



Naturellement fort

LE MAGAZINE DU BIEN-ÊTRE AU NATUREL PAR A.VOGEL

A woman with long, light brown hair is crouching in a lush green field filled with vibrant red tulips. She is smiling and holding a tulip close to her face. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright, golden light, suggesting a sunny day in a park or garden.

Un été 100% naturel

**RHUME DES FOINS
& ALLERGIES AU POLLEN**
A.Vogel vous accompagne !

MA MORNING ROUTINE
Amal Dadolle de Blooming You

**INFLUENCE DU SYSTÈME
NERVEUX SUR NOS ÉMOTIONS**
Le traitement des émotions

ÉTÉ 2019



SOMMAIRE

Rhume des foins et allergies

Allergies p 6
N°1 : Gouttes yeux p 8
N°2 : Spray nasal p 9



Amal Nadolle

Ma Morning Routine p 10

Influence du système nerveux sur nos émotions

Quelques conseils bien utiles ! p 16



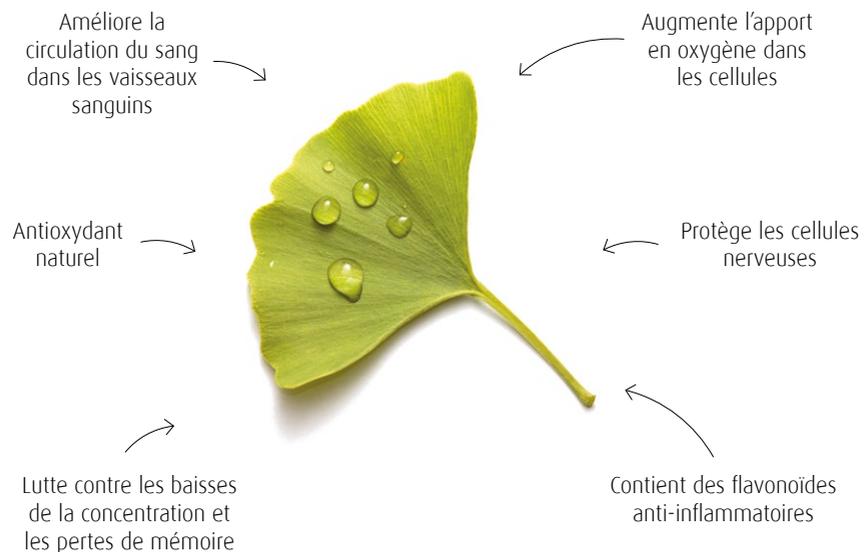
Tonus !

La vitamine C p 20

Les incontournables de l'été

Une sélection de produits p 22

ZOOM SUR : Le Ginkgo



MÉMOIRE ET CIRCULATION

Le ginkgo est très estimé dans le monde entier en raison de ses effets positifs sur la santé et la beauté.

Des extraits de *Ginkgo Biloba* à forte dose se distinguent par leurs effets positifs contre toutes les formes de dérèglement, contre les problèmes de mémoire et les troubles vasculaires.



Edito

Prenez soin de vous, de votre corps, de votre esprit et donnez un nouvel élan à votre quotidien !

#naturellementfort parce que le bien-être est devenu un moteur de vie.

A.Vogel souhaite vous aider dans un monde qui s'accélère, à penser mieux, manger mieux, consommer différemment et profiter des bienfaits de la nature comme aide et prévention à vos maux...

En définitive à **mieux vivre** avec la promesse de l'harmonie du corps et de l'esprit.

Allergies

RHUME DES FOINS & ALLERGIE AU POLLEN : A.VOGEL VOUS ACCOMPAGNE !

Le « rhume des foins » est une allergie aux composants des protéines du pollen. Cette allergie se transmet généralement de façon héréditaire. Les pollens transportés par le vent entrent en contact avec les muqueuses de la bouche, du nez ou des yeux.

Cela entraîne l'apparition des symptômes suivants :

- **Éternuements, nez qui coule ou nez bouché,**
- **Yeux rouges, irrités et larmoyants**
- **Démangeaison du palais, du nez et des oreilles.**

Chez A. Vogel, nous avons des solutions sous forme de spray nasal ou de gouttes pour les yeux qui peuvent être utilisés pour traiter les symptômes du rhume des foins. Il existe également des remèdes homéopathiques pour la prévention et le traitement des symptômes du rhume des foins.

