plus efficace que le meilleur appareil de gym pour vos exercices quotidiens. Essayez de motiver une personne de votre entourage à vous accompagner dans votre pratique d'exercices quotidiens : à deux, on se crée une « obligation » qui permet de faire perdurer la pratique de jour en jour. Dans la chaleur douillette de la maison ou à l'extérieur, vous pourrez ainsi renforcer votre souffle et vos muscles avec les activités Effectuer des séances d'aérobic ou de pratiques plus modernes telles que la Zumba : des vidéos diffusées sur votre écran de télévision vous guideront dans cet exercice quotidien à la manière d'un coach sportif personnel.

Simplement sortir et profiter des bienfaits du grand air et du sport à l'occasion d'une simple marche que vous effectuerez de préférence à un rythme soutenu. Plus encore que le jogging qui peut dans certains cas maltraiter votre cœur, votre dos ou vos articulations, la marche est la pratique sportive la plus bénéfique à la santé du corps, mais aussi de l'esprit, car elle permet en même temps de profiter de la nature et de se changer les idées.

Faire de l'exercice sans pratiquer le moindre sport

Les occasions de pratiquer des exercices quotidiens ne manquent pas au cours d'une journée, mais bien souvent nous ne savons pas (ou nous ne voulons pas) en faire profiter notre corps en pratiquant des jeux de sport très simples. Les quelques exemples suivants ne sont pas

exhaustifs, mais témoignent des nombreuses possibilités offertes pour bouger notre corps :

Décider de ne plus utiliser la voiture pour effectuer des déplacements courts : selon la distance à parcourir, nos jambes ou au pire le vélo permettent d'effectuer des petites séquences répétées d'exercice quotidien.

Privilégier l'escalier à l'ascenseur chaque fois que la possibilité vous en est offerte : pourquoi utiliser un monte-escalier dans une salle de fitness alors que les marches ne manquent pas autour de nous ?

Effectuer des étirements musculaires statiques du cou, du dos ou des membres chaque fois que vous êtes en position assise : ces quelques secondes de pause permettent un entretien du corps tout en fournissant à l'esprit l'occasion de souffler un peu.

Prendre l'habitude de s'accroupir chaque fois que l'on cherche à ramasser un objet tombé par terre : à la fin de la journée, vous aurez à la fois préservé votre dos et effectué une bonne séance de squat !

Jouer quelques instants au foot avec un objet ou un simple caillou qui traîne au sol dans la rue.

Faire du sport en regardant tranquillement la télé.

La planche de jogging permet des exercices quotidiens à la maison. Plutôt que de regarder votre série préférée, assis dans le moelleux du canapé, vous devriez vous procurer une « plate-forme de course ». Cette petite planche peu encombrante et donc facile à ranger à portée de main permet des exercices quotidiens variés sans effectuer le moindre déplacement : placez-la devant le téléviseur et effectuez

marche, course, sauts ou danse tout en préservant vos articulations grâce aux dispositifs d'amortissements qu'elle comporte.

Pas besoin d'équipements sophistiqués tels un tapis de course, un vélo d'appartement ou un vélo elliptique, avec cet équipement simple et accessible, vous avez tout ce qu'il vous faut pour une pratique sportive à la maison.

Alors ? À vos marques … prêts … action !

Vous ne pourrez plus dire après avoir lu cet article que vous n'avez ni le temps ni la possibilité de pratique des exercices quotidiens pour maintenir en forme votre corps et votre mental. Il ne vous reste plus qu'à trouver quelques minutes chaque jour et … un zeste de motivation. Faites du bien à votre corps et ce dernier vous le rendra au centuple sous forme de bien-être et de santé.

Plutôt qu'un long discours, je vous propose une petite vidéo de démonstration qui vous permettra de juger de l'étendue des possibilités de cette petite planche.

3 conseils yoga et bien-être pour une rentrée zen

Maryse du blog « Diva Yoga »

Pour beaucoup, la rentrée est une nouvelle année signifiant de nouveaux challenges, de nouveaux objectifs ou tout simplement, de nouvelles habitudes. Dans cet article, découvrez 3 conseils yoga et bien-être à appliquer tous les jours, de courte durée chacun, mais qui feront une grande différence comparativement à « l'année » qui vient de passer !

Une rentrée sans stress en 20 secondes (vous avez bien lu : 20 secondes)

Ce titre peut sembler irréaliste, et pourtant, il est possible de réduire le stress de la rentrée d'une façon presque instantanée ! La respiration abdominale est une technique d'une simplicité désarmante et d'une efficacité redoutable. Vous la pratiquez dès le matin, au lit pour bien commencer votre journée. Vous pouvez également la pratiquer au cours de la journée, au travail, ou dès que vous sentez que vous avez besoin de vous calmer… ou même que vous avez dépassé les bornes. La respiration abdominale permet de vous détendre, d'être calme et de revenir dans le moment présent.

Pour voir la démonstration pratique, cliquez sur le lien :

https://www.youtube.com/watch?v=5Zqmh3QNAj4

Comment pratiquer la respiration abdominale ?

Mettez-vous à l'aise.

- ✓ Si vous êtes en position couchée, ayez les genoux pliés, l'un contre l'autre, l'espace entre les pieds à une largeur un peu plus large que vos hanches.
- ✓ Si vous êtes en position assise, fermez les yeux, gardez le menton légèrement rentré.
- ✓ Mettez les mains sur votre ventre pour prendre conscience de son mouvement et de votre respiration.
- ✓ Gardez la bouche fermée, et respirez par le nez.
- ✓ À l'inspiration, gonflez le ventre.
- ✓ À l'expiration, ramenez le ventre vers la colonne vertébrale.

Pratiquez la respiration durant 5 minutes environ. (Dès les premières secondes, vous verrez la différence.)

Avec de la pratique, allongez votre inspiration et votre expiration.

La petite astuce : lorsque vous êtes au bord d'une émotion difficile, telle que la colère, pratiquez trois longues respirations abdominales (environ 20 secondes) pour vous calmer instantanément.

Le plein d'énergie en 5 petites minutes

Voulez-vous non seulement commencer votre journée avec le plein d'énergie, mais aussi la conclure sans fatigue.

Pourquoi est-ce important de ne pas être fatigué après votre journée de travail ? Parce que votre journée ne se termine pas après le travail, vous avez encore quelques heures devant vous avant de vous coucher

pour d'autres occupations personnelles, pour vous occuper de vous ou pour passer de bons moments avec votre famille. Quelques heures qui sont souvent bâclées par le manque d'énergie, et qui vous empêche de profiter pleinement de ces petits moments exceptionnels « after work ».

La respiration de la joie est, comme le dit son nom, l'antidote à tout ce qui n'est pas JOIE ! Voici ce qu'en dit Loua440 sur YouTube : « Quel bel exercice !!! Stimulant et libérateur. Difficile de ne pas se sentir en joie et en énergie (bien plus positive) après ça ! »

Pour voir la démonstration pratique, cliquez sur le lien :

https://www.youtube.com/watch?v=dBeMFaq5NWQ

Comment pratiquer la respiration de la joie ?

Tout d'abord, il est bon de savoir que ce mouvement n'est pas indiqué aux personnes qui font de l'hypertension non médicamentée ou du glaucome ou qui ont des troubles cardiaques.

- ✓ Mettez-vous en position debout, les pieds à la largeur des hanches
- ✓ À chaque étape de la respiration, ayez les genoux légèrement pliés.
- ✓ Vous allez faire UNE inspiration en 3 parties à l'aide de vos bras :

1 – Mettez les bras sur devant vous. Lors de la première partie de votre inspiration, montez les bras de manière détendue et légère pour qu'ils finissent perpendiculaires à votre tronc et parallèles au sol.

