

Vivre avec
les Plantes

132 pages
de conseils d'experts

NOUVEAU
N° 2

SE SOIGNER AVEC LA
**PHYTO
THÉRAPIE**

Rhume, digestion,
sommeil...
*Tous les remèdes
par pathologie*

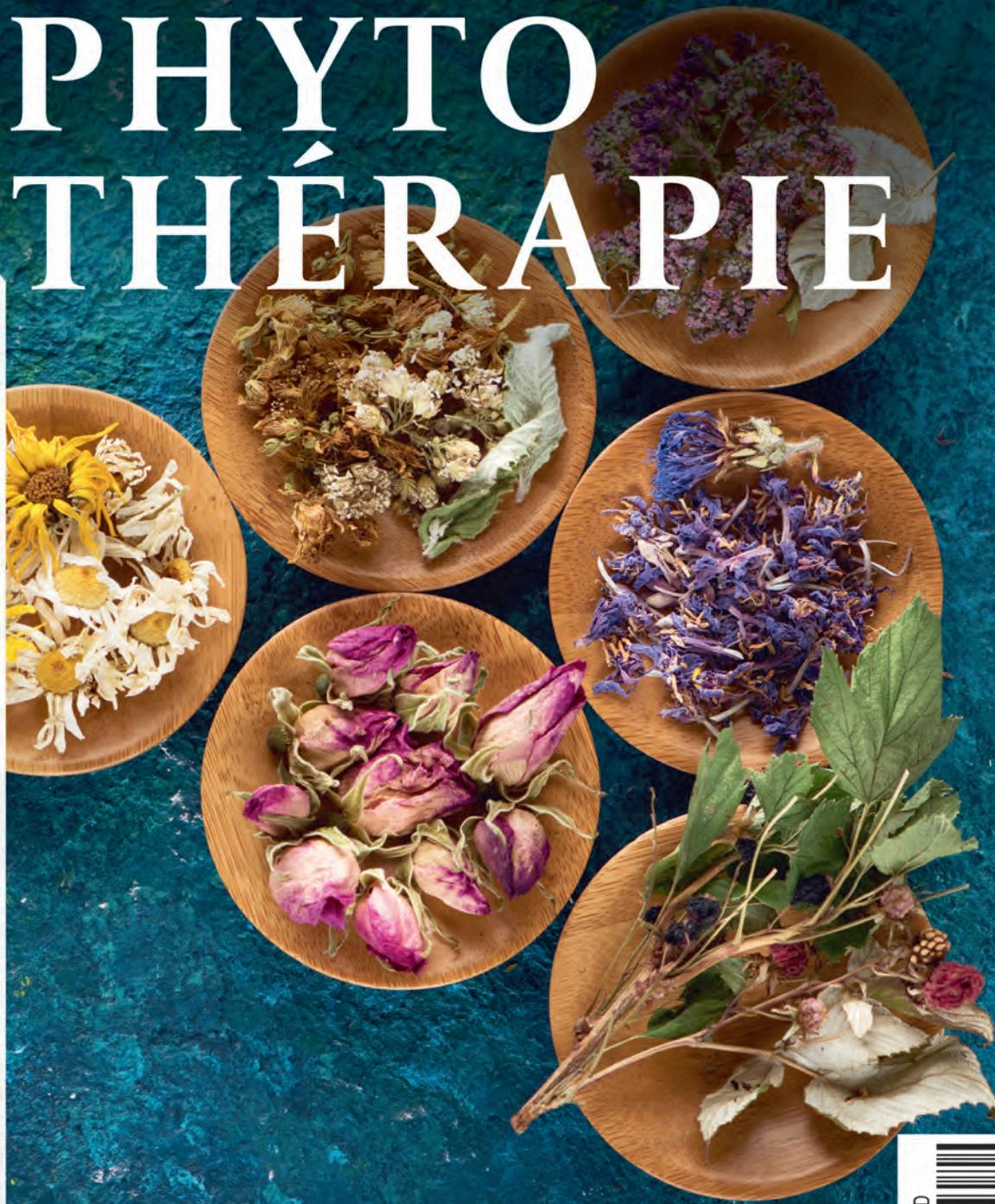
En pratique
Les plantes médicinales

Précautions
d'emploi
Et mises en garde

Remèdes
Les plantes les plus utiles

À retenir
*Les 12 meilleures huiles
essentielles*

Et aussi
**Comment les
chakras participent-
ils à notre bien-être ?**



L 14194 - 2 - F - 12,90 € - RD



BEJALIA: 1400K - DOMAS: 1400K - D: 7440K - N: 0440 - 1600 CIP - POKS: 1700 CIP - CH: 021 PIS
- CN: 2009 B04D - MAR: 140 MAD - EBRTVAEPPORT: 1300K - TLR: 1700 TND

Les actus

Nouveautés, formations, lectures... tour d'horizon des actus qui font du bien.

Textes : OMAR MAHDI



DOUBLE EFFET

Quand phytothérapie et aromathérapie se combinent, l'effet est double : c'est le pari innovant tenté – et réussi – par la marque Les 3 Chênes avec sa gamme Aromicell'R®. Une formule unique d'ampoules mélangeant extraits aqueux de plantes et huiles essentielles afin de profiter des effets immédiats des secondes et ceux, plus durables, des premières. À l'entrée de l'hiver, et d'autant plus en cette période de pandémie, pourquoi ne pas essayer la formule Immunité bio ? L'action flash du thym, puissant antibactérien et antiviral s'allie à celles du gingembre (concentré de vitamines), du sureau (immunostimulant) et de l'échinacée (anti-infectieuse) qui renforcera vos défenses naturelles. À noter que tous les produits utilisés sont labellisés bio et les emballages sont 100 % éco...

Boîte de 20 ampoules Immunité bio des 3 Chênes, 16 €

GARDONS LE MORAL !

Spécialiste du bien-être holistique depuis dix ans, l'entreprise française Onatera propose une gamme variée de produits phyto et d'aromathérapie, de compléments alimentaires, de cosmétiques naturels... Et en cette fin d'année un peu difficile pour tout le monde où les baisses de moral sont fréquentes, on peut par exemple faire une cure de base au safran, connu pour ses propriétés relaxantes et rééquilibrantes sur le plan émotionnel, et la compléter avec une cure de gomphrena pour éliminer stress et anxiété.