Si une allergie au pollen est traitée trop tardivement elle peut causer une «évolution»; la maladie se déplace alors des voies respiratoires supérieures au système bronchique et peut se développer en un asthme allergique.



Rendez-vous sur
avogel.fr
pour en savoir +



Les conseils de Marc Weller, naturopathe chez A.Vogel

Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à minimiser les contacts avec le pollen :

1. S'informer sur la situation actuelle du pollen dans sa région. Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (ou RNA) met à disposition du public des informations concernant l'arrivée des pollens. Ce qui permet de savoir quels pollens (bouleaux, noisetiers...) arrivent à quel moment et dans quelle région ou département !

2. En période de fort transport de pollen, ne pas faire de sport à l'extérieur; une grande quantité d'air inspirée serait alors synonyme de grande quantité de pollen inspirée.

3. Porter des lunettes de soleil à l'extérieur pour protéger les muqueuses des yeux.

4. Éviter les pelouses fraîchement tondues.

5. Installer des toiles anti-pollen sur les fenêtres et des filtres à pollen dans la voiture.

6. Ne pas faire sécher sa lessive à l'extérieur afin d'éviter que le pollen ne colle au linge humide.

7. Se laver les cheveux le soir pour enlever le pollen.

8. Ne pas laisser les vêtements portés la journée dans la chambre pendant la nuit.

Solution n° 1

GOUTTES POUR LES YEUX

SOULAGER LES YEUX IRRITÉS OU FATIGUÉS

Des yeux secs, fatigués ou rouges ?

De plus en plus de personnes souffrent de ce problème.

En cause : l'usage prolongé des ordinateurs, un éclairage de mauvaise qualité, le port de lentilles de contact ou le pollen tout simplement.

Les gouttes pour les yeux de A.Vogel contiennent des ingrédients 100% naturels qui procurent une humidification, un soulagement et un rafraîchissement rapides et durables aux yeux secs.

Elaborées à partir d'euphrase, elles contiennent de l'acide hyaluronique, des flavonoïdes et des tanins pour une action anti-inflammatoire, anti-irritante et antimicrobienne.

Une seule goutte suffit pour obtenir cet effet bienfaisant.

Ces gouttes conviennent également aux personnes portant des lentilles.

Existe aussi en formule Forte 10ml :

Produit 2 fois plus concentré, pour yeux très secs, irrités ou fatigués. Effet prolongé.



Solution n° 2

SPRAY NASAL

SOULAGER LES DÉSAGRÈMENTS LIÉS AU NEZ BOUCHÉ

Votre nez purifie environ 10 000 litres d'air inhalés par jour et empêche un maximum de poussières, bactéries et virus d'y pénétrer. C'est la raison pour laquelle il est important de respirer autant que possible avec un nez « humide ». Les allergies, un espace trop climatisé, un changement hormonal... Autant de causes qui peuvent être à l'origine d'une muqueuse nasale desséchée ou irritée.

Le Spray nasal de A.Vogel contient des ingrédients hydratants et adoucissants qui soulagent la muqueuse nasale.

Il dépose une couche protectrice qui retient longtemps l'humidité. Les ingrédients 100 % naturels du spray, huiles essentielles d'eucalyptus, de menthe et de camomille, aident à libérer les voies respiratoires des désagréments du rhume (nez bouché ou nez qui coule) pour une respiration plus saine et apaisée.



Vendus en
magasins bio
ou sur
avogel.fr



Ma morning routine



AMAL DADOLLE

SE LEVER TÔT POUR VIVRE MIEUX !

Le Miracle Morning est une habitude de vie adoptée et théorisée par l'un des plus célèbres coachs en développement personnel des USA : Hal Elrod. Avant de connaître épanouissement personnel et professionnel, il a été victime d'un accident de voiture très grave à 20 ans et s'est vu annoncer qu'il ne remarquerait plus. À 30 ans, il finit endetté suite à une faillite professionnelle.

Hal Elrod a donc connu ce que nous redoutons le plus dans nos sociétés modernes. Il a su néanmoins rebondir de ces diverses épreuves, et en partie grâce au Miracle Morning, une routine qui invite à se lever une heure plus tôt pour faire du sport, méditer, lire et écrire. Routine qu'il partage avec Oprah Winfrey, Wayne Dyers, Bill Gates, Deepak Chopra, Albert Einstein, Aristote, Benjamin Franklin.