2 – À partir de ce point, faites la deuxième partie de votre inspiration en envoyant vos bras, toujours de manière détendue et légère, ouverts vers chaque côté, à la hauteur des épaules.

3 – À partir de ce point, faites vers la troisième partie de votre inspiration en envoyant vos bras, toujours de manière détendue et légère, vers le ciel.

À partir des mains tendues vers le ciel, expirez fortement avec la bouche ouverte en abaissant vos bras et tout votre tronc vers l'avant et en émettant un son libérateur :

La respiration de la joie se fait de manière très fluide. Lorsque vous commencez, vous prendrez certainement le temps de contrôler les différentes étapes de l'inspiration, puis cela sera plus facile.

La petite astuce : découvrez cette respiration en vidéo pour bien la comprendre et la pratiquer aisément avec moi.

La montagne : une posture en 3 secondes pour retrouver la confiance en soi

Oui ! Le bien-être passe également par la confiance en soi. Elle vous permet d'oser aller vers l'avant, d'élargir votre zone de confort et de dépasser vos limites. Et aussi de vous dire « OUI ! » à vous-même !

Pour cette rentrée, mettez toutes les chances de vos côtés pour ne pas être votre propre frein à votre bien-être. Ne soyez plus mal à l'aise dans les situations importantes pour vous : en 3 secondes, augmentez votre confiance en vous avec la posture de la montagne.

Pour voir la démonstration pratique, cliquez sur le lien :

https://www.youtube.com/watch?v=ae0TLCjW0t8

Comment la pratiquer ?

Avant de commencer, définissez la réponse à cette question : « Si j'avais confiance en moi, qu'est-ce que je ferais ? » Votre intention donnera de la puissance à votre posture.

Mettez-vous en position debout, avec la base des gros orteils bien en contact avec le sol.

- ✓ Poussez le dessus de la tête vers le ciel.
- ✓ Soulevez les épaules vers l'arrière.
- ✓ Amenez le pubis vers le nombril.
- ✓ Ayez les bras le long du corps, les mains ouvertes vers l'avant.
- ✓ Amenez votre regard en face de vous, vers l'horizon et non vers le sol et pas trop haut.
- ✓ Dans cette posture, respirez calmement le temps qu'il vous faudra pour ressentir toute votre énergie positive monter en vous.

Astuce : cette posture a été appelée la posture des 3 secondes parce c'est le temps qu'il vous faut pour augmenter votre confiance en vous. En la pratiquant chaque jour, vous intégrerez cette confiance en vous progressivement et la pratiquerez spontanément dans votre quotidienne.

Avec ces 3 conseils à pratiquer chaque jour, vous vous assurez d'une rentrée bien-être en toutes situations. Retrouvez ces conseils ainsi que 27 autres conseils dans le Défi Yoga Énergie, à pratiquer 10 minutes par jour pour intégrer la zénitude, une énergie positive, la confiance en vous, la paix intérieure et la sérénité.

Écouter son corps : savoir être à l'écoute pour mieux avancer

Dorian du blog « Plateforme Bien-être »

Et si le corps était un messager de première classe qui savait précisément tout ce dont vous avez besoin ? Écouter son corps permettrait de voir bien des choses que l'on ignore consciemment.

J'ai été impressionné lorsque j'ai commencé à étudier la médecine chinoise, de voir qu'ils fonctionnaient à l'opposé complet de l'occident.

En médecine occidentale, on soigne directement le symptôme. À tel symptôme correspond un remède qui va le guérir. En médecine chinoise, on voit le symptôme comme un indicateur qui nous pousse à soigner les causes de ce dernier. On regarde le corps dans son ensemble et toutes les liaisons possibles afin de comprendre l'origine du problème.

Et j'aime cette approche qui apporte une véritable écoute du corps et de ses besoins.

En occident, on combat le mal, la douleur, la gêne. En médecine chinoise, on ne la voit pas comme un ennemi à abattre, mais tel un messager qui nous montre un dysfonctionnement qui a diverses origines.

Alors quelle est la bonne posture à adopter ? Chacun a sa sensibilité. Mais je souhaite vous emmener sur ce chemin de la non-violence où vous êtes amené à accepter et à vous harmoniser avec, à être à l'écoute de son corps et à être à son service, plutôt qu'à combattre.

https://www.youtube.com/watch?v=WubmM54hNM8

Écouter son corps : le plus beau des messagers.

J'aime répéter que la vie n'est pas là pour nous mettre des bâtons dans les roues, mais bien pour nous aider.

Dans la même veine, le corps est notre véhicule en cette vie et il est là pour que nous puissions nous exprimer au mieux dans notre expérience de vie.

Pourquoi connaîtrions-nous la douleur ou la maladie sans raison ?

Je pense qu'il faut être sacrément têtu pour penser qu'on est la victime du hasard quand on se fait mal, ou la victime du froid quand on tombe malade.

En renversant la vapeur, on pourrait dire que l'on est pleinement responsable de ces faits-là.

Personnellement, j'ai poussé cette pratique à l'extrême par rapport à tout ce qui pourrait m'arriver. Si je suis cambriolé, si j'attrape une tendinite lors d'une activité, etc. Tout a une raison et je m'efforce alors de chercher l'origine de ces désagréments.

Lorsque l'on se sent responsable, alors on s'intéresse aux origines et aux causes.

Et le corps est là, en tant que messager, pour nous montrer précisément ce qui ne va pas.

Le corps ne fait que témoigner de quelque chose qui ne tourne pas rond.

Il pointe du doigt, il indique, il montre la voie.

Etes-vous là pour écouter les messages ? Où êtes-vous dans une démarche haineuse vis-à-vis de vos troubles physiques ?

Comme si le sort s'acharnait.

Comme si vous étiez la victime d'on ne sait quoi.

Personne n'est le souffre-douleur de personne ou de quoi que ce soit.

Pourtant, certaines épreuves très difficiles s'avèrent parfois nécessaires pour certaines personnes. Peut-être que les signes avant-coureurs n'ont pas été clairement perçus et interprétés comme ils auraient dû l'être.

Ainsi, la vie emploie les grands moyens pour vous faire passer le message.

Écouter son corps et prendre la responsabilité

Rien ni personne n'est là pour vous empêcher d'être la meilleure version de vous-même sur tous les plans.

Apprendre à écouter son corps est une clé fondamentale du bonheur.

Vous avez le choix des décisions que vous prenez en fonction des ressentis que vous avez.

- ✓ Vous pouvez choisir de combattre.
- ✓ Vous pouvez choisir d'accepter, de comprendre, de vous harmoniser, et de changer vos comportements.

En adoptant ce mode de fonctionnement, vous allez avancer à pas de géant dans votre développement personnel.

Certaines personnes gardent des années les mêmes problèmes, car elles sont focalisées dessus et finissent parfois par en mourir.

Ces personnes n'ont jamais accepté qu'elles devaient prendre la responsabilité de ces troubles. Et accepter que le corps ne soit qu'un messager délivrant un trésor conduisant aux origines mêmes du problème.

Ces personnes préfèrent inconsciemment mourir, plutôt que d'oser se remettre en question en changer leurs croyances.

Changez votre état d'esprit, changez votre relation à votre corps, changez vos comportements, et vous changerez votre vie.

Einstein l'a bien dit : « On ne peut résoudre un problème avec le même état d'esprit avec lequel il a été créé."

