



# Plus jamais STRESSÉE

## COMPRENDRE

AU TRAVAIL,  
EN FAMILLE... QUELLES  
SONT LES CAUSES  
DE VOTRE STRESS?

## PRÉVENIR

LES PLANTES ET  
REMÈDES À ADOPTER

## CIBLER

RESPIRATION,  
SOPHROLOGIE,  
AUTOMASSAGE...  
DES SOLUTIONS  
POUR ALLER MIEUX



## NOTRE EXPERT

**MAUD GOURTAY-SAUSSAYE**  
PSYCHOLOGUE SPÉCIALISÉE DANS LES  
THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

N°5 Déc.2018 - Janv.2019 - 4,55 €

Belgique: 4,57 € - Luxembourg: 4,44 €



3 264421 701183

## MON HUILE DE MASSAGE

# **relaxante**

Une huile\* au parfum doux, à la fois fruité et fleuri, qui calme l'anxiété et apaise les tensions musculaires des stressés ultra-tendus.

\*Merci à Stéphanie Tourles, auteure de « Beauté et soins au naturel » (éd. Prat).

### Ce qu'il vous faut :

• 240 ml d'huile végétale de jojoba • 40 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine • 40 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

### Comment faire :

Versez tous les ingrédients dans un flacon qui vous servira de contenant définitif. Fermez-le bien, et secouez le quelques instants énergiquement afin de bien mélanger les huiles. Prenez un bain chaud en ajoutant, sous le robinet ouvert, 2 cuillerées à café de ce mélange. Prêlassez-vous dans le bain 20 à 30 minutes. Une fois séchée, massez-vous ou faites-vous masser avec cette huile corporelle pour profiter une seconde fois de ses vertus relaxantes pour le corps et l'esprit.



### Bon à savoir

Il n'est pas nécessaire de conserver ce soin au réfrigérateur mais, pour une plus grande fraîcheur et un parfum plus franc, utilisez-le dans l'année suivant sa préparation. Si l'huile est conservée dans un endroit frais et qu'elle se fige, il suffit de la réchauffer à température ambiante pendant une heure ou de la déposer 10 minutes dans un fond d'eau chaude.



## LES BONNS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

# anti-stress

Une façon naturelle de donner un coup de pouce (et de boost) indispensable en période difficile.

### Le magnésium

Il réduit l'hyper-excitabilité des neurones, entre dans la fabrication de la sérotonine et agit sur les glandes cortico-surrénales pour diminuer la fabrication de cortisol.

**Les bons choix :** Magnésium 300+ de Boiron, Magnésium Sima de Dissolvurol.

### Le griffonia simplicifolia

Cet arbuste africain produit des graines dont on extrait le tryptophane, converti ensuite en sérotonine. Parfait pour l'humeur, l'anxiété et le

sommeil. Dose : 50 à 100 mg/jour.

**Les bons choix :** Noxidrim de Solgar (Griffonia simplicifolia + magnésium + vitamine B6 + valériane).

### La rhodiola

Cette plante dite « adaptogène » peut stimuler les performances physiques et mentales. Elle régule l'humeur, réduit le stress, soulage la fatigue et la déprime. À prendre le matin (600 mg/jour).

**Les bons choix :** Rhodiola Bio 600 mg de Fleurance Nature ou de Super Diet.

### Le pollen

Riche en vitamines du groupe B, il aide à résister à la fatigue physique et au stress, stimule le mental, régule le système digestif.

**Les bons choix :** pollen des fleurs Famille Mary, pollen polyfloral bio en dosettes Ballot-Flurin.

### La klamath

Ultra-minéralisée, cette algue booste les performances intellectuelles, chasse la déprime et redonne de l'énergie.

**Les bons choix :** Klamath de Sol-Sémilla ou Diéti-Natura.

### Le guarana

Stimulant pour les périodes difficiles, il améliore l'humeur.

**Les bons choix :** Warana ou Guayazen de Guayapi.

### La L-tyrosine

Un précurseur de la dopamine (hormone de l'action, du plaisir et de la motivation), sécrétée surtout le matin.

**Les bons choix :** L-tyrosine 500 mg de Solgar ou d'Energética Natura.

### Le basilic sacré

Il est réputé pour apaiser le corps et l'esprit. Parfait si le stress vous survolte et vous rend grincheuse ou agressive.

**Les bons choix :** Basilic sacré tulsi de Vitall+, Basilic sacré fort de Nutrigée.

### Le tryptophane

Précurseur de la sérotonine, il calme et régule l'humeur, facilite le sommeil.

**Les bons choix :** Sérozol des laboratoires Energética Natura, Noxidrim de Solgar, Bonne nuit de Natavea. ■