

MANATURO

## Être en été Je m'équipe pour les beaux jours !