Cela montre bien que si vous êtes malade ou que vous répétez certaines blessures physiques, il est de votre responsabilité de changer votre comportement si vous souhaitez obtenir des résultats différents.

C'est ce qui vous est promis si vous écoutez votre corps.

Écouter son corps permet d'adopter une relation bien différente à soi et à ce qui nous entoure.

- ✓ Tout ce qu'il vous délivre est là pour votre propre bonheur.
- ✓ Tout ce qu'il vous délivre est dans une démarche de vous dire « Eh oh ! Ça ne va pas du tout là ! Prends soin de moi, j'en ai besoin, j'ai mal, je souffre ! ».

Prenez-vous soin de lui ? Savoir écouter son corps est vital à mon sens…

Écouter son corps : Négligence ou Prise de conscience

À vous de faire le choix à présent. Le choix entre vous croire victime ou pleinement créateur.

Encore une fois, il n'y a pas de juste attitude universelle. Chacun, en fonction d'où il en est sur son chemin, entrera en résonance avec différentes façons de faire.

Toutefois, je vous invite à l'acceptation de tout ce qui est. Moins vous mettrez de tensions émotionnelles sur vos douleurs physiques ou d'autres expériences désagréables, et plus vous vous autoriserez à découvrir les origines et donc à les transformer.

Un schéma ne peut se répéter que si les conditions restent les mêmes.

En prenant conscience que vous créez votre réalité et que la vie vous donne ce dont vous avez besoin pour avancer, alors vous vous autorisez à vous épurer et à avancer en conscience vers la Lumière. Et vers votre propre Lumière qui ne demande qu'à briller.

Ma vision est qu'écouter son corps est nécessaire pour mieux se connaître et avancer. La médecine chinoise axe tous ses enseignements sur l'étude du corps et de son environnement depuis des millénaires. Il y a là une sagesse que l'on ne devrait pas ignorer.

À vous de faire vos propres choix. Tout est décision dans la vie et à chaque instant. À vous d'avancer dans la direction qui vous semble la plus juste.

ECOUTER SON
CORPS
Le plus précieux
des messagers ?
Plateforme Bien-être

En forme pour la rentrée avec les légumes

Nadia du blog « La boite à Santé »

Le meilleur conseil forme et santé que je puisse vous donner pour cette rentrée c'est d'aller vers une alimentation plus saine.

Je vous propose de modifier votre alimentation pour une alimentation plus saine.

Attention ! il s'agit bien d'adopter un mode d'alimentation plus sain, pas de faire un régime de quelques jours ou quelques mois et de recommencer comme avant.

Ces conseils ne vous seront bénéfiques que si vous avez pris conscience que l'alimentation est un des piliers de votre santé.

Le plus difficile quand on vous propose de changer votre alimentation c'est de supprimer certains aliments que vous avez l'habitude de consommer régulièrement depuis des années.

Ici, vous n'allez pas commencer par supprimer des aliments. OUF !!!

Je vous sens soulagé là.

Oui, on se rend bien compte, à l'aire des régimes restrictifs pour maigrir, que se priver n'aboutit jamais à un résultat durable.

Aidez votre corps à aller mieux

Je vous propose au contraire dans un premier temps d'introduire plus de bonnes choses dans votre alimentation.

Ca va avoir deux conséquences ;

- donner les moyens à votre corps pour aller mieux,
- et si vous augmentez la part de bonnes choses dans votre alimentation, immanquablement vous diminuerez sensiblement les moins bonnes, automatiquement, sans vous priver. Mais là n'est pas le but premier.

Apporter enfin à votre corps ce qui lui fait du bien va déjà commencer à vous apporter un regain d'énergie, un meilleur état général et peut-être selon le cas une amélioration de certains symptômes comme un mauvais sommeil, de la fatigue, certaines douleurs…..

Et qu'est-ce qui apporte à votre corps le plus de composants indispensables à son bon fonctionnement ?

Ce sont les **légumes** (vous le savez sûrement, on l'entend partout maintenant sauf si on fait la sourde oreille).

Les légumes sont riches en vitamines, oligoéléments, minéraux, antioxydants ……

Si vous augmentez ou introduisez des légumes (oui, oui, certaines personnes ne mangent pas de légumes) dans votre ration alimentaire vous aiderez votre organisme à mieux fonctionner.

Mangez plus de légumes

Attention ! Tous les légumes ne se valent pas.

Tous les légumes ne sont pas aussi riches en bons nutriments.

Depuis l'introduction de l'agriculture intensive qui utilise des engrais, pesticides, herbicides, additifs synthétiques, les sols se sont

considérablement appauvris et les légumes qui y poussent aussi bien évidemment. Et non seulement ils sont jusqu'à 50 fois moins riches en certains composants, mais en plus ils contiennent des molécules toxiques pour notre organisme.

Pour compenser les pertes nutritives, il faut donc penser aux légumes BIO.

Des études ont montré qu'ils contiennent jusqu'à 40% de nutriments en plus par rapport aux non-bios.

Je vous entends déjà me dire que c'est trop cher.

Oui, c'est globalement vrai, mais pas si on est un **consommateur averti**.

Voici quelques conseils qui soulageront votre bourse.

1. Les produits transformés bio sont aussi mauvais pour la santé que les autres et beaucoup plus chers en effet. N'achetez pas de plats tout prêt, même contenant des légumes bios.

2. . Achetez seulement les produits de base à cuisiner vous-même (légumes, fruits, huiles de première pression à froid).

3. Achetez des fruits et légumes bios, de saison et le plus possible local. Ils sont souvent à des prix avoisinants les non bio.

4. Certains légumes sont « naturellement bio » même si on ne vous le dit pas et vous pouvez les acheter sans crainte. En effet il y a une différence entre les pommes par exemple, qui subissent plus de 30 traitements avant d'arriver sur les étals et d'autres végétaux qui sont moins sensibles aux attaques et ne nécessitent pas de traitements pesticides ou qui poussent très bien sans engrais. Ils ne sont donc pas traités. Ou encore ceux qui ont une

peau qui ne laisse pas traverser les produits traitants et dont on ne mange pas la peau comme les avocats par exemple.

Vous pouvez donc acheter non bio :

- ✓ L'avocat
- ✓ L'asperge
- ✓ L'aubergine
- ✓ Le chou
- ✓ Le chou-fleur
- ✓ Le brocoli
- ✓ Les patates douces
- ✓ Les champignons
- ✓ Les petits pois

Par contre, achetez toujours bio

- ✓ La salade
- ✓ Le concombre
- ✓ La courgette et autre courge
- ✓ Les haricots verts
- ✓ Les poivrons
- ✓ Les épinards
- ✓ Les pommes de terre

- ✓ La carotte
- ✓ Les tomates

Comment introduire plus de légumes dans votre assiette

Vous pouvez utiliser les légumes :

- ✓ Crus ; en salades, en accompagnement d'autres plats, en jus,
- ✓ Cuits ; à la vapeur douce (pour éviter de détruire les vitamines),
- ✓ En soupes crues ou cuites,
- ✓ En faisant germer des graines : vous obtenez une verdure encore plus riche en nutriments et enzymes. Une véritable bombe nutritionnelle.

Qu'allez-vous gagner en mangeant plus de légumes

Les légumes, en apportant les vitamines comme la vitamine C dont on connaît l'importance, les antioxydants comme les polyphénols, les minéraux tels que le calcium ou le magnésium ont un rôle anti-inflammatoire intéressant. Quand on sait que l'inflammation est la base de nombreuses pathologies, on comprend tout l'intérêt de manger des légumes. Vous observerez certainement :

- ✓ Une meilleure forme,
- ✓ Moins de fatigue,
- ✓ Moins de stress,

- ✓ Détoxication de l'organisme,
- ✓ Des symptômes du quotidien qui vont s'améliorer selon les cas de maux de tête, diminution des ballonnements, meilleure résistance aux maladies …….

