



## OUI AU BIEN-ETRE, NON AUX BOUFFEES DE CHALEUR !

Inacceptable de les subir sans réagir.

Naturellement et tout en douceur... les plantes, une bonne alimentation et un peu d'exercice aident à retrouver l'harmonie avec vous-même.

Atténuer les retentissements de l'instabilité hormonale sur le quotidien est un enjeu majeur pour le confort des femmes matures. Quand la chaleur s'en mêle, comment optimiser votre vitalité et votre vie intérieure ainsi que vos relations avec ceux qui vous entourent ? Comment ne pas vous laisser déborder par les émotions, le stress ? Malgré la chaleur, il est possible de renouer avec la sérénité en cette période charnière de la vie en explorant toutes les ressources naturelles qui s'offrent à vous pour continuer à profiter d'une belle vie sereine au quotidien. Oméga-3, magnésium, yam et soja, les soins de beauté anti-âge bio, les huiles essentielles et même des plantes venues de la tradition indienne sont des pistes utiles et complémentaires à explorer absolument.

### PHYTO CONCENTRÉ FEMMES

Équilibre de la ménopause

Bien-être des femmes et confort menstruel vont de pair. Des plantes, amies des femmes, ont été réunies pour leurs bienfaits sur l'équilibre hormonal et sur tout l'organisme. À utiliser pour garder votre bien-être avant et pendant le cycle menstruel, apaiser les troubles en période de ménopause, favoriser une bonne circulation et une bonne digestion.

**BOUTIQUE NATURE** / Flacon de 200 ml ou 60 Nutri-sphères d'origine végét

### Les mots pour le dire...

Brusques sensations de chaleur montant du haut du corps jusqu'au visage, les bouffées de chaleur sont suivies de sueurs importantes et de frissons.

Elles apparaissent chez près de 50% des femmes et sont souvent favorisées par les émotions.

### MÉNO'CURE®

Yam + soja pour une féminité sereine

Cette formule réunit deux plantes qui apportent, sous leur forme végétale, les hormones féminines nécessaires à votre équilibre pendant la ménopause :

le yam, qui contient de la diosgénine, offre des bénéfices en période de ménopause et le soja qui est unanimement apprécié pour ses isoflavones à l'action oestrogénique.

**BOUTIQUE NATURE** / 90 ou 270 gélules végétales

### OMEGA SÉRÉNITÉ

Gagnez en équilibre émotionnel

Nervosité ? Émotions ? Humeur changeante ? Les Oméga-3 de l'huile de poissons peuvent vous aider. Ici, elle est concentrée à 70% d'EPA et à 10% de

DHA, des acides gras polyinsaturés qui favorisent le bon fonctionnement du

système nerveux. Il contient également du magnésium d'origine marine, oligoélément source d'énergie et qui aide à maîtriser le stress.

**BOUTIQUE NATURE** / 90 capsules marines



### Dans l'assiette :

Les produits à base de soja, tofu ou lait, apportent des isoflavones. Une flore intestinale de qualité favorise leur activité contre les bouffées de chaleur. Un régime riche en fruits et légumes et en probiotiques favorise l'équilibre au sein de votre intestin.

### UNE CRÈME HYDRATANTE ANTI-ÂGE

Éviter le relâchement.

Appartient à une ligne de soin de beauté BIO dont l'odeur délicate et subtile vient s'ajouter à l'efficacité nourrissante et hydratante des extraits naturels de figue de barbarie et de rose musquée du chili.

Cette gamme fraîche et sensuelle se décline en cinq soins certifiés cosmébio, garantis sans paraben, sans phénoxyéthanol, sans conservateur de synthèse et sans matière d'origine animale.

**BOUTIQUE NATURE** / Flacon doseur de 50 ml

### UN DÉODORANT À BILLE

Fraîcheur douce pour peaux fragiles

Sa formule innovante à l'huile essentielle de menthe poivrée vous assure un geste naturel de fraîcheur apaisante et régulatrice. Son efficacité durable a été prouvée sous contrôle clinique. L'agrément sensoriel olfactif est obtenu sans obstruer les pores de la peau.

Déodorant garanti sans sel d'aluminium, ni paraben et certifié ECOCERT COSMÉBIO

**BOUTIQUE NATURE** / Roll-on 50 ml

### Le saviez-vous ?

Des huiles essentielles anti-stress ? Dans 25 ml d'huile végétale de noyau d'abricot ou d'onagre, diluez 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : camomille matricaire + mandarine + lavande vraie + sauge sclarée. Massez le plexus solaire et les tempes avec quelques gouttes du mélange, le soir avant le coucher. Humidifiez une petite serviette éponge à l'eau chaude et imprégnez-la de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang avant de l'appliquer sur la peau. Vous respirerez des notes très féminines appropriées en cas de crise d'angoisse.





BIO : Cosmétique Ecologique et Biologique - Certifié par Ecocert SAS F-32600