Safran Bio 30 gélules végétales, Orfito, 15,90 € + Gomphrena (Ginseng brésilien) Bio Selva Sana, 19,90 €



DÉTENTE UPCYCLÉE

Le concept de la marque Enea Sens est unique : ses produits naturels sont entièrement créés à partir des déchets végétaux issus de l'exploitation forestière alpine. Un *upcycling* qui permet de développer une gamme 100 % française de 22 produits de phytothérapie, d'aromathérapie et de nutrition, tous certifiés bio (Ecocert AB et Cosmos Organic). Parmi eux, on trouve un baume de soin composé de cire d'abeille, d'huile végétale de noisette et des huiles essentielles de menthe poivrée, de lavande fine et de mélèze, qui procure immédiatement une sensation de bien-être propice à la détente et à la concentration.

Baume de soin concentration/détente, 30 ml, 14,90 €



ÉQUILIBRE INTÉRIEUR, PURETÉ EXTÉRIEURE...



Les plantes, ça fait du bien au-dedans, mais aussi au-dehors. En effet, à quoi sert de prendre soin de soi si on évolue dans un environnement qui nous est néfaste ? La marque Elixirs & Co, spécialiste des fleurs de Bach depuis près de 30 ans, vient de commercialiser une brume qui assainit l'air intérieur tout en purifiant notre corps. Elle associe les bienfaits de sept fleurs de Bach – parmi lesquelles l'orme, pour ne plus être en proie à ses pulsions ou l'aigremoine pour se libérer de ses émotions négatives – et une sélection d'huiles essentielles comme le citron, le romarin ou le sapin de Sibérie, toutes reconnues pour leurs vertus assainissantes, purifiantes et désodorisantes. Une synergie inédite pour une action globale.

Brume de bien-être Purifiant Elixirs & Co, 30 ml - 12,50 € / 100 ml - 19,50 €