Le tableau sera différent selon votre cas particulier, mais en tous cas vous vous sentirez mieux.

Il y aura d'autres améliorations à apporter par la suite à votre façon de vous alimenter pour aller plus avant vers une meilleure santé.

Faites déjà ce premier pas d'augmenter votre ration de légumes tous les jours, à chaque repas, sous une forme ou sous une autre et prenez le temps d'observer les effets sur votre organisme.

Les 3 questions les plus importantes pour se fixer des objectifs

Louis du blog « Spirale du Bien-être »

Connaissez-vous les 3 principaux défauts de la façon traditionnelle de se fixer des objectifs ?

1 – Nous nous fixons des objectifs qui confirment les attentes de la société pour elle-même et non pas basés sur ce qui nous fait réellement vibrer. Combien de personnes avez-vous vu atteindre un objectif, pour s'apercevoir que cela ne leur correspondait pas ?

2- Nous nous fixons des objectifs en une ou deux dimensions plutôt que de manière holistique (qui englobe tout). Il y a tant de gens qui ont du succès dans un domaine de la vie, mais qui sont à la traîne dans un autre. Une carrière formidable, mais une santé déplorable. Riche financièrement, mais pauvre en relations. Il y a beaucoup d'exemples de ce genre.

3 – Nous limitons bien souvent nos objectifs parce que nous avons tendance à obéir à des règles idiotes qui sont des préceptes implantés par la société. Je suis certain que vous avez entendu des âneries du genre « travailler dur est le seul chemin pour atteindre le succès », ou bien que « l'amour fait souffrir »…

Vishen Lakhiani, spécialiste en développement personnel, a élaboré un questionnaire composé de 3 questions destinée à se fixer des objectifs qui correspondent à nos aspirations et besoins réels.

En répondant aux trois questions qui vont suivre, vous vous démarquez de ce que la société demande en termes de buts, mais vous vous réappropriez ce que vous souhaitez vraiment et cela vous poussera à oublier les circonstances actuelles et bien plus, à rêver au-delà de celles-ci.

Même si vous n'avez pas la réponse finale à votre objectif et que vous ne savez pas immédiatement comment y arriver, vous pouvez cependant commencer à organiser votre vie, laisser l'Univers s'occuper du comment – tout en suivant vos intuitions et en passant à l'action.

Pour **Vishen Lakhiani**, nous nous créons des buts à partir de ce que nous connaissons maintenant et ce que nous pouvons voir comme étant le prochain pas à faire dans nos vies… c'est la mauvaise façon de faire. Ne nous laissons pas piéger par des buts qui ne sont que des moyens…

L'important est d'apprendre à faire la différence entre des buts de moyens et des buts finaux.

En voici une illustration : une jeune femme douée comme dactylo souhaitait être capable de faire de la saisie encore plus rapidement. **Vishen Lakhiani** lui demanda « Pour quoi faire ? » Elle répondit « pour gagner plus d'argent ». Il reposa à nouveau la question: « Pour quoi faire ? » Elle lui répondit que c'était pour pouvoir acheter une grande maison. À nouveau la même question : pour pouvoir vivre avec sa mère sous le même toit et que les objets et meubles auxquels elle tenait ne soient pas éparpillés afin de pouvoir transmettre l'héritage et l'histoire de la famille.

Dans cet exemple, les choses sont assez claires : le *but de moyen* s'est taper plus vite ou gagner plus d'argent; le *but final* : vivre avec sa mère dans une grande maison qui lui appartienne.

Les buts finaux sont généralement liés à des émotions (joie-bonheur).

Une autre façon pour les différencier c'est d'être attentif à la formulation :
Ex. : Je veux faire X pour réaliser Y
Quand on commence à faire une phrase qui contient la préposition « pour », cela indique clairement qu'on est dans un but de moyen (X), alors que le but final est Y.

Quelques exemples de moyens :
- décrocher un diplôme de comptable
- gagner un revenu de 50000€
- avoir de bonnes notes
- obtenir une promotion

« Les objectifs finaux parlent à votre âme. Ils vous apportent de la joie par eux-mêmes, pas parce qu'ils vous confèrent une étiquette extérieure, un standard ou une valeur que la société leur attache », précise encore **Vishen Lakhiani**.

Les buts finaux se retrouvent dans 3 catégories différentes : expériences, croissance, contribution.

Notre réalisation survient lorsque deux types de besoins importants sont comblés : le besoin de grandir et le besoin de contribuer, dit **Tony Robbins**, autre figure emblématique du développement personnel, dans un de ses discours sur ***Tedtalk***, Pourquoi nous faisons ce que nous faisons (vous avez aussi une transcription; quand vous vous trouvez sur la page en bas à gauche, cliquez sur « Interactive Transcript »).

Dans son processus de recrutement, **Mindvalley**, demande aux futurs salariés de répondre à ces questions qui permettent de jeter la lumière sur leur motivation. Ils sont ensuite partagés sur des tableaux géants

que les salariés consultent et qui leur permettent de voir s'ils ont des centres d'intérêt commun ou s'ils se sentent l'envie d'aider tel ou tel sur un domaine particulier. C'est ainsi que 4 personnes qui avaient en commun un intérêt pour le Népal ont décidé d'organiser un trekking qu'ils ont réalisé et qui leur a apporté beaucoup à chacun.

Répondez à ces questions et vous verrez la différence avec les façons classiques de se fixer des objectifs :

1. **Qu'est-ce que j'ai envie de vivre comme expériences dans la vie ?**
2. **Comment est-ce que j'envisage ma croissance en tant qu'être humain ?**
3. **Qu'est-ce que j'aimerais faire pour apporter ma contribution à la planète ?**

Ne passez ***pas plus de 3 minutes par catégorie***. La raison est très simple – au-delà de ce délai, notre cerveau logique et rationnel va chercher des choses qui semblent « appropriées », mais cela ne viendra plus du cœur.

Vous pourrez toujours ensuite approfondir vos réponses en y revenant plus tard.
Vous pouvez soit utiliser 3 pages si vous vous servez d'un carnet ou encore une page format A4 présentée à l'italienne (horizontalement) en traçant 3 colonnes

Première catégorie :
Expériences

Faites une liste des expériences que vous voulez avoir réalisées dans votre vie :

(imaginez que vous disposez de tout l'argent et le temps dont vous avez besoin)

Quel sport aimeriez-vous pratiquer ?
Quel serait votre état de santé idéal ?

Envisagez d'autres thèmes :
Votre sexualité ?
Votre vie de parent si vous avez des enfants
Votre vie amoureuse ; à côté de qui avez-vous envie de vous réveiller ? (si vous êtes célibataire)
Votre vie de couple
À quoi ressemblent les moments que vous aimeriez passer avec vos amis ?
Passez maintenant à vos amis et votre vie sociale,
À quoi ressemble-t-elle ?

Quelle voiture aimeriez vous avoir ?
Dans quelle maison aimeriez-vous vivre ?
Ou passeriez-vous vos vacances ?
Avec qui ?
Y a-t-il des choses extraordinaires que vous aimeriez vivre ?
Envie d'aventures ?
De faire du rafting, du sky diving… ?
Des voyages particuliers ?

