



Comment ça va ?

PLUS JAMAIS FATIGUE?

Contre les coups de pompes, ne gardez que les bonnes habitudes !

Pour beaucoup d'entre nous la perceptivité de la grisaille signifie : impression générale de lassitude. Cette petite baisse de régime est une sonnette d'alarme...

Ne pas tomber dans le cercle « coups de pompes insomnies... » passe par une hygiène de vie incluant une alimentation saine, des exercices, l'arrêt du tabac mais aussi distractions, temps de réflexion, et équilibre entre vie professionnelle et loisirs. Parce qu'ils économisent l'énergie les anti-oxydants apportés par les végétaux renforcent votre meilleur bouclier antifatigue et anti âge et... comme plus vous êtes stressé, plus vos besoins en anti-oxydants sont augmentés... ne les oubliez pas ! Oubliez par contre la cigarette : une étude récente montre que la nicotine a un effet sur l'équilibre hormonal et qu'elle favorise ainsi la répartition des graisses autour de la ceinture !

Le savez-vous ?

Le stress oxydatif apparaît lorsque le corps ne parvient plus à traiter les radicaux libres, lorsque l'alimentation ne contient pas assez d'antioxydants, lorsque les systèmes de défense ne sont pas efficaces ou lorsque la production de radicaux libres dans notre corps est anormalement élevée sous l'influence de la cigarette, l'alcool, la pollution l'exposition au soleil, l'exercice physique intense ou certains médicaments. Lorsque les radicaux libres sont en excès ils peuvent dégrader les parois des cellules, les protéines ou l'ADN ce qui engendre leur vieillissement.

Bons réflexes

Respecter votre rythme intérieur.

Pendant quelques jours tenez un carnet intime pour noter à quels moments vous avez faim ou soif, quand surviennent les baisses de tonus, les horaires des envies brutales de dormir...le but étant d'en dégager les grandes lignes. Organisez ensuite votre emploi du temps en essayant de respecter votre horloge biologique personnelle. En tenir compte c'est éliminer des causes récurrentes de fatigue et de stress inutiles.

Dans l'assiette

Les antioxydants se cachent dans un grand nombre d'aliments :

* Vitamine C : persil, poivron, oseille, citron, orange, kiwi, mandarine, tous les choux, radis, pomme de terre, navet ...

* Vitamine E : huiles de germe de blé, tournesol, maïs, ou margarine, amandes, crustacés...

* Vitamine A : foie, beurre, œufs, carotte, épinard, mâche ...

* Sélénium : Poissons, œufs, viandes, endives, ail champignon...

* Zinc : fruits de mer, viandes, pain complet, légumes verts ...

* Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, vin, thé vert...



LES BONS EXEMPLES

ULTRA ANTIOXYDANT®

Les extraits de 22 fruits et légumes frais

En variant les fruits et les légumes vous apportez à l'organisme un panel complet d'antioxydants et vous prolongez votre vitalité et vos défenses naturelles.

C'est cette variété qui a inspiré cette composition afin d'offrir une protection la plus large possible contre le stress oxydatif.

Retrouvez, dans 2 comprimés, une forte valeur antioxydante correspondant à celle de 400 g de 22 fruits et légumes...

BOUTIQUE NATURE

60 comprimés

GINSENG ROYAL

Equilibre et bien-être général.

Ginseng, aubépine, et angélique aide à retrouver de l'énergie. Cette action est à la fois profonde, durable et rapide est amplifiée par la gelée royale qui revitalise en aidant à lutter contre la fatigue et l'énerverment. Elle favorise aussi la résistance de l'organisme. Cet effet fortifiant lui-même renforcé par eau de mer et magnésium qui ont une action antistress.

BOUTIQUE NATURE

20 ampoules de 10 ml

LIBERTE TABAC

Des adieux sereins ?

Les plantes de l'Orient et de l'Occident sont réunies pour aider à abandonner plus sereinement la cigarette. Le kudzu est traditionnellement utilisée pour favoriser la désaccoutumance. Son action spécifique est renforcée par la présence d'Aubépine, connue et appréciée pour favoriser la relaxation.

BOUTIQUE NATURE

90 gélules végétales Vcaps

Retrouvez ce dossier et les nouveautés sur www.boutique-nature.fr

Découvrez le Magazine du bien-être au naturel de Boutique Nature

b.nature - le magazine automne 2008

Cliquer dans la rubrique :

-Quoi de neuf ...

-> Télécharger le magazine

-> Accès aux numéros précédents