

JE MANQUE DE CONCENTRATION

Distraite, vous avez du mal à accomplir vos occupations ? Les méthodes douces vous aident à fixer votre attention.

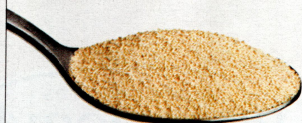
LES SYMPTÔMES

La concentration est la capacité du cerveau à connecter ses neurones pour effectuer une tâche désirée. Lorsqu'elle est déficiente, notre attention papillonne d'une idée à l'autre. Les causes peuvent en être le stress, la fatigue, un manque de sommeil, d'hydratation, de magnésium ou de sucre.

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- ▶ Boire 1,5 litre d'eau par jour en dehors des repas.
- ▶ Apportez du sucre à votre cerveau en cas de travail intellectuel.
- ▶ Privilégiez l'alimentation bio, car les pesticides peuvent perturber le fonctionnement des neurones.
- ▶ Trouvez votre rythme personnel de sommeil.
- ▶ Évitez les repas copieux le soir, sinon faites une promenade digestive avant le coucher.
- ▶ Relaxe-vous grâce au yoga, au tai-chi...



LA LEVURE DE BIÈRE DONNE DU TONUS ET STIMULE LE MÉTABOLISME. EN PRENDRÉ 1 CUILLÈRE À SOUPE EN POUDRE DANS 1 VERRE DE JUS DE FRUITS 30 MIN AVANT LE PETIT-DÉJEUNER. EN CURE DE 2 MOIS.

EN CAS DE CRISE

- ▶ La méditation de pleine conscience, qui consiste à focaliser son esprit, ses pensées et ses sensations sur l'instant présent, apprend au cerveau à rester vigilant et au corps à être en état de relaxation.
- ▶ Le romarin tonifie le cœur et améliore l'irrigation du cerveau: versez 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de romarin. Laissez infuser. Filtrez et buvez le matin et dans l'après-midi.
- ▶ Le magnésium en cure active les fonctions de mémoire, apprentissage et bien-être. Prêts à l'emploi: Magnésium marin, 20 ampoules, 11,50 €, Arkopharma. Magnésium marin, 60 comprimés, 11 €, Fleurance Nature.
- ▶ Pour favoriser la relaxation: diffuseur "Perle de lumière", 21 €, avec les huiles essentielles "Méditation", 30 ml, 10 €, Puresentiel.



LE PLUS EFFICACE

Diffuser des huiles essentielles (HE): le basilic exotique est dynamisant; le cèdre donne corps aux idées et le romarin à cinéole aide à la mémorisation. Diffusez pendant 30 minutes toutes les 4 heures votre HE préférée ou plusieurs associées.

Inhaler du basilic pour oxygéner le cerveau: déposer 2 gouttes d'HE de basilic sur un mouchoir et le respirer plusieurs fois par jour, les mains sur le ventre, soit à l'extérieur soit devant la fenêtre ouverte.

ÉVELYNE DELICOURT
MERCÉ À ALINA MOYON, PHARMACIENNE DIPLÔMÉE
EN AROMATHÉRAPIE, WWW.ALMACONSULT-PARIS.COM

© FOTOLIA - SHUTTERSTOCK