Pensez à votre environnement, votre bureau
Votre voiture… même minimaliste…

Deuxième catégorie :
Croissance

Comment vous voyez-vous croitre, grandir ? Posez-vous la question de cette façon :
Qu'est-ce que j'ai envie de devenir, comment est-ce que je veux grandir
En termes de talents, capacités, ressources, compétences, qualités ?

Pour y répondre, vous pouvez lister une série de domaines :

Les livres que vous aimeriez lire
Les voyages que vous aimeriez faire
Les musées que vous aimeriez visiter
Quelles compétences voudriez-vous acquérir ?
Quelles langues souhaiteriez-vous apprendre ?
Quels traits de caractère aimeriez-vous développer ?
S'agit-il de confiance, d'honnêteté, d'intelligence émotionnelle ?

Votre vie spirituelle maintenant,
Quelles sont vos croyances ou celles que vous aimeriez développer ?
Voudriez-vous prendre un cours sur la méditation, faire un pèlerinage ?
Pratiquer la méditation ?

Sur le plan santé et fitness
Quels sont vos objectifs ?
Quelque chose du genre « escalader le Kilimandjaro » ?
Acquérir une pratique régulière,
De nouvelles habitudes… ?

La croissance devrait faire partie de votre vie, tout le temps !

Troisième catégorie :
Contribution (héritage)

Notez toutes les façons dont vous pourriez contribuer à la croissance d'autres personnes,même si votre vie ne semble pas rose. Comment pouvez-vous contribuer au bénéfice de la planète dans votre carrière?
Dans une entreprise qui améliore l'environnement… ou en fondant votre propre entreprise… en étant actif dans une association, à vous de voir.

Vis-à-vis de votre famille
Combien de temps aimeriez-vous lui consacrer ?
Votre communauté peut signifier les gens avec qui vous partagez des idéaux (pas forcément la famille)
Par rapport à vos amis ?
En ce qui concerne votre lieu de travail,
Votre ville
Votre société
Le monde en général
(pas forcément grand)
Du volontariat…

Ici, il est question de votre héritage, de ce que vous laisserez comme trace après votre passage sur terre. Il peut s'agir de :
Vos spécialités
Votre carrière
Une création artistique
Un article de blog qui apporte quelque chose au monde…

Donner, c'est contribuer, et ça permet généralement d'améliorer sa vie, par la même occasion !

Comme le dit si bien le Dalaï-Lama :

Si vous voulez être heureux, apprenez à rendre les autres heureux

Répondre aux 3 questions, c'est un moyen de retrouver l'essence de ce que l'on désire profondément.

Une employée de Mindvalley, **Luminata Saviuc**, qui avait répondu à ces questions, a écrit un article de blog qui s'intitule 15 choses que vous devez abandonner pour être heureux(se). Rien ne s'est passé pendant 6 mois, mais ensuite il a été partagé pas moins de 1,2 million de fois sur Facebook (l'article original), ce qui en a fait l'article le plus partagé au monde à cette époque sur le thème du développement personnel, et l'éditeur Penguin books – qui n'est pas le premier éditeur venu – l'a contacté pour concrétiser tout cela par un livre…

Une recommandation : accrochez la feuille avec vos réponses dans un endroit visible pour vous !

Ce type d'exercice peut être également réalisé dans des équipes, organisations, entreprises qui comprennent à quel point l'enthousiasme et la passion sont des moteurs extraordinairement puissants. Dans ce cas, vous pouvez garder un exemplaire pour vous que vous photocopiez et vous affichez la photocopie sur un mur géant avec ceux des autres membres. C'est d'ailleurs un excellent moyen pour que les personnes puissent avoir une meilleure connexion entre elles.

Le stress au travail : est-ce sans solution ?

Sylviane du blog « SOS Stress »

Aujourd'hui un article qui concerne beaucoup d'entre vous : **le stress au travail**. C'est Delphine Martin, du blog **le coin du salarié**, qui l'a écrit et vous trouverez ses coordonnées à la fin de ce document.

LE STRESS AU TRAVAIL

Le stress au travail est un fléau au 21e siècle. 50% des travailleurs européens affirment que le stress est courant sur leur lieu de travail. **Comment se matérialise le stress au travail ? De quelle manière les salariés peuvent-ils gérer leur stress au travail ?**

QU'EST-CE QUE LE STRESS PROFESSIONNEL ?

Un salarié est en situation de stress au travail quand il ressent un déséquilibre entre ce que sa hiérarchie lui demande de faire et les ressources dont il dispose pour réaliser sa mission. Le stress est un facteur à prendre en compte par les entreprises, car il a des répercussions sur la santé des salariés, mais aussi sur le fonctionnement de l'entreprise. Un employé stressé sera moins productif, pourra être épuisé professionnellement et subir un burn-out. Le stress au travail, en raison de l'obligation de sécurité de résultat pesant sur l'employeur, doit être pris en compte par les sociétés qui doivent lutter contre ce phénomène recrudescent.

QUELS SONT LES FACTEURS DU STRESS AU TRAVAIL

Différents facteurs peuvent amener un salarié à être stressé sur son lieu de travail. 6 facteurs principaux peuvent être relevés :

La charge de travail pesant sur l'employé

- ✓ Le manquement de reconnaissance du salarié par sa hiérarchie
- ✓ La transformation du monde du travail
- ✓ L'absence d'autonomie du travailleur
- ✓ La confusion entre la vie professionnelle et la vie personnelle du salarié
- ✓ Le changement perpétuel à suivre au sein de l'entreprise

Ces différents facteurs vont conduire le salarié à une situation de stress. Pour réduire le stress de ses employés, les patrons doivent tout mettre en œuvre pour que le salarié se sente bien sur son lieu de travail en lui proposant des formations pour suivre l'évolution de son poste, en le félicitant d'un travail bien fait, en lui donnant plus d'autonomie et de responsabilité pour que l'employé se sente valorisé. Le salarié est une personne qu'il faut prendre en compte et respecter.

LES MOYENS POUR SE PROTÉGER CONTRE LE STRESS AU TRAVAIL

Pour se prémunir contre le stress au travail, le salarié peut utiliser 7 différents moyens :

- Se relaxer
- Bien dormir
- Dédramatiser la situation
- Être optimiste
- Faire de l'exercice
- Prendre des pauses
- Savoir dire non

A – Se relaxer.

Se relaxer éloigne le stress

Différentes techniques de relaxation et de méditation vont permettre au salarié de se déstresser sur son lieu de travail. Ces pratiques sont très efficaces dans la lutte contre le stress comme le yoga ou encore la sophrologie. Une étude sur un groupe d'étudiants à démontrer que méditer réduit le niveau de stress et améliore l'expression des capacités cognitives.

B – Bien dormir.

Afin de lutter contre le stress, le salarié doit bien dormir. En effet, le sommeil alimente le stress. Des troubles du sommeil perturberont vos journées de travail en provoquant des irritations voire du stress chez le salarié. Il est conseillé de respecter des rituels avant d'aller se coucher pour bien dormir.

C – Dédramatiser la situation

Très souvent le salarié va dramatiser une remarque qui lui sera faite sur son lieu de travail. Mais il ne faut pas oublier que la perception que vous vous faites de la situation est la réalité n'est pas la même. Il faut rester objectif pour gérer son stress. Le budget de formation des entreprises peut prendre en charge des stages de gestion de stress ou de coaching réalisés par des cabinets de conseil : profitez-en !

D – Être optimiste

De manière générale le salarié va se focaliser sur ce qui ne va pas et va oublier le côté positif apporté par son travail. Pour éviter d'être dans une situation de stress il faut rester positif. , vous pouvez écrire toutes vos actions dont vous êtes fier et les regarder dans un moment de doute.

