

FeelGood MAGAZINE

N° 12
Juin - Juillet - Août 2015



116 pages
pour trouver l'harmonie

FAITES-VOUS DU BIEN!

Objectif Détente

5 massages
faciles
jambes légères
pour l'été

Chakras

Les alliés
de l'équilibre

Beauté

4 recettes maison
à faire soi-même

S'évader

Nos destinations
nature hors des
sentiers battus

DOSSIER

EMDR

la thérapie
de l'émotion



Laissons entrer le soleil



Fraîcheur coco

Lorsqu'il fait beau et chaud, on ne pense plus qu'à lézarder. Mais il ne faut surtout pas négliger l'hydratation, et cela passe avant tout par l'intérieur ! On n'oublie donc jamais de boire beaucoup, surtout si l'on s'expose longtemps. Grâce à sa richesse en vitamines C et B et à sa teneur en minéraux comme le calcium, le fer ou le magnésium, la noix de coco permet d'activer la circulation sanguine et agit favorablement sur le système immunitaire et digestif. Importée du Brésil, l'eau de coco rafraîchissante Ecoidées est 100 % d'origine naturelle et sans conservateurs.

Eau de coco bio C **cowell, 33 cl,**
2,80 € environ, Ecoidées.



Préserver son capital

Le capital soleil n'est pas à prendre à la légère. Les rayons du soleil affaiblissent les barrières naturelles de notre peau, qui peine de plus en plus à se reconstituer après de longues expositions. Il s'agit avant tout de préserver sa santé, car les expositions trop intenses ou prolongées peuvent causer des dommages irréversibles et provoquer un cancer de la peau. Un soin solaire haute protection enrichi en huiles extraites de plantes adaptées aux climats les plus extrêmes et contenant des filtres minéraux d'origine naturelle, voilà une combinaison de choc pour une peau nourrie et protégée !

Soin solaire haute protection (SPF 30),
40 ml, 19 € environ, Melvita.



Remède magique

Le calendula, aux propriétés apaisantes, cicatrisantes, hydratantes et régénérantes, est réputé pour soulager démangeaisons, brûlures, piqûres d'insectes et autres irritations cutanées. Cette fleur de nos jardins (le souci est cultivé depuis longtemps pour ses jolies nuances allant du jaune à l'orangé) est utilisée depuis l'Antiquité pour traiter les lésions cutanées. Les fleurs séchées vous permettront de réaliser vous-même vos soins, sous la forme d'huile apaisante ou de baume réparateur notamment. Voilà qui est parfait pour soulager de façon naturelle les petits maux estivaux !

Flours de calendula bio séchées,
30 g, 2,50 € environ, Aroma-Zone.



Inspiration indienne

Vos farnientes passent à l'heure indienne avec la fouta, une élégante pièce d'étoffe en coton répandue au Moyen-Orient. Le tissu, léger et respirant, est idéal comme paréo à nouer à la taille ou pour vous installer confortablement sur la plage. Appelé "fouta" en Tunisie ou "peshtamal" en Turquie, ce linge traditionnel accompagne les gestes quotidiens du bain et de la détente. Les foutes de la marque Karawan sont en coton 100 % biologique et les teintures sont certifiées exemptes de métaux lourds.

Fouta en coton biologique, 100 x 200 cm, 43 € environ, Karawan.

Saveurs des tropiques

Un beau hâle, ça se travaille ! Le meilleur allié pour préparer sa peau : le gommage. Pour un bronzage uniforme qui tiendra plus longtemps, il est conseillé d'éliminer les cellules mortes à la surface de la peau. Certains produits sont un peu trop abrasifs et vont irriter les peaux les plus sensibles, alors fragilisées face aux rayons UV agressifs. On trouve chez Clairjoie un gommage à base de grains de sucre et de fruit de la passion enrichi en extrait d'ananas bio qui, en plus d'exfolier en douceur, vous fera voyager dans les îles.

Gommage granité corps bio, ananas fruit de la passion, 200 ml, 26 € environ, Clairjoie.



Ça vous fait une belle jambe !

Nous connaissons toutes les effets inconfortables des chaleurs intenses sur la circulation sanguine. Grâce à des huiles essentielles et à un léger massage, vous pouvez atténuer les gonflements des pieds et chevilles et délasser vos muscles. Huile d'amande douce assouplissante, huile de noyau d'abricot tonifiante et huile de tamanu circulaire entre autres, les HEBBD (huiles essentielles botaniquement et biochimiquement définies) de ce gel sont décongestionnantes et chargées d'excellents actifs antigonflement. Elles tonifient, stimulent la circulation et raffermissent la peau.

Lotion aromatique circulaire, 200 ml, 24,50 € environ, E².



Une chevelure de sirène

À l'arrivée des beaux jours, la tête est la première à subir les agressions du soleil. Les cheveux agissent comme un casque protecteur et subissent donc les dommages liés à l'exposition. Si l'éclat doré des surfeurs est des plus séduisants, on ne veut pas pour autant finir avec une botte de paille en guise de cheveux ! Tout comme on prend soin de sa peau, on doit bichonner sa chevelure pendant l'été. Des soins après soleil existent pour réparer la fibre capillaire et apaiser le cuir chevelu, l'idéal quand on a passé l'après-midi sur la plage ou au bord de la piscine.

Shampooing après solaire, 200 ml, 7,50 € environ, Naturado.



Déo douceur

En combinant les vertus de plusieurs plantes et huiles essentielles, on peut réguler sa transpiration naturellement et sans risquer de boucher les pores de la peau. La sauge, l'hysope et la prêle d'Anjou associées à une synergie de dix-sept huiles essentielles apportent le meilleur des plantes pour plus de douceur et de fraîcheur. Le spray est pratique d'utilisation, vous pourrez donc vaporiser le déodorant (sur aisselles sèches), après la toilette et dans la journée. Les fragrances florales fraîches et délicates le rendent d'autant plus agréable à porter, même en parfum !

Déodorant naturel, 50 ml, 18,50 € environ, Douces Angevines.

