



*C'est l'été ! Voici une sélection de nos meilleures lettres, que beaucoup d'entre vous ont appréciées. Si vous les aviez manquées ou juste pour le plaisir, bonne (re)lecture !*



Bonjour,

Le saviez-vous, nous dormons **près d'un tiers** de notre vie et ce n'est pas sans raison !

Durant notre sommeil, notre corps **travaille**... nos cellules se régénèrent, notre système immunitaire se restaure et se développe, notre cerveau trie et classe les informations accumulées dans la journée. Il fabrique aussi des hormones, notamment les hormones de croissance, importantes chez les enfants, mais aussi dans le développement des muscles, des os et du cartilage chez l'adulte.

Le sommeil est **l'unique moyen** de récupérer nos capacités physiques et psychologiques. Alors, il est important qu'il soit **qualitatif**.



Je vous conseille d'utiliser l'huile de magnésium 2 fois par jour : Appliquez-la, le matin avec la main sur votre nuque, et le soir sur votre abdomen. À faire pendant 1 mois, 2 fois par an.

### **Mon astuce pour mieux dormir**

Le magnésium possède **un rôle majeur** dans le métabolisme énergétique. Il est donc étroitement lié à la fatigue, au stress et à l'anxiété qui peuvent causer des insomnies ou des problèmes d'endormissement.

En effet, le magnésium exerce **un effet relaxant**, il va agir en apaisant les tensions nerveuses, votre endormissement devrait être meilleur.

Même si nous mangeons équilibré, l'alimentation nous apporte moins de nutriments dû aux sols appauvris, il est de ce fait nécessaire de se supplémenter en magnésium.

L'huile de magnésium s'applique en usage externe (dilué dans le l'eau ou de l'huile d'amande douce pour les peaux fragiles ou sensibles).

Elle permet l'absorption du magnésium par la peau dite transcutanée ou transdermique. C'est le moyen le plus rapide et le plus biodisponible pour combler vos carences.

**L'huile de magnésium certifiée 'Zechstein inside'** est une huile extraite de la mer souterraine Zechstein située à 2 km sous la terre aux Pays-Bas. Elle est éloignée de la pollution atmosphérique et **sa pureté** est inégalée.



**Je commence ma cure de magnésium**



**L'huile de magnésium, qu'est-ce que c'est ?**

**Je consulte l'article**

## **Les bonnes pratiques le soir avant de vous endormir**

Comme vous l'avez certainement déjà entendu, pour avoir un bon sommeil, il est conseillé :

- d'instaurer une routine de coucher et de respecter les cycles du sommeil,
- d'avoir une bonne literie, une chambre fraîche et sombre,
- de ne pas pratiquer d'activité physique intense après 17h,
- ☹ de ne pas boire de café ou de thé après 16h,
- de manger léger le soir (2 à 3 heures avant de se coucher) et si possible pas de viande rouge.

Les ondes électromagnétiques sont **une cause méconnue**, mais importante de perturbation du sommeil. Voici donc les bons gestes :

- éviter les écrans au moins une heure avant de vous coucher,
- tenir l'ordinateur, la console de jeu, les multiprises avec chargeur de téléphone éloignés d'au moins 1 mètre de la zone du lit,
- mettre le téléphone en mode avion, ➔
- privilégier un modèle mécanique ou à piles pour votre réveil,
- éviter les téléphones en charge à côté du lit,
- brancher votre [lampe de chevet "à l'endroit"](#),
- pratiquer [la mise à la terre](#).

Et, un peu d'huile de magnésium et endormez-vous sereinement. 😴

**Je commande mon huile  
de magnésium**

Je vous souhaite de bonnes nuits de sommeil !

Navoti, votre artisan bien-être



Matthieu  
Toucas

**Matthieu TOUCAS**  
Conseiller nutrition

---

### Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



**NAVOTI**

Copyright © 2023 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : [contact@navoti.info](mailto:contact@navoti.info)

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, NEUILLE PONT PIERRE 37360, France

Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...

- - -

Pas envie de recevoir de message sur les produits d'hygiène

[Cliquez ici](#) et vous ne recevrez plus

Si vous souhaitez ne plus recevoir celles-ci, cliquez sur "se désinscrire".

[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)