

## QUAND L'ÉNERGIE VOUS MANQUE

# Retrouvez-la naturellement avec Solyne Energy

**Le manque d'énergie peut avoir une multitude de causes comme le stress, l'excès de travail, le manque de sommeil, une alimentation déséquilibrée... Il peut se manifester par un manque de dynamisme, un sommeil non réparateur, un manque d'attention, des difficultés de mémorisation, des courbatures...**

Voici quelques conseils qui vous aideront à retrouver l'énergie perdue.

### 1- Accordez-vous suffisamment de repos !

Certaines personnes ont besoin de plus d'heures de sommeil que d'autres, mais sans excès ! Même si l'organisme a besoin de repos, passer trop de temps à dormir, rester assis ou allongé peut provoquer une sensation de fatigue encore plus grande. Huit heures de sommeil est une moyenne raisonnable pour régénérer son corps.

### 2- Bougez !

Prenez le temps de faire de la marche, si possible dans la nature. Profitez de ce moment pour remplir vos poumons d'oxygène, ceci vous aidera à débarrasser votre organisme de déchets toxiques qui contribuent à vous causer un état de fatigue et est à la base de la production d'énergie par l'organisme. La marche est le meilleur



et le plus accessible exercice pour la santé.

### 3- Buvez suffisamment d'eau !

De nombreuses personnes sont déshydratées sans le savoir, ce qui provoque une sensation de fatigue.

Les pièces surchauffées, l'abus de café, les aliments trop salés ou sucrés sont autant de facteurs qui augmentent la perte de liquide dans l'organisme. La déshydratation s'accompagne également par une baisse de minéraux qui contribue à l'état de fatigue.

Pour rester en forme et en bonne santé, boire une moyenne de deux litres par jour est recommandé.

### 4- Consommez régulièrement des nutriments énergétiques !

Les sucres naturels et certains types d'acides gras, la noix de coco, la banane ou la betterave rouge aideront votre organisme à garder la forme.

### 5- Osez les compléments alimentaires !

Ils peuvent vous aider à faire le plein d'énergie. Vos meilleurs choix seront les vitamines C, un complexe de vitamines B, du calcium et magnésium. Du côté des plantes, le ginseng fera des merveilles en cure.

### 6- Faites quelques exercices !

En effet, des exercices tels que le stretching ou les étirements contribueront à faire circuler l'énergie dans votre organisme. Ce sont des conseils très faciles à suivre et, vous le constaterez rapidement, très efficaces.

Pour faire le plein d'énergie, Magpharm met à votre disposition **Solyne Energy**, un complément alimentaire riche en antioxydants, **100% naturel** associant **10 vitamines, 3 oligo-éléments, 4 minéraux en plus du ginseng**. Solyne Energy apportera du dynamisme à votre organisme **en cas de fatigue intellectuelle et physique**, système immunitaire faible, convalescence ou apport alimentaire déséquilibré et insuffisant.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Dégonfler le ventre en 60 secondes

Il y a un moyen facile de réduire votre tour de ventre, c'est l'eau de Sassy. Elle porte le nom de sa créatrice Cynthia Sass qui l'a créée pour le «Flat Belly Diet» (régime ventre plat). Cette recette transforme l'eau ordinaire en une boisson miracle qui peut faire des merveilles pour votre santé. Elle ne contient presque pas de calories et peut même aider à améliorer votre digestion.

#### Ingrédients :

- 2 litres d'eau
- 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- 1 concombre, pelé et en fines rondelles
- 1 citron bio de préférence, en fines rondelles
- 12 feuilles de menthe verte

#### Instructions :

Ne pelez pas le citron. Mélangez tous les ingrédients dans un grand pichet. Laissez reposer le mélange au réfrigérateur toute la nuit. Buvez l'eau de Sassy pendant le jour suivant, en commençant dès le matin.

## SACHEZ QUE...

En Inde, où le curcuma est très largement utilisé comme ingrédient gustatif, colorant et conservateur, le nombre de malades d'Alzheimer est l'un des plus bas au monde. Autant dire que rien dans les habitudes alimentaires ou culturelles locales ne saurait expliquer cette «exception indienne»... si ce n'est l'emploi massif du curcuma.

### La cannelle, pour mieux vivre

La cannelle (qarfa) est l'une des épices qui devraient faire partie de votre alimentation quotidienne. Des études révèlent qu'elle montre des effets positifs dans de nombreuses maladies, la gastrite, l'excès de cholestérol, les infections fongiques, la maladie d'Alzheimer, ainsi que la sclérose en plaques.

### Un régulateur remarquable de la tension artérielle

Une étude cherchant à déterminer les capacités de normalisation de la pression artérielle par la prise de feuilles d'olivier fut entreprise en 1996 par un important groupe de chercheurs en Belgique. Cette étude porta sur 30 patients souffrant de forte pression artérielle. Après trois mois de prise d'extrait de feuilles d'olivier, les chercheurs ont constaté une baisse statistiquement notable chez tous les patients. De plus, ils ne constatèrent aucun effet secondaire lors de cette étude.

### Pour s'endormir plus rapidement

Dans son livre *Folk Medicine*, le Dr Jarvis, physicien américain, recommande à ceux qui ont de la difficulté à s'endormir le soir de prendre du miel et du vinaigre de cidre de pomme. Mélangez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans une tasse de miel et prenez-en deux cuillères à thé juste avant d'aller vous coucher. Répétez le traitement maison une heure plus tard si nécessaire.

### Si vous fumez, cette recette va facilement nettoyer vos poumons

Nous vous donnons une recette maison super efficace pour nettoyer les poumons qui profitera aux fumeurs acharnés, en particulier ceux qui ont fumé pendant plus de 5 ans.

Faites chauffer 1 litre d'eau dans une casserole de taille moyenne. Une fois que l'eau bout ajoutez 2 cuillères à café de curcuma et un petit morceau de gingembre. Laissez mijoter pendant 5 minutes supplémentaires et éteignez. Laissez refroidir à la température ambiante. Ajoutez 250 g de miel brut et mélan-

## NOTÉ POUR VOUS

Faire des plans pour le futur est très bien et c'est un besoin qu'ont la plupart des êtres humains. Cependant, cela ne doit pas être un motif d'anxiété ou de frustration.

Dans la mesure du possible, il faut vivre au maximum dans le présent et faire de chaque jour une opportunité pour arriver au futur souhaité.

Si la journée est difficile et si tout semble aller mal, une bonne attitude permet de maintenir le stress éloigné et de profiter du moindre détail.

Publicité

gez le tout. Transférez votre remède dans un bocal et conservez-le dans votre réfrigérateur.

Prenez 2 cuillères à soupe de votre remède le matin avant de manger ou de boire quoi que ce soit et 2 cuillères à soupe après votre dîner.

### Masque au lait et à la gélatine

Ce masque à base de gélatine et de lait est nutritif et très puissant pour équilibrer le pH et apporter de l'élasticité à votre visage.

Mettez un demi-verre de lait à chauffer. Pendant ce temps, dans un verre à part, mettez 20 grammes de gélatine neutre et dissolvez-la avec quelques cuillères de lait froid, en faisant attention à ne pas faire de grumeaux. Ensuite, ajoutez ce verre au lait qui chauffe. Éteignez le feu et quand le lait à la gélatine est tiède, appliquez-le sur le visage à l'aide d'un pinceau ou d'un disque de coton. Laissez agir pendant 20 minutes et rincez à l'eau froide.

### Soin anticernes au marc de café

Une cuillère à café de marc, 1 cuillère à café de yaourt ou fromage blanc, quelques gouttes de jus de citron. Mélanger les ingrédients et laisser la préparation au frigo quelques heures. Appliquer le mélange en masque sur le contour des yeux et laisser poser 10 à 15 minutes. Retirez avec un coton.

### Un mal de gorge, un début de rhume

Un mal de gorge, un début de rhume 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 pincée de cannelle et 2 cuillères à soupe de jus de citron, dans de l'eau très chaude bien mélanger et boire.

## LE SAVIEZ-VOUS... ?

La tradition veut qu'il soit dangereux de dormir sous un noyer. On sait aujourd'hui pourquoi. Les feuilles de noyers sécrètent une toxine (la juglone) qui, lessivée par la pluie, pénètre dans le sol et protège l'arbre des autres végétaux et des insectes. C'est justement cette juglone qui donne aux feuilles du noyer leurs propriétés thérapeutiques.