Pourquoi et comment installer cette routine matinale ? C'est ce que nous voyons avec la fondatrice du site mieux-être www.bloomingyou.fr, Amal Dadolle.

Pouvez-vous nous décrire en deux mots le concept du miracle-morning ?

Amal Dadolle. Vous l'avez déjà deviné par son nom, c'est une routine qui se passe le matin ! C'est un moment privilégié avec vous-même, où vous ne faites rien d'autre que de vous occuper de vous émotionnellement, intellectuellement et physiquement. Et quand pouvez-vous vous occuper de vous ? Surtout quand vous avez des enfants ? La journée, vous êtes au travail et le soir c'est le moment pour vos enfants et votre couple. Il ne vous reste donc que le matin.

Cette routine de bien-être s'adresse donc plutôt aux lèves-tôt ?

A.D. Pas nécessairement. Mais c'est vrai que si vous faites partie des amoureux de la couette, de ceux qui cassent leur réveil et filent au travail dans la précipitation et le stress, oui au début, vous allez détester le Miracle Morning. Mais tenez bon, vous ne vous lèverez pas pour rien ou pour les besoins de vos enfants ou de votre patron, mais pour vous occuper de vous et vivre un moment agréable et zen.

Comment se déroule concrètement le miracle morning ?

A.D. Entièrement personnalisable, le Miracle Morning s'articule autour de 6 activités totalement centrées sur vous et qui vont s'appliquer à développer vos dimensions intellectuelle, physique, émotionnelle et spirituelle, afin de devenir « une version améliorée de vous », avec les moyens de créer la vie souhaitée. Ces activités sont regroupées sous l'anagramme SAVERS pour Silence – Affirmations – Visualisation – Exercice – Reading (lecture) – Scribing (écriture) :

Le silence 5 min

Il est d'or, n'est-ce pas ? Que faites-vous pendant ces minutes de silence ? Au choix : la méditation, un exercice de

respiration, un moment de réflexion ou de gratitude. Au lieu d'un matin où tout se fait à la va-vite, là au contraire, le silence vous permet de vous réveiller gentiment dans le calme, de réduire votre stress, tout en augmentant votre clarté et votre conscience de soi.

Les affirmations 5 min

Les affirmations viennent de notre dialogue intérieur avec notre petite voix. Nous connaissons tous cette petite voix dans notre tête qui tour à tour nous guide, nous inspire ou nous rabaisse. Pour beaucoup de personnes, ce dialogue intérieur est inconscient. Et pourtant, il a une influence extraordinaire sur notre vie. Alors que souhaitez-vous ? Pourquoi ? Et surtout quels engagements et quel type de personne cela vous demandera de faire et d'être ?

La visualisation 5 min

Visualiser accompagne les affirmations, vous n'êtes plus dans le dialogue mais dans votre cinéma intérieur. Voyez où vous voulez arriver et ressentez-en les émotions. Vous prenez votre pied, c'est garanti.

L'exercice physique 20 min

Les bienfaits de l'exercice physique matinal sont trop nombreux pour être tous rapportés : vous serez vraiment bien réveillé après votre séance et vous aurez plus d'énergie tout au long de la journée. Pendant ces 20 min, faites ce que vous voulez : des abdos, des tractions, des pompes, des sauttements sur place ou du yoga. Le sport est une dimension essentielle de ma vitalité et donc de mon équilibre. Le sport devrait être obligatoire pour tout le monde.

La lecture 20 min

Quoi de mieux que de rentrer en conversation avec un auteur qui nous parle et nous inspire ? BloomingYou m'amène à lire et à partager de nombreux ouvrages. Mais ne vous

Amal Dadolle

Cet article vous est proposé par
www.bloomingyou.fr »

Blooming
YOU ☺



Amal Dadolle

#naturellementfort



trompez pas, nous sommes dans une démarche extrêmement sélective. Un livre a droit au maximum à 10 minutes de mon temps avant que le verdict ne tombe : Lire ou ne pas lire. La vie est trop courte pour lire de mauvais livres.

