MODULE 4 : leçon 4

Question d'environnement

Vitalité Boostée

Virginie Brochard

De nombreux polluants nous entourent dans notre vie d'une manière générale.

Que ce soit dans nos sols, dans l'eau, dans nos matériaux de construction, dans notre alimentation mais également dans nos appareils technologiques (jeux, ordinateur, tv, internet…), dans l'électroménager ou encore dans nos cosmétiques.

Bref, pas toujours simple d'y faire face.

Ce que je veux que tu comprennes c'est que ces polluants sont sources de molécules toxiques et de molécules que l'on appelle : « radicaux libres » qui **oxydent notre organisme** donc perturbent son fonctionnement, occasionnent un **état de stress** et accélèrent son **vieillissement**.

C'est pourquoi il est essentiel de **s'en protéger au maximum. Ta fatigue et ton stress en seront ainsi diminuée !**

Voici donc quelques astuces à appliquer dans ton quotidien pour minimiser les contacts avec ces polluants :

Améliorer ton environnement de vie en atténuant les polluants extérieurs :

PRODUITS MENAGERS ECOLOGIQUES

Lessive écologique

Savon noir

Vinaigre blanc

Bicarbonate de soude

Produits certifiés AB BIO

SOINS CORPORELS

Déodorant sans aluminium, sans phénoxyéthanol.

Produits cosmétiques Bio ou naturels (certifiés Agriculture Biologique ; Cosmébio ; Nature et progrès).

ACCESSOIRES DE CUISINE

Boîtes de conditionnement alimentaire en verre, en inox, en bois.

Boîtes plastiques non toxiques avec les numéros 2, 4, 5.

Ustensiles de cuisine en bois, en inox.

Casseroles, poêles, plats en inox, fonte, verre, céramique, pyrex.

Emballage alimentaire : papier cuisson ou film étirable.

Appareils de cuisson : cuit-vapeur, plaques vitrocéramiques,

cuisinière électrique ou gaz.

Filtrer l'eau du robinet.

ONDES MAGNETIQUES

Conserver l'ordinateur à 50cm de soi.

Débrancher les appareils s'ils ne sont pas utilisés (tv, tablette, appareils électroménagers, climatisation…).

Débrancher la box la nuit.

Mettre en mode avion le téléphone à plus d'1 mètre de la tête s'il sert de réveil.

AIR INTERIEUR

AERER ! 20 minutes 1 à 2 fois par jour toutes les pièces de la maison ou de l'appartement. Même l'hiver !

Incorporer des plantes dépolluantes, 1 pour 10 à 12 m2 (Chlorophytum, Ficus, Lierre, Palmier nain, Dracaera…).

Peintures écologiques et Bio, sans COV.

Diffuser des huiles essentielles pour assainir l'atmosphère.