

En février, je dis stop à la fatigue !



1. Je fais le plein de magnésium

En occident, il n'est pas rare de souffrir d'un **déficit de magnésium**. Le **stress** et la prise de médicaments en épuisent les réserves, alors que notre alimentation moderne en est appauvrie. Or ce minéral nous est indispensable : il participe à la production d'énergie, à la santé osseuse et au bon fonctionnement nerveux et musculaire. Surtout en période de stress, une carence nous expose notamment à **l'anxiété** et à **l'épuisement**.

La prise de magnésium permet alors de limiter sa **vulnérabilité au stress** et de **lutter contre la fatigue**. En bio, on trouve un **magnésium issu de l'eau de mer** associé à de la vitamine B, qui facilite son assimilation.

Et au quotidien, on peut aussi veiller à consommer des aliments riches en magnésium : **fruits de mer, cacao, céréales complètes, légumineuses, oléagineux, fruits et fruits secs** (les apports journaliers recommandés de magnésium sont de 250 mg pour un enfant, et se situent autour de 350 mg chez la femme et de 420 mg chez l'homme).

2. Je me tonifie avec l'argousier

L'argousier est un arbre cultivé en France et en Europe dont les fruits, les baies d'argousier, ont des **propriétés toniques**. D'une belle couleur orange, ils contiennent de la **vitamine C**, des vitamines A et E, aux effets antioxydants, des oligo-éléments et des acides gras. Le **jus d'argousier** est le compagnon idéal pour se maintenir en forme et renforcer ses défenses naturelles.

3. Je soulage mes yeux

Hamamélis

Arbuste d'Europe et d'Amérique du Nord dont les fleurs jaunes ont des vertus astringentes, il **décongestionne**, active et stimule la circulation sanguine. Appliqué en compresses sur les yeux, il est bénéfique contre les yeux rougis, gonflés, fatigués. Il entre aussi dans la composition de nombreux soins cosmétiques.

Euphrase

Cultivée en Asie et surnommée « casse-lunettes », elle est utilisée pour soulager les troubles de la vision suite à des **fatigues oculaires** grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, adoucissantes et astringentes. Elle entre dans la composition de soins pour le contour des yeux.

Camomille

L'infusion de camomille est un **remède de grand-mère** aux nombreuses vertus. Laisser infuser de la camomille romaine pendant 10 minutes et appliquer en compresse une dizaine de minutes sur les yeux, son effet adoucissant va contrer les **poches** et les **cernes**.



Demandez conseil à nos vendeurs !

Ce contenu est donné à titre informatif et ne se substitue nullement à un conseil médical. Demandez toujours conseil à votre médecin ou à tout autre professionnel de santé qualifié pour tout ce qui se rapporte à l'état de santé ou à la nutrition.