La tenue d'un journal 🕒 5 min

Écrivez ce que vous avez sur le cœur ou scénarisez votre vie pour vous aider à y trouver du sens. J'ai longtemps considéré la feuille de papier comme ma meilleure amie.

Ces 5 activités doivent-elles suivre un ordre précis?

A.D. Non, ces activités peuvent se faire dans l'ordre que vous souhaitez. Terminez, par exemple, avec l'exercice physique pour aller prendre votre douche matinale tout de suite après.

Le miracle-morning peut-il s'adapter à ceux qui ont un rythme de vie décalé ou qui se lèvent déjà à 5h du matin?

A.D. Oui, eux aussi peuvent avoir leur miracle-morning. Le concepteur, Hal Elrod, a inventé une version « express » en 6 min :

Le sport est une dimension essentielle de ma vitalité et donc de mon équilibre.”

- 1 min pour faire une longue et profonde respiration dans le silence.
- 1 min pour affirmer un objectif de la journée (être sympa et souriant, finaliser un rendez-vous client).
- 1 min pour visualiser (votre objectif réussi par exemple).
- 1 min pour écrire une pensée.
- 1 min pour lire (un petit dictionnaire de citations ou recueil de bons mots serait l'idéal).
- 1 min de séance de « sport express ». Vous pouvez sautiller sur place, ou faire des tractions.

Hal Elrod a-t-il aussi pensé à une

stratégie pour aider ceux qui ont du mal à se réveiller le matin?

A.D. La principale et première difficulté pour ceux qui ne sont pas du matin est de se lever et de ne pas repousser à 5 min la sonnerie de leur réveil. Pour ceux qui se reconnaissent dans cette situation, il existe une stratégie : « anti-rab de sommeil »

La stratégie anti-rab de sommeil en 5 étapes

Créez délibérément chaque soir une attente positive pour le lendemain matin. Comme un enfant un matin de Noël, pressé d'aller ouvrir ses cadeaux, ou vous-même qui partez en vacances. Trouvez-vous un but qui vous motive avec autant d'enthousiasme, et vous vous lèverez plus facilement.

Mettez votre réveil à l'autre bout de la pièce. Cela vous forcera à vous lever et à mettre votre corps en mouvement, or le mouvement crée l'énergie et vous aide à vous réveiller.

Filez ensuite à la salle de bain pour vous brosser les dents. Ce geste mécanique et simple du quotidien vous réveillera doucement. De plus, cela vous fera sortir de la chambre, et vous éloignera de la tentation de retourner au lit.

Buvez un grand verre d'eau. Depuis 6h o



8h, vous n'avez pas bu et êtes déshydraté. Or la déshydratation génère de la fatigue. Quand on se dit fatigué, on a en fait plus besoin d'eau que de sommeil. Faites votre séance de sport de suite pour vous réveiller complètement. Quelques étirements, 45 minutes de spinning ou de running, 1 heure de natation... Peu importe, faites ce que vous aimez.

Nous savons que dormir est très important pour la santé, mais de combien d'heures de sommeil avez-vous réellement besoin?

A.D. D'après les dernières recherches, la science nous apprend qu'il n'existe pas de nombre d'heures de sommeil à respecter scrupuleusement. Cela dépend de nombreux facteurs : notre âge, notre héritage génétique, notre état de santé du moment et la pratique d'une activité physique ou non.

Donc, le nombre d'heures n'a, en fait, pas beaucoup d'importance sur notre réveil. Tout repose sur notre anticipation, de notre état d'esprit. Que je dorme 5h ou 9h, si je suppose qu'au matin j'aurai la tête au fond du trou, c'est ce qu'il se passera. C'est ce que l'on appelle une prophétie autoréalisatrice.

Par ailleurs, dormir trop ne sert à rien, nous ne pouvons pas stocker du sommeil. Pire, les travaux de la National Sleep Foundation ont montré que les temps de sommeil particulièrement longs (9h et plus) sont associés à une morbidité accrue (maladies, accidents). Cette étude a aussi montré que des variables telles que la dépression étaient sérieusement liées à une trop grande quantité de sommeil. Si, à l'inverse, vous rencontrez des difficultés pour vous endormir, rendez-vous sur www.avogel.fr ou sur www.bloomingyou.fr où vous trouverez plein d'astuces pour éviter les insomnies..

