

Plantes & santé

N° 165 – février 2016

Rencontre
Maladie de Lyme,
entre déni
et ignorance

Le bon geste
Traquez
la trachéite !

Hildegarde de Bingen, Rudolf Steiner, le Dr Bach

Trois visions pour une médecine inspirée

Savoirs & culture
Druides gaulois,
à la recherche
d'un savoir dérobé

Jardin médicinal
La consoude
retape votre
charpente

Menu végétarien
Acide ou basique,
petite chimie d'un
menu équilibré

M 01175 - 165 - F: 4,20 € - RD





Un p'tit remontant pour l'hiver

L'Élixir des Vaillants de la marque LCA est une liqueur qui doit sa douceur au miel et son pouvoir tonifiant à plus de vingt extraits de plantes. Elles sont présentes sous forme d'hydrolats (romarin, laurier, lavande...), de teintures mères (quinquina, kola...) et d'une quinzaine d'huiles essentielles (fenouil, carvi, coriandre, angélique...). Le corps et l'esprit s'en trouveront réinqués! En magasins bio, pharmacie et parapharmacie.

Poids de forme et de sérénité

Le laboratoire Natravea a imaginé des produits originaux pour perdre des kilos ou maintenir son poids de forme. Ils associent des extraits de plantes à des fleurs de Bach, partant du principe que la prise de poids est souvent liée au stress. Le cocktail Zen Slim Elimination agit plus spécifiquement sur les reins pour faciliter l'évacuation des toxines du corps, réunissant de l'aubier de tilleul, des feuilles de cassis et de la sève de bouleau à l'élisir floral d'étoile de Bethléem



pour se sentir réconforté.
En magasins bio,
pharmacie et
parapharmacie.

Tisane solidaire

La tisane Douceur du soir qui contient de la mélisse, de l'anis vert en graines, du tilleul, de l'oranger et du thym citron a été élue meilleur produit bio 2016. Un prix qui récompense son goût savoureux mais aussi sa démarche solidaire puisqu'elle est commercialisée par l'ESAT la Vie en Herbes, un centre d'aide par le travail qui accompagne des enfants et des adultes en situation de handicap depuis 1991.

En magasins bio.



Un cycle sans douleurs

Naturactive propose le complément alimentaire simple Onagre pour les femmes qui ressentent péniblement l'approche des règles. Les graines de cette grande plante à fleurs jaunes contiennent une huile riche en acide linoléique qui agit aussi sur les sensations de sécheresse cutanée des peaux matures.

En pharmacie.



...télex

Ladrôme propose du chardon-Marie sous forme d'extrait hydroalcoolique. Cette simple amère favorise la digestion et aide à entretenir le bon fonctionnement du foie. En magasins bio.

Elixirs & Co a réuni sept fleurs de Bach à l'approche de la Saint-Valentin pour retrouver l'harmonie dans votre couple avec les élixirs de l'églantine, de la gentiane, de l'impatiente, de mélèze, de pin, de pommier sauvage et de charme. En pharmacie.

Un petit coup de pouce pour rester zen est parfois nécessaire... Dans ses gélules végétales, Juvamine a mis des extraits de coquelicot légèrement narcotiques (beaucoup moins que le pavot) et de la camomille matricaire pour ses vertus calmantes. En parapharmacie et grandes surfaces.

Donner des soins à bébé en lui prodiguant des massages... C'est la spécificité de la gamme bio Edelcare à base de plantes. En hiver, on se tournera vers le produit Protection qui, approuvé par des tests pédiatriques, renforce l'immunité de bébé. En pharmacie et sur edelcare.com

CENTRE HILDEGARDE DE BINGEN

ih institut
hildegardien

DEPUIS 2006

Formations
Hildegarde
de Bingen

• **Naturopathie** (niveau allemand)

Weekend - 2 ou 4 ans

• **Conseiller(e) Hildegardien**

Rentrée mars 2016 ou «par correspondance»

Sept.
2016
Rennes (35)
diplôme
niveau
cursus allemand

• **Bien-être**

Avril et octobre 2016

• **Harmonie**

Octobre 2016

• **Livre**

«Hildegarde pour les débutants» 15€

Séjours

Éditions IH

Renseignements : 02 97 62 85 81 - www.institut-hildegardien.com