

ANTI-INFLAMMATOIRE

magazine

N°05 // FÉVRIER - MARS - AVRIL 2025

Mon mode de vie anti-inflammatoire Les bonnes pratiques

N°5

Nature • Animaux • Plantes • Routines bien-être

- **La nature au service de notre santé**
Comment en profiter au mieux pour notre corps
- **Le pouvoir des animaux sur notre bien-être**
Quand les animaux soignent nos maux
- **L'énergie de la Terre dans nos assiettes**
Comment mieux choisir nos aliments



Bien dans sa peau

La qualité de notre alimentation a des répercussions sur la santé de notre corps et la qualité de notre peau. Dotée de vertus purifiantes, la bardane pourra être d'une grande aide pour éliminer les toxines accumulées à l'intérieur de l'organisme et contribuer au maintien d'une peau saine.

Infusion peau nette, Propolia



Repas de roi

Le saviez-vous ? La reine des abeilles vit jusqu'à cinq fois plus longtemps grâce à son seul et unique repas : la Gelée Royale ! Ce trésor de la ruche est l'ingrédient phare du mélange naturel au miel d'oranger élaboré par la marque Secrets de miel. À déguster cet hiver pour booster sa forme et son moral.

Complément alimentaire, Secrets de miel



Remède lumière

Composées d'extraits de gingembre et d'échinacée ainsi que d'huiles essentielles de thym, ces ampoules ont une double action synergique des plus efficaces pour stimuler les défenses immunitaires, souvent affaiblies en hiver. Un précieux coup de fouet pour rester naturellement en forme !

Ampoules Immunité, Les Trois Chênes



Détox

Trois en un, ce complément alimentaire propose une action complète contre les troubles intestinaux. Le charbon végétal purifie les intestins, l'anis vert apaise le système digestif et la levure de bière reconstruit la flore intestinale. À prendre en cure de 15 jours en cas de désagréments passagers.

Gélule végétale Confort Intestinal, Léa Nature



Gourmandise

Pépites de chocolat et céréales muesli, la liste des ingrédients n'est pas bien longue, et pour cause : ici, on sait ce qu'on mange ! Les ingrédients de ce granola sont bruts, bio et non raffinés. Une recette gourmande à déguster au petit déjeuner ou en collation, riche en fibres et en protéines.

Pure Granola Bio, Nutripure