À la bonne heure et merci Amal!



Le traitement des émotions

Du point de vue de la médecine holistique, il existe une multitude de causes différentes pouvant provoquer une fibromyalgie. Que se passe-t-il vraiment en nous lorsque notre équilibre faiblit et que le stress domine notre vie ? « Sans sentiment, notre vie n'aurait aucun sens », écrit David Servan-Schreiber (médecin, psychiatre et auteur français, 1961-2011), dans son livre intitulé « Guérir ».

Nos émotions - notre corps

« Qu'est-ce qui donne du piment à l'existence si ce n'est l'amour, la beauté, la justice, la vérité, la dignité, l'honneur et la satisfaction que cela nous procure ? Ces sentiments sont notre boussole dans l'existence, ils orientent chacun de nos pas, nous montrent la direction à suivre ».

Si nous nous éloignons de ces émotions, nous serons privés de cette direction, nous perdrons les jalons essentiels de notre vie. Le système limbique, parfois appelé le « cerveau émotionnel », contrôle les émotions et la physiologie du corps, les répercussions de tous les événements de la vie. Le système limbique est couplé à notre système nerveux végétatif, composé de deux principaux antagonistes : le système sympathique et parasympathique. Le système nerveux végétatif est autonome et inconscient, il s'adapte constamment aux exigences du quotidien.

La partie qui nous donne la force et la performance s'appelle le système sympathique. C'est lui qui nous permet d'avoir confiance en la force de notre corps, d'être capable de mobiliser toutes nos ressources en cas de danger, de déceler avec une grande précision les dangers et de réagir immédiatement. Si nous sommes en état d'alerte, nous devons compenser et réduire d'autres mécanismes : la libido, la digestion, l'activité rénale, la capacité de défense du système immunitaire.

Le système parasympathique quant à lui, assure en revanche la régénération et la détente. Le stress entraîne un déséquilibre.

Nous parlons de stress dans des situations qui sont ressenties par un individu comme un défi positif, nouveau et prometteur (eustress) ou perçues négativement, confuses, imprévisibles, incontrôlables (distress). Une relation problématique, le harcèlement au travail, une pression sur

“Le système nerveux végétatif est autonome et inconscient, il s'adapte constamment aux exigences du quotidien.”

les délais ou sur la performance, des soucis financiers, pour ne citer que quelques exemples, sont synonymes de tension et de lutte à un autre niveau.

Implacable, le système sympathique est en état d'alerte. Le déséquilibre entre le sympathique et le parasympathique commence alors, avec pour conséquence que la régénération n'a plus lieu et que notre système s'adapte à ce niveau élevé de tension. Cela entraîne des désagréments : hypertension, épuisement, dépression, douleurs chroniques.

Fibromyalgie et système nerveux

Lorsqu'on examine le système nerveux végétatif, ces déséquilibres apparaissent nettement. Le corps ne peut plus se relaxer, et ne peut donc plus se régénérer suffisamment. Une tension constante des muscles entraîne un dysfonctionnement de la microcirculation, et donc un apport insuffisant en oxygène. L'organisme n'a plus toute sa capacité d'autorégulation. Le signal de la douleur est activé et le système trop acidifié. La fibromyalgie peut également

être due à une carence en cortisol, soit une insuffisance des glandes surrénales. Si les glandes surrénales répondent à un état de stress permanent et si la production d'hormones est constamment activée, cela peut entraîner un déficit en hormones du stress, notamment le cortisol et l'adrénaline.

En cas d'eustress (stress positif) ce sont surtout l'adrénaline et la noradrénaline qui sont produites, et le cortisol s'il s'agit de distress (stress négatif). Le bon fonctionnement de l'axe corticotrope est essentiel pour que l'être humain puisse s'adapter aux situations de stress. Les gens ayant peu confiance en eux et souffrant d'une tendance dépressive révèlent une activité constante de cet axe corticotrope, ayant pour conséquence un épuisement croissant de la production d'hormones. La moindre infection prend de l'ampleur, car l'organisme n'a pas assez de ressources pour compenser.

Mon constat : Le traitement d'une maladie comme la fibromyalgie nécessite une approche et une action globales.



NOS CONSEILS

Découvrez une gamme de plante pour vous aider à combattre le stress et retrouver la sérénité.



