

vu bien vu, bien être choisi ...

Mon Espace Bien Être

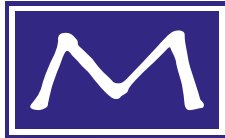
Sonia bien-être
Massage californien
aux huiles essentielles - Reiki
Relaxation - Énergie

Sur rendez-vous au **06 73 44 09 85**
sonia.bien.etre@gmail.com
71 rue François Girardon - 33700 Mérignac

Anne DÉMARET
06 21 60 20 30
www.anne.deletterre.org

Expertises, Conseils et Enseignement

Consulte Feng-Shui



Magnant

SERVICE COIFFURE

Groupe SCHITTER

www.magnantservicecoiffure.com

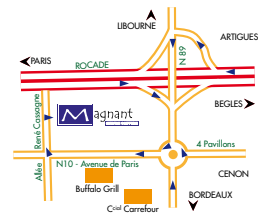
Mérignac

Lormont



SIÈGE SOCIAL
95 av. de l'Argonne
33700 MÉRIGNAC
Tél. : 05 57 92 25 35
Fax : 05 57 92 25 39

Allée René Cassagne
ZI 4 Pavillons
33310 LORMONT
Tél. : 05 56 33 29 29
Fax : 05 56 31 31 62



LES FLEURS DE BACH : DÉJOUER LA DÉPRESSION HIVERNALE

L'été s'est doucement éloigné et déjà notre plage ensoleillée a laissé place à un paysage triste et une grisaille ambiante. Si vous n'êtes pas dans une forme olympique, si vous repoussez les invitations au printemps prochain, si votre morale chute aussi vite que les températures, vous êtes déjà peut-être en dépression hivernale.

● Petit rappel sur la dépression hivernale :

Ce qui caractérise la dépression hivernale également appelée « trouble affectif saisonnier » ou « blues hivernale » dans la forme plus atténuée, est qu'elle apparaît chaque année au début de l'automne pour s'éteindre doucement au printemps. La dépression hivernale est un trouble lié aux changements de saison, précisément de l'été vers l'automne et touche essentiellement les femmes (80%). Tout comme les animaux dont nous héritons des instincts ancestraux, l'hiver ralentit notre métabolisme et nous conduit à un besoin de nous isoler, d'« hiberner », frappés d'une léthargie.

● Comment palier à cette période ?

A défaut de pouvoir passer plusieurs mois sous le soleil des tropiques, il existe des méthodes simples et naturelles pour vivre ce changement de saison dans la bonne humeur. Les fleurs de Bach nous permettent de trouver un nouvel équilibre, un bien-être et par conséquent, de garder la santé. Elles nous accompagnent dans les moments difficiles de notre vie. Avant de continuer plus loin, faisons connaissance avec ces élixirs dont on parle beaucoup mais dont on sait peu de choses. Le Dr Bach a mis au point, dans les années 30, 38 essences réalisées à partir de plantes et

d'eau de source, et utilisées pour agir sur les émotions négatives.

● Comment les Fleurs de Bach peuvent aider à surmonter la dépression hivernale ?

En agissant sur les émotions qui accompagnent la dépression. Les fleurs de Bach diminuent les symptômes dus à la dépression hivernale : elles luttent contre l'abattement, la fatigue, les troubles du sommeil, l'irritabilité, le manque de tonus et de motivation et la tendance à se retirer, états caractéristiques de la dépression hivernale. Les fleurs de Bach déclineront ces états émotionnels négatifs en leur pôle positif pour nous apporter entrain, sociabilité, tolérance, et bien sûr, joie de vivre pour nous redonner le sourire !

● Petits conseils pour bien passer l'hiver :

- S'habiller chaudement et en plusieurs couches successives afin de se protéger des courants d'air et garder la chaleur
- Chouchouter sa peau afin d'éviter tiraillements, gerçures et irritations,
- Pratiquer une activité physique qui stimule la circulation sanguine
- Se coucher à des heures précoces
- Varier son alimentation et consommer des fruits et légumes de saison

Après tous ces conseils, bonnes fêtes de fin d'année et passez un bon hiver !



Margareth LEVENEUR-MARCHAIS - Coach et Conseillère en Fleurs de Bach

6 allée des Noisetiers - 33260 LA TESTE DE BUCH - **06 87 24 19 43**

www.coachezvosvies.com