



Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage–Bien–Être

Minute Papillon No 7 - Avril 2017

Bonjour à tous,

Et voilà, le Printemps s'installe généreusement pour notre plus grand plaisir!
Tout comme un jardin potager doit être soigneusement préparé pour donner de beaux légumes, notre organisme à besoin d'être bien nettoyé, détoxiné pour assurer notre bien-être et notre vitalité.

Ce nouveau No vous présente toute l'importance du Magnésium pour notre organisme.

Un scoop dans la rubrique Evènement!

De nouvelles offres à prix léger pour une détox en douceur mais avec efficacité pour tout ce mois d'Avril.

Au plaisir de vous revoir et de vous recevoir.

Portez-vous bien!

Christèle



Le saviez-vous ?



Le magnésium ... ou comment retrouver mon Zen !

Le magnésium est le quatrième minéral le plus répandu dans notre organisme. Plus de la moitié se trouve dans les os et les dents, 25% au niveau musculaire et le reste est réparti dans l'organisme.

Présent dans quasiment toutes les cellules de l'organisme, le magnésium intervient dans plus de **300 réactions enzymatiques**, c'est dire son importance ! Il agit ainsi à plusieurs niveaux en régulant notamment la transmission de l'**influx nerveux**, la **contraction musculaire**, le **rythme cardiaque**, le **transit intestinal**, et participe à la **fixation du calcium** sur les os. Il est aussi le principal **détoxifiant** de nos cellules.

Le magnésium, à quoi ça sert ?

Grâce à son rôle au niveau du système nerveux, le magnésium intervient dans la **libération de plusieurs hormones**, notamment :

- **La sérotonine**, hormone du « zen ». Il atténue les effets du stress, soulage l'irritabilité, la déprime passagère
- **La mélatonine**, hormone du sommeil. Il favorise donc un sommeil de qualité et soutient les fonctions psychologiques dont l'apprentissage et la mémoire.

Il aide à lutter contre la **fatigue** liés aux diverses sources de stress, mais aussi la fatigue musculaire. Il est donc particulièrement conseillé chez **les personnes surmenées et stressées** mais aussi celles les plus exposées à un déficit : les personnes âgées, les personnes actives voir hyperactives, les femmes enceintes, ménopausées, les sportifs.

Constituant majeur de l'os, il soutient la **santé osseuse** aussi bien chez les adultes que chez les enfants, tout autant que le calcium !

Dans quels aliments le trouver ?

Ces multiples fonctions en font ainsi un élément **indispensable à l'équilibre de notre organisme**. Le corps ne possède pas de réserves de magnésium. C'est pourquoi, il est important d'en assurer son apport au quotidien. Une alimentation variée et équilibrée devrait suffire à couvrir les besoins journaliers. Pourtant, 77 % des femmes

et 72 % des hommes ont des apports insuffisants.

Dans l'alimentation, le magnésium se trouve dans **les légumineuses** (haricots secs, fèves, lentilles) ; **les fruits secs et les oléagineux** (figes, dattes, noix du Brésil amandes, noisettes), **les céréales complètes ou $\frac{1}{2}$ complètes** (sarrasin, avoine, riz, seigle), **les légumes à feuilles vert foncé** (chou frisé, épinards, laitue, oseille, blettes), **le cacao** (en poudre ou chocolat noir à 75% de cacao min. à croquer), **les fruits de mer** et certaines **épices et herbes** telles que le cumin, le gingembre, le curcuma, la ciboulette...

Le magnésium en complément alimentaire?

Selon les symptômes ressentis, si vous pensez avoir besoin d'un apport supplémentaire en magnésium **attention à l'automédication**. Pour être profitable à notre organisme, l'apport seul en magnésium ne suffit pas. Il doit être associé à d'autres minéraux et vitamines. De plus, les sels de magnésium (carbonate, citrate, bisglycinate ...) diffèrent par leur teneur en magnésium élément, par leur biodisponibilité et leur tolérance digestive.

Il est par conséquent préférable de consulter votre thérapeute ou votre pharmacien, qui saura vous guider vers l'apport en oligo-éléments et/ou vitamines qui vous seraient nécessaires.

Je suis naturellement à votre disposition pour toute information complémentaire.





Offre Détox pour un Printemps tout en légèreté!



Drainage, Elimination, Vitalité...

Le Printemps, une période idéale pour offrir à son corps un temps de purification, d'élimination des toxines pour retrouver confort digestif, légèreté et bien-être.

Forfait Naturo : 1 séance Bilan naturopathique avec profil bio-nutritionnel loMET® (2 h) + 1 séance Equilibrage Alimentaire (1h)
175 €* , au lieu de 220 €

Les Points de Knap : Technique d'accupression de points précis sur l'ensemble du corps, favorisant le drainage et l'élimination des toxines – Séance d'environ 1h
65 €* , au lieu de 80 €

Le Sarasvati : Massage-Bien-Être du ventre à l'huile chaude d'origine indienne (Ayurvédique). Toucher subtil favorisant le drainage et l'élimination des toxines tout en douceur. Séance d'environ 30 mn
35 €* , au lieu de 45 €

Séance sur RDV

*Offres valables du 1er au 30 Avril 2017



Pour connaître la palette de Massages-bien-être proposés et pour de plus amples informations sur l'ensemble de mes prestations, je vous invite à visiter mon site :

www.christele-couitti.com

+33 (0)6 75 11 88 70

contact@christele-couitti.com

TECHNOPARC - 165, Rue Clément Ader - 01630 St Genis Pouilly