



## S'évader avec la musique multidimensionnelle

Attention, cette musique semble vraiment active : son écoute permettrait d'obtenir des états de relaxation qui sont l'apanage d'une longue pratique de la méditation. Pour faire simple, retenez que votre activité cérébrale va se modifier et générer une grande quantité d'ondes alpha, thêta (des ondes lentes) qui caractérisent une profonde relaxation physique et mentale. De grands scientifiques\* sont fans de cette musique ! Les CD sont disponibles sur [www.multidimensionalmusic.com](http://www.multidimensionalmusic.com). Pour vous libérer du stress, remettre de l'ordre dans l'agitation mentale, commencez par exemple par *Plénitude* ou *Réconciliation*. Ecoutez si possible au casque (assise ou allongée), d'abord à faible volume, puis montez le son.

\* Comme le Dr Jean Millay, spécialiste des ondes cérébrales ou le Pr Regis Dutheil, directeur associé à la Fondation Louis de Broglie.

### L'ORDONNANCE PLEINE FORME DE LA NATUROPATHE

« En cas de baisse de régime, pour se booster rapidement, l'huile essentielle d'épinette noire est extra, explique Frédérique Cervoni, naturopathe à Paris. Le matin, on en dépose une goutte entre le pouce et l'index, sur le dos de la main, on ferme le poing et on tapote les glandes surrénales au milieu du dos. Pensez aussi aux jus de légumes crus,

pomme-carotte-gingembre ou jus verts : épinard-chou frisé, par exemple. Une décoction d'échinacée, plante adaptogène, redonne la pêche ; la rhodiole (en gélules) aide le cerveau à bien s'oxygéner. Le sérum de Quinton, eau de mer microfiltrée, dope le système immunitaire. Une ampoule le matin et une à midi. »



# Fem actu

La meringue  
c'est la gourmandise  
du moment!

ALLERGIES, SE  
SOIGNER AVEC LES  
MÉDECINES DOUCES

Bien-être

25 astuces  
pour être  
en forme

LES SNACKS BONNE HUMEUR  
LE TOP DES APPLIS DÉTENTE

Ultra tendance  
METTRE UNE TOUCHE  
DE VINTAGE DANS SA DÉCO

News beauté  
Transformez  
votre regard  
LES PRODUITS  
BLUFFANTS  
QUI EN FONT PLUS

Attitude  
POURQUOI  
JE FAIS TOUT EN  
MUSIQUE?

26  
PAGES EN  
PLUS

# Spécial MODE

TOUS LES LOOKS FUN ET  
FACILES À ADOPTER

Les imprimés qui donnent du style  
+ les couleurs incontournables

Conso futée  
RÉSERVER UN HÔTEL  
SANS SE FAIRE PIÉGER

GRUPPO EDITORIALE

M 01188 - 1589 - F: 1,80 €



Le féminin le plus lu en France

N°1589 - DU 9 AU 15 MARS 2015