E – Faire de l',

Faire de l'exercice physique, notamment marcher, va vous permettre de réduire votre stress en faisant baisser votre pression. Vous devez vous obliger à pratiquer du sport comme par exemple prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur. Cette simple technique vous permettra de réduire votre stress.

F – Prendre des pauses.

Dans certains types d'entreprises, les pauses sont imposées au salarié notamment en usine. Dans un bureau, le salarié a tendance à ne pas prendre ses pauses. Mais il est important de prendre les pauses qui vont sont dues pour éviter un surmenage, mais aussi pour rester efficace. Il faut prendre des moments de break durant la journée de travail pour déconnecter. Une pause va vous ressourcer et empêcher le stress d'arriver.

G – Savoir dire non.

Vous devez apprendre à dire non à votre hiérarchie si vous estimez que la mission est trop ambitieuse, trop lourde voire que les délais sont trop courts. Il s'agit de situation génératrice de stress. Pour l'éviter, il est conseillé de savoir dire non, dans la limite du raisonnable, ce qui prouvera aussi à votre patron votre capacité à négocier.

CONCLUSION

Le stress n'est pas encore sérieusement pris en compte par la législation. Il a fallu attendre le harcèlement moral, le burnout et les suicides au travail pour que le droit français s'y intéresse. Il est important de sensibiliser les salariés, mais aussi les employeurs au stress professionnel qui peut produire des ravages, notamment par des techniques d'information et de prévention au sein de l'entreprise.

Delphine MARTIN

La cosmétique naturelle

Michelle du blog « Le Guide Aromathérapie »

Mon meilleur conseil forme et bien-être de la rentrée
Le but de cet article n'est pas de vous conseiller une crème de plus, tout droit sortie d'un des laboratoires les plus réputés, dans un emballage des plus resplendissant, mais aux composés pas toujours à la hauteur de ce que l'on attend pour notre bien-être et pas forcément naturels, ou en quantité infime, noyés dans des ingrédients par forcement bon pour notre santé.

Au contraire plus de 95% de la composition de la crème se sont des produits qui sont sans intérêts pour notre peau, voir même dangereux pour nous-mêmes et pour l'environnement.

Est d'abandonner tous vos produits de soins cosmétiques habituels et de vous intéresser, de plus prêt à la cosmétique naturelle maison.
Pourquoi la cosmétique naturelle maison ?

- ✓ C'est l'utilisation des produits 100% naturels et bios, des produits sans insecticides et sans transformation.
- ✓ C'est le choix des ingrédients selon votre type de peau et avec confiance, aux quantités nécessaires pour votre santé et bien-être.
- ✓ C'est des principes actifs, gorgés de vitamines et oligo-éléments, qui sont sans danger pour votre santé.

Outre les avantages ci-dessus, c'est la satisfaction d'élaborer soi-même ces produits cosmétiques et à moindre coût, en plus d'avoir la maitrise totale des produits que l'on va utiliser pour sa peau.

Je ne vais pas ici, vous donner la liste des ingrédients à éviter, ça sera sur mon prochain article, mais on va plutôt s'intéresser aux produits qui nous font du bien.

Les ingrédients :

- ✓ Des huiles végétales
- ✓ Beurres végétaux
- ✓ Cires végétales
- ✓ Macérât huileux
- ✓ Hydrolats
- ✓ Huiles essentielles

Pas besoin d'avoir une trop longue liste de produits, pour y trouver son bonheur, en voici une sélection, c'est des produits qui entrent dans la composition de nombreuses préparations cosmétiques et thérapeutiques.
Leurs richesses en vitamine et en oligo-éléments en font des soins de première importance, seule ou en association avec d'autres huiles ou beurres végétaux, aux actions régénérantes, nourrissantes, antivieillissement, cicatrisantes…

Les beurres

- ✓ **Beurre de cacao** : Protège, adoucit, nourrit et reconstruit la peau et les cheveux
- ✓ **Beurre de Karité** : Riche en allantoïne naturelle, en vitamines A, D, E et en insaponifiables. Par ces propriétés cicatrisantes, régénérantes des couches superficielles de l'épiderme, évite le

dessèchement de la peau, elles en font un ingrédient incontournable de la cosmétique naturelle.

- ✓ **Beurre de Kokum** : s'utilise comme le beurre de karité, mais il est un peu moins fondant en l'état ou dans les préparations. Il a des propriétés adoucissantes, nourrissantes pour la peau.

Huiles végétales mes préférées

- ✓ **Huile d'abricot** (prunus armeniaca)
  Extraite des amandes contenues dans le noyau des fruits, un arbre originaire du bassin Méditerranéen l'abricotier.
  Riche en acide gras insaturé et en acides gras essentiels.
  Très pénétrante, utilisée pour des soins du visage et le corps, à l'odeur agréable et discrète, elle a des propriétés :
  adoucissantes, calmantes, nourrissantes et revitalisantes.

- ✓ **Huile d'argan :** (Argania spinosa), extraite de l'amande du fruit de l'arganier, un arbre qui pousse uniquement dans les zones arides du Maroc. Essaouira, portes du sud-ouest du Maroc, l'arganier est devenu la richesse de cette région depuis que la cosmétique s'intéresse de plus prêt à son huile, depuis environ 10 ans. Avec raison, car sa richesse en acide oléique et linoléique, aux propriétés réparatrices, régénérantes, fait de l'huile d'argan un soin de premier choix pour les peaux sèches et matures. Elle peut s'utiliser sur le visage le corps et le cuir chevelu, il s'agit de l'huile vierge cosmétique qui n'a rien avoir avec l'huile d'argan alimentaire, tout comme l'huile d'olive d'ailleurs. L'huile d'argan alimentaire, le fruit est torréfié avant d'être pressé.

- ✓ **Huile d'avocat** (Percea gratissima)
  Un arbre qu'on trouve en Afrique, en Amérique, en Nouvelle-Zélande, aux Antilles, en Australie …
  Extraite de la pulpe du fruit de l'avocatier.
  Par sa concentration en insaponifiable, elle a des propriétés adoucissantes et protectrices, elle nourrit régénère les peaux sèches.
  On l'utilise pour le soin du visage, comme l'huile de figue de Barbarie c'est les seules que le l'on peut utiliser pour le contour des yeux et des lèvres pour un effet lissant et antirides.
  Peut s'associer avec d'autres huiles végétales, se conserve bien.

- ✓ **Huile ou plutôt cire de jojoba** : extraite du Simmondsia chinensi, un arbre originaire d'Amérique du Sud et de Californie.
  Huile végétale de jojoba, c'est vraiment la meilleure, c'est ma préférée, car elle convient à tous les types de peau et de cheveux, très fluide, elle pénètre bien sans laisser de film gras sur la peau.
  Par sa richesse en acides gras mono-insaturés et insaponifiables, elle régénère le film hydrolipidique et lutte efficacement contre les rides.
  À utiliser seule ou associée à d'autres huiles végétales.
  Se conserve sans s'oxyder.

- ✓ **Huile de Bourrache** (Borago officinallis)
  De la famille des Boraginacées, huile extraite des graines mûres de la plante, originaire de Syrie, sa teneur élevée en acide gras insaturé très rare, en fait un soin de premier choix pour les états dépressifs. Mais elle est surtout utilisée pour régénérer la peau, elle convient aux peaux jeunes et surtout matures, un véritable antivieillissement.
  Antirides, apporte souplesse et douceur, à utiliser mélanger

avec d'autres huiles végétales (5 à 10%) comme la macadamia …
C'est une huile fragile à conserver au frais à l'abri de la lumière.

