



MA TROUSSE *rescue naturo* pour l'été

Pas le temps de faire mes remèdes maison ? Je garde ces indispensables dans ma boîte à pharmacie.



Huile d'arnica, Ladrôme (10 € le flacon de 100 ml) pour masser toutes les zones irritées ou douloureuses.



Roll-on articulations et muscles, Phytosun Arômes (10,60 € le roll-on de 50 ml) en cas de contracture, tendinite, entorse ou même simplement de courbature, il fait le boulot.



Gel froid immédiat Fleurance Nature (13,80 € le tube de 100 ml) parfait pour soulager les mollets gonflés après une séance difficile.

Rituel minceur Zen & Slim Natavéa (6,70 € les 15 sachets), une infusion à la fois détox, drainante et apaisante pour aider à garder la ligne et rester zen !



lavandin super, eucalyptus citronné, menthe poivrée, romarin camphré dans 5 gouttes d'extrait lipidique d'arnica. On applique en massage léger sur les zones douloureuses 2 à 3 fois par jour selon les besoins pendant 5 jours. En usage interne, Frédérique Laurent recommande la décoction. Il suffit de mettre 2 cuillères à café de reine-des-prés (on en trouve facilement en herboristerie) dans 25 cl d'eau bouillante. On couvre pendant 15 minutes puis on filtre. À raison de 3 à 5 tasses par jour, cette décoction fait des miracles sans effets secondaires (déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine toutefois). >>>



Fortifiant Biosens Léa Nature (6,95 € la boîte de 30 gélules), à prendre en cure de 5 jours (2 gélules le matin avec un verre d'eau) pour rester en forme tout l'été.



Huile de soin massage du sportif Aroma Zone (7,90 € le flacon de 100 ml) riche en huiles essentielles ciblées, cette huile aide à la récupération après l'effort.

