



# Newsletter Mai 2022

---

## ARTICLE DU MOIS

# Stress, fatigue et magnésium

### Le Stress

Un vaste sujet, mais si important dans notre vie quotidienne.

Ce stress c'est une réaction d'adaptation de l'organisme face à un danger (lire ou relire mon article sur le sujet sur mon site :

<https://lanaturedethalie.com/index.php/2022/03/23/le-stress/>

Pour réagir, notre corps a besoin de ressources, entre autres le magnésium, ou si ces ressources sont déséquilibrées ou absentes, le stress sera mal géré et c'est à ce moment-là que les problèmes apparaîtront.

### Le Magnésium

Est un minéral essentiel, impliqué dans beaucoup de réactions biologiques de notre organisme, utilisé dans la production d'énergie jusqu'à la transmission de l'influx nerveux et de la relaxation musculaire.

Les déficiences en magnésium peuvent donc être très présentes compte tenu de sa diversité d'utilisation.

Les symptômes de sa carence sont multiples mais on retrouvera essentiellement la fatigue, l'anxiété, l'irritabilité, les paupières qui sautillent, les douleurs musculaires, les douleurs prémenstruelles chez la femme.

L'apport de magnésium est régulé par nos intestins (pour l'absorption), les reins (pour l'élimination) et les os (pour le stockage). Le stock dans nos os peut donc être utilisé en cas de besoin en cas de déséquilibres alimentaires notamment (alimentation pauvre en magnésium, ultra transformé...), donc plus on mange déséquilibré plus on puise dans notre stock de magnésium "osseux" et lorsque ce stock est dans la zone d'alerte, la carence s'installe et les symptômes également.

D'autres facteurs peuvent avoir également une incidence sur l'apport de magnésium, on pourra noter le style de vie, les traitements médicamenteux, mais également les problèmes intestinaux (si le magnésium n'est pas bien absorbé pas de stock) ou problèmes rénaux

(le magnésium peut être dans ce cas trop éliminé).

Et bien évidemment le stress est un grand gourmand en magnésium et on entre dans un cercle vicieux, car plus on stresse et plus le stock de magnésium s'épuise et plus on s'épuise plus on stresse, etc....

### **Alors que faire ?**

Privilégier les aliments riches en magnésium : chocolat noir à + de 70%, noix de cajou, graines de courge, noix, etc...

Mais également se supplémenter pour soulager le stress ! refaire son stock de magnésium et pas n'importe quel magnésium non plus car tous les compléments ne sont pas bien assimilables lors de la digestion.

Privilégier surtout la forme **bisglycinate**, **citrate** ou **lactate** associée à la **vitamine B6** (qui permet de mieux passer la barrière intestinale).

Les formes **oxyde** de magnésium (magnésium marin), **hydroxyde** ou **carbonate** sont moins biodisponibles et peuvent provoquer des inconforts digestifs

Il est recommandé un apport maximum de 300 mg de magnésium (+B6) par jour pour obtenir des effets bénéfiques sur le stress (45% de stress en moins suivant l'échelle stress, anxiété, dépression) en cure de 1 mois renouvelable 2 fois.

### **Quand prendre du magnésium ?**

Le matin si vous êtes fatigué au réveil ou anxieux, le soir si vous avez des soucis de sommeil et vous référer à la posologie du fabricant.

Allez n'hésitez pas à vous supplémenter !

---

## **Gemmothérapie**

### **Le bourgeon de cassis**

La gemmothérapie est une méthode naturelle issue des bienfaits des bourgeons ou jeunes pousses pour drainer, régénérer, réguler notre organisme (voir mon article sur instagram ou ma page facebook)

#### Zoom sur le bourgeon de cassis (ou ribes nigrum) :

Son action stimule les surrénales (situées sur les reins, elles produisent plusieurs hormones dont le cortisol : l'hormone du "stress"). Le bourgeon de cassis a une action régulatrice et tonifiante, il favorise la



#### Indications du bourgeon de cassis :

Stress chronique  
Epuisement nerveux, fatigue et faiblesse immunitaire  
Allergies (rhumes des foins, allergies respiratoires, manifestations asthmatiques, inflammations cutanées)  
Inflammation de la peau (acné, eczéma, psoriasis), des muqueuses et articulations (arthrose, tendinites...)

circulation lymphatique.

Draineur rénal (jambes lourdes...)

Contre-indication du  
bourgeon de cassis :  
Insuffisance rénale sévère

Posologie :

5 à 15 gouttes par jour en plusieurs prises (exemple 3 le matin 2 le soir pour 5 gouttes au total) pendant 21 jours (faire une pause de 7 jours et reprendre la cure de 21 jours).

Commencer par 5 gouttes pendant 3 jours puis augmenter les jours suivants jusqu'à ressentir du "mieux" (maximum 15 gouttes par jour).

La prise se fait à jeun avant les repas ou 2 heures après.

Garder en bouche une dizaine de secondes avant d'avaler.

---

## Lithothérapie



**La labradorite (pierre du "thérapeute, médecin et métier d'aide à la personne")**

Chaque pierre se charge et émet une énergie vibratoire, cette énergie possède son propre rayonnement dépendant sa provenance et caractéristiques.

La labradorite est un minéral gris vert avec de jolis reflets bleus, c'est une pierre de protection, qui absorbe les énergies négatives (effet "éponge")

Idéale pour les personnes sensibles ou hypersensibles, elle empêche l'absorption des émotions négatives des autres, aide à surmonter le sentiment d'insécurité, anxiété et stress.

Possibilité de la porter en bracelet, collier, ou en galet dans la poche du pantalon, sac à main ou dans le soutien-gorge pour les femmes.

Cette pierre doit être purifiée et rechargée toutes les semaines soit en la passant sous l'eau pendant 3 mn et en la plaçant à la lune, soit posée tous les soirs dans une coquille st jacques qui purifie et recharge en même temps, ou vous pouvez la poser sur une fleur de vie (voir sur internet).

Si vous souhaitez en savoir plus sur la lithothérapie : lisez ce livre "Ces pierres qui guérissent" de Philip Permutt, vous en apprendrez beaucoup plus que par mes quelques lignes.

---



# Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permet de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. La séance la plus importante étant celle du levier au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante.

**Règle du 365 :**  
3 fois par jour  
6 respirations par minute  
5 secondes à l'inspiration 5  
secondes à l'expiration  
en adoptant une inspiration  
abdominale par le nez et en  
expirant par la bouche comme  
si on soufflait dans une paille.

## La recette du mois



### Fondant au chocolat

(sans gluten sans sucre raffiné sans produits laitiers)

#### **Ingrédients (pour 4 fondants) :**

120 ml d'eau  
50 g d'huile de coco  
20 g de cacao non sucré en poudre  
20 g de farine de patate douce  
20 g de farine de riz complet  
60 g de sucre de coco  
½ sachet de poudre à lever (1/2 sachet de levure)  
4 carrés de chocolat (un par fondant)

Préchauffez le four à 200°C

Mélangez tous les ingrédients et versez la préparation dans 4 moules à  
muffins

ajouter un carré de chocolat au centre  
mets au four pendant 10 mn,  
Laissez refroidir et bonne dégustation !

Prendre Rendez-vous



### **La Nature de Thalie**

42, rue Gaston Merlhe, 93440, dugny

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