- ✓ **Huile d'onagre** (Oeothera biennis)
  Également appelée primevère du soir, extraite des graines de la fleur jaune lumineuse.
  Par sa richesse en acide linoléique et gamma linolénique, en vitamine E, c'est un véritable antirides, restaure la souplesse de l'épiderme, adoucissante, limite la perte de l'eau pour garder la peau bien hydratée.
  Elle peut s'utiliser seule ou en association avec d'autres huiles végétales.
  Cette huile s'utilise également par voie interne en gélule.
  C'est une huile sensible à l'oxydation ne se conserve pas trop longtemps.

- ✓ **Huile de rose musquée** (Rosa rubiginosa) la Rose musquée ou (muscat) est une espèce d'églantier (rosier sauvage) originaire d'Asie, elle est obtenue par expression sans solvant, des graines mûres du fruit ou cynorhodon.
  Il en existe, extraite au solvant dans ce cas, elle est de moindre qualité.
  Très riche également en acide gras polyinsaturé, comme la bourrache et l'onagre qui sont les plus riches en acide y-linoléique très rare et indispensable à notre organisme, cette richesse lui confère de véritables propriétés régénérantes des cellules.
  Il est préférable de l'utiliser associée à d'autres huiles végétales.
  C'est une huile fragile à conserver au frais à l'abri de la lumière.

Les cires émulsifiantes :

Il s'agit d'ingrédients qui vont permettre d'obtenir une crème hydratante, donnent de belles textures, onctueuses pénétrantes et agréables.
Il en existe plusieurs, mais ici on va en retenir que deux : La cire d'abeille pour rester dans les ingrédients les plus naturels possible et son parfum agréable, ou un émulsifiant dont l'appellation commerciale est OLIVEM 1000, cet émulsifiant doux, élaboré à partir de matières premières d'origine végétales (blé, coco ; sucre). S'utilise chaud, on peut les utiliser séparément ou associés.

Les ingrédients actifs

Les hydrolats et les huiles essentielles :

Les eaux florales ou Hydrolats :

- ✓ **Hydrolat de fleurs d'oranger** : régénérante peaux sèches, délicates, matures. Apaisante.
- ✓ **Hydrolat de bleuet** : décongestionnante du contour de l'œil. Astringente, tonique cutané, régénérante.
- ✓ **Hydrolat de géranium :** apaisante, anti-inflammatoire, Assainissante. Astringente, raffermissante, tonique cutané, Parfum relaxant.
- ✓ **Hydrolat de roses de Damas** : régénérante cellulaire, antirides Tonique cutané, astringent. Parfum agréable.

Les huiles essentielles

- **Camomille Romaine** : Action cicatrisante, elle apaise les peaux enflammées et irritées.

- **Huile essentielle de bois de rose** : antirides, régénérante. Tonique cutané, raffermissante, astringente.
  Assainissante, antibactérienne et fongicide, sa présence dans un cosmétique permet de renforcer la conservation du produit.

- **Huile essentielle de carotte** : antirides, régénérante pour tous les types de peau. Estompe les tâches pigmentaires. Elle prévient les vergetures,
  Attention photosensibilisante (pas d'exposition au soleil après utilisation)

- **Huile essentielle de ciste ladanifère** : antirides et régénérante de la peau sèche. Cicatrisante, hémorragique. Tonique cutané, raffermissante, astringente. Elle convient aussi en soins des cheveux à tendance sèche.

- **Huile essentielle géranium rosat** : Apaise la peau et le cuir chevelu enflammés, irrités ou abîmés. Tonique cutané, raffermissante, astringente. Son action anti-inflammatoire, aide à réduire la cellulite, agit également sur les vergetures.

- **Huile essentielle palmarosa** : antibactérienne et fongique, sa présence dans un cosmétique renforce la conservation du produit.
  Aux propriétés cicatrisantes, tonique cutané, astringente. Régule la production de sébum.

Les conservateurs

Les conservateurs sont des composants importants, ils permettent de garantir une bonne conservation des produits cosmétiques dans le temps et surtout la partie aqueuse, pour éviter toutes proliférations de champignons, bactéries et levures, qui peuvent être très dangereux si on utilise un produit contaminé.

- ✓ **Extrait de pépins de pamplemousse** : À condition qu'il soit très concentré, qui permet de conserver le produit un mois.
- ✓ **Certaines huiles essentielles**, qui sont antibactériennes et antifongiques, comme la **Palmarosa**, **bois de Rose**, ou **Tea tree**, renforcent la conservation.
- ✓ Celui que j'utilise est le **Geogard** ou le **Cosgard** :
  C'est un conservateur cosmétique efficace, agrée par Ecocert dans la cosmétique Bio.
  Il est couramment utilisé en cosmétique naturelle
  Permet de conserver efficacement vos produits cosmétiques contenant une phase aqueuse, il empêche le développement des bactéries, levures et moisissures.
  Il permet la conservation de tous vos produits :
- ✓ Lait – crème
- ✓ Gels
- ✓ Lotions
- ✓ Produits d'hygiènes

Il peut conserver votre produit jusqu'à trois mois, mais par précaution, il faut toujours surveiller l'aspect de votre crème, s'il n'y a pas de

moisissures ou si la texture n'a pas changé, ne pas l'utiliser si c'est le cas.

Je vous propose maintenant une recette cosmétique que vous pourrez adapter selon votre type de peau, en tenant compte des propriétés de chacun des ingrédients listés ci-dessus.

Les précautions d'emploi :

Il important d'avoir un matériel destiné uniquement à l'usage de la cosmétique maison, afin d'éviter toute contamination de votre préparation.
Bien nettoyer votre matériel au savon et à l'eau, bien sécher et désinfecter à l'alcool 90°, ainsi que les contenants et votre plan de travail.
Bien se laver les mains, utiliser des gants.
Attacher ces cheveux, porter un tablier.

Matériel :

- ✓ Il vous faut 2 béchers gradués
- ✓ 1 de 100 ml
- ✓ 1 de 200 ml
- ✓ Une balance de précision
- ✓ 2 bols en inox ou en verre, ou un de chaque, de 200 ml, de 300 ml
- ✓ 1 mini fouet pour le mélange
- ✓ Une petite spatule en plastique au bout plat qui permet de récupérer le produit au font du bécher
- ✓ Une cuillère à café

- ✓ Une seringue sans aiguille pour le dosage de certains ingrédients en petite quantité.
- ✓ Une casserole en inox assez grande pour pouvoir faire chauffer les 2 béchers en même temps et avoir les 2 phases à la même température, sinon votre crème risque de ne pas prendre.
- ✓ Un thermomètre de cosmétique
- ✓ Un contenant : des pots cosmétiques de 30 ml, 50ml pas plus grand, car la conservation étant de 1 à 3 mois selon le conservateur utilisé, ça ne sert à rien de préparer de trop grande quantité d'avance.

Passons maintenant à la préparation :

Pour une petite recette de base, dont voici les dosages pour 100 ml :

Phase 1

- ✓ 60 g d'hydrolat de votre choix

Phase 2

- ✓ 35 g d'huile végétale ou de macérât huileux
- ✓ 2 g de cire d'abeille bio non raffinée
- ✓ 1 g de beurre de cacao

Phase 3

- ✓ 10 gouttes d'huile essentielle vous pouvez en utiliser 2 (exemple 6 gouttes de bois de rose et 4 gouttes de palmarosa)
- ✓ 32 gouttes de géogard (conservateur)

- ✓ **ou** 25 gouttes d'extrait de pamplemousse.

Si vous voulez avoir une crème un peu plus riche, vous diminuer la quantité d'hydrolat et vous augmentez la quantité d'huile : Exemple moins 10 g d'hydrolat, plus 10 g d'huile végétale.

Dans un 1er bécher, peser la phase 1 : l'hydrolat. Dans l'autre bécher

Dans le bécher 2 peser la phase 2 :

- ✓ 35 g d'huile végétale ou de macérât huileux
- ✓ 2 g de cire d'abeille bio non raffinée
- ✓ 1 g de beurre de cacao ou karité ou Kokum

Chauffer au bain-marie les deux béchers séparément et ce jusqu'à obtenir une température entre 70 à 75° C.

Lorsque les deux phases sont à la même température (très important sinon la crème peut ne pas bien se réaliser, hors du feu verser lentement le contenu du bécher 1 dans le bécher contenant la phase 2 c'est important de respecter cet ordre, c'est-à-dire verser la phase aqueuse lentement dans la phase huileuse et ceci tout en mélangeant avec un batteur émulsionner, minimum 2 minutes.

Le mélange va blanchir et prendre en viscosité, mettre ensuite le bécher dans un bain-marie d'eau froide, afin que la crème refroidisse bien tout en remuant avec un petit fouet manuel la crème prenne de la consistance.

Enfin, ajouter un à un les ingrédients de la phase 3 en mélangeant bien entre chaque ajout à l'aide de la spatule ou un petit fouet manuel.

Vérifier que le pH est compris entre 5 et 7 grâce aux bandelettes pH

Verser le tout dans un pot de 100 ml ou dans 2 pots de 50 ml

Aspect : Crème jaune, vert très pâle ou complètement blanche, selon les ingrédients utilisés : exemple avec l'huile végétale d'avocat, la crème est légèrement verdâtre.

Mettre la date de fabrication, à utiliser pendant 1 à 3 mois selon le conservateur utilisé, la conserver au réfrigérateur.

Conseil : Au fil de l'utilisation, vérifiez l'aspect et la texture de la crème, au moindre changement ne pas utiliser, car elle peut être contaminée par un germe.

Pour éviter toute contamination, utilisez une petite spatule bien nettoyée, pour l'utilisation quotidienne.

Le camu camu : déjà élu meilleur élève de la rentrée Bien-Être 2016

Rémy du blog « Full Wellness, les clés du Bien-être total »

C'est déjà la rentrée !

Eh oui ! Et hélas trop souvent, rentrée ne rime pas avec forme et Bien-Être. Au menu : listes scolaires interminables, retour des levers tôt le matin et des déjeuners pris sur le pouce… Sans oublier les camarades que l'on aimerait bien éviter, mais qui s'invite tout le temps : le coup de barre et le stress. En un mot la rentrée, c'est le retour sur-le-champ de bataille.

Une Alliée de taille : la vitamine C

Pour m'aider à affronter tout ça, en septembre 2016, j'ai choisi de booster mon système immunitaire avec de la vitamine C. Deux raisons principales font de la prise de Vitamine C une nécessité quotidienne. La première est que le corps humain est incapable de fabriquer de la Vitamine C, or cette dernière est indispensable pour être en forme puisqu'elle permet de mieux assimiler certains micronutriments. De nos jours, il est communément établi que la Vitamine C aide à booster le système immunitaire.

Mais cela n'a pas toujours été le cas…

Linus Pauling : le fer-de-lance de la Vitamine C

Le premier à avoir mené de sérieuses recherches concernant cette vitamine n'est autre que le chimiste et physicien américain Linus Pauling. Ce dernier, avec Marie Curie, John Bardeen et Frederick Sanger, fait partie des quatre seuls scientifiques à avoir reçu deux Prix Nobel.

Au cours de ses nombreuses recherches, Linus Pauling s'intéresse notamment à la prise de vitamine C sous forme de cures à hautes doses (antérieurement mises au point par le biochimiste Irwin Stone en 1966). Il commence à en prendre plusieurs grammes par jour en prévention des rhumes. Très vite satisfait par les résultats, il s'intéresse aux écrits sur le sujet et publie Vitamin C and the Common Cold (La Vitamine C et le banal rhume) en 1970.

Ses recherches sur la fameuse Vitamine ne s'arrêtent pas là : en 1971, il commence une longue collaboration avec le cancérologue écossais Ewan Cameron à propos de l'utilisation de la vitamine C en injection intraveineuse ou par voie orale pour le soin de malades du cancer en phase terminale. Cameron et Pauling écrivent de nombreuses publications ainsi qu'un livre de vulgarisation, intitulé Vitamine C et cancer, qui décrivent leurs observations.

Malgré des résultats largement enthousiasmants, une campagne de publicités négatives menée à son encontre fait s'effondrer la crédibilité de Pauling et de ses travaux sur la vitamine C pour de nombreuses années. Pauling se retrouve d'ailleurs en 1985 privé de ses sources de financements institutionnelles et du soutien de ses pairs. En prenant un peu de recul, on se demande « pourquoi » des travaux et découvertes montrant une efficacité certaine de la Vitamine C ont-ils été controversés. En se faisant l'avocat du diable, on peut ainsi

légitimement penser que la molécule de vitamine C étant naturelle et non brevetable, elle n'est par conséquent pas assez rentable pour l'industrie pharmacochimique. Mais c'est une autre histoire…

La Vitamine C d'accord, mais sous quelle forme ?

Ce petit fruit est le plus riche en Vitamine C !

J'entends déjà éclater le débat: dans votre entourage, tout le monde voudra étaler sa science, mais très peu sauront vraiment quelle est la source naturelle la plus riche en vitamine C.. Certains plaideront pour le kiwi, d'autres vanteront les bienfaits de l'orange, ou mieux encore, de l'acérola.

Au final, vous vous retrouverez noyés dans un flux d'informations plus ou moins justes sans avoir votre réponse claire et nette… C'est là que vous allumez votre ordinateur et que vous leur montrez cet article ! Il est certain que tous ces fruits ; kiwi, orange, acérola sont autant de sources naturelles en vitamine C.. Cependant, il en est une cachée, dont on ne parle jamais, car très peu connue en France et plus largement en Europe : le camu camu.

Le camu camu fait partie de la même famille que la goyave. C'est un fruit qui pousse dans la forêt amazonienne.

Je vous en dis plus sur ce bienfait de la nature, classé parmi les 40 « Superfoods » dans un prochain article.

Conclusion

J'ai été ravie que ces 15 blogueuses et blogueurs aient participé à mon évènement de la rentrée et je les en remercie chaleureusement.

Comme vous avez pu le voir, je n'ai pas vraiment participé à cet évènement, car je voulais mettre les autres à l'honneur.

Malgré tout, au fil de la présentation des articles de mes collègues blogueurs, je vous ai fait part de mes expériences forme et bien-être depuis le début de l'année.

Pour celles et ceux qui désirent retrouver mes expériences, vous pouvez vous procurer le PDF dans lequel je les ai compilés avec quelques autres, en cliquant sur ce lien : recevez votre exemplaire

Vous pouvez aussi découvrir les 4 piliers de la régénérescence cellulaire qui est pour moi, depuis le début de l'année, un rajeunissement physique et intellectuel auquel je ne pensais plus avoir droit en cliquant sur ce lien : 4 piliers

J'espère que cet évènement vous aura apporté des conseils bien utiles pour commencer l'année scolaire.

D'autres conseils vous attendent sur les blogs, n'hésitez pas à vous rendre sur chacun d'eux en cliquant sur les liens qui se trouvent sous les titres.

A très vite sur la toile !

Belle et douce journée ou soirée…

Katibel