EPF® VALÉRIANE

Rien de tel que la valériane pour faciliter l'endormissement et s'accorder un sommeil de grande qualité toute la nuit. Le tout sans effet secondaire ni accoutumance.



EPF® PASSIFLORE

La passiflore induit calme, repos et apaisement, en période de stress et de tensions.



EPF® SOMMEIL

L'association de la Valériane et du Houblon permet d'agir à tous les niveaux du sommeil : endormissement, qualité du sommeil pendant la nuit ... tout en agissant sur le système nerveux en retrouvant calme, relaxation et sérénité.

Tonus

VITAMINE C, L'ALLIÉE TONUS DE VOTRE QUOTIDIEN

La vitamine C est essentielle pour le corps humain. Elle augmente la résistance et favorise l'absorption du fer contenu dans les aliments.

De plus, la vitamine C est un antioxydant qui contribue à protéger les cellules saines du corps.

Elle remplit donc une fonction importante dans la protection des os et des dents, des vaisseaux et des autres tissus du corps.

Une cuisine saine et variée et avec des fruits et légumes de saison permet un bon apport en vitamine C. Mais respecter le principe des cinq fruits et légumes par jour reste compliqué et même si théoriquement cela est suffisant, il ne peut combler l'ensemble des besoins quotidiens en vitamine C.

Un apport complémentaire sera donc bénéfique, à condition que la vitamine C soit d'origine naturelle car assimilable par l'organisme. On peut par exemple se tourner vers les compléments en vitamine C à base d'acérola, l'un des fruits ayant la plus forte teneur en vitamine C.

Il va permettre de renforcer le système immunitaire, sera bénéfique pour la peau ainsi que la vue. Il a également un effet positif sur la concentration, le sommeil et a une action sur le contrôle du stress sans oublier sa vertu antioxydante.

Où le trouver en été ?

Tous les fruits et tous les légumes, particulièrement les cerises acérola, cassis, argousier, mûres, baies de sureau, cynorhodons, kiwis, agrumes, fraises, épinards, fenouil...



Les incontournables de l'été par A. Vogel



JUS BREUSS BIO

L'incontournable. Un mélange harmonieux de précieux jus de légumes, idéal pour des cures détox et amincissantes. Certaines personnes l'appellent le produit miracle !

*Produit à partir de légumes issus de cultures biologiques.



GEL À L'ARNICA

Vous avez prévu la reprise du sport pour les beaux jours ?

Le **Gel à l'Arnica A.Vogel** est l'allié parfait pour les sportifs ! Il soulage les douleurs articulaires ou musculaires.

Un must have dans sa pharmacie !



HERBAMARE

Sel marin aux légumes, herbes et épices certifiés BIO. Herbamare® Original remplace à merveille le sel de table conventionnel.

Excellent comme assaisonnement pour raviver vos recettes ou à chacun de vos repas pour saler vos mets sagement!



SALEZ MOINS, SALEZ MALIN !

L'ORTIE

L'ortie est une aide naturelle précieuse qui **aide à purifier** et **détoxifier l'organisme** en favorisant l'élimination.

«Au printemps, quand les jeunes plantes s'annoncent, n'oublions pas de cueillir des orties pour les ajouter, finement hachées, aux potages, salades, légumes et pommes de terre...»

On profitera ainsi de la **vitamine D**, du **calcium** et d'autres **sels minéraux** importants qu'elles contiennent.»

Alfred Vogel

RETROUVER LA SÉRÉNITÉ NATURELLEMENT

Millepertuis®

Le millepertuis est un précieux allié lorsque le moral n'y est pas, si vous avez des idées noires et pour chasser la grisaille.

Trop souvent les journées sont chargées de stress, de tension et d'énervernement qui polluent le quotidien. Le millepertuis, réalisé à partir de l'extrait de plantes fraîches, apporte au quotidien du soleil pour votre moral.

Tenir compte des indications figurant sur l'emballage.



- ✓ Efficace pour une santé mentale
- ✓ Contribue à l'équilibre émotionnel
- ✓ Entretient une humeur positive
- ✓ Aide à soutenir la relaxation



100% à base de plantes fraîches biologiques

A.Vogel pour votre bien-être
- depuis 1923

The signature logo for A.Vogel, written in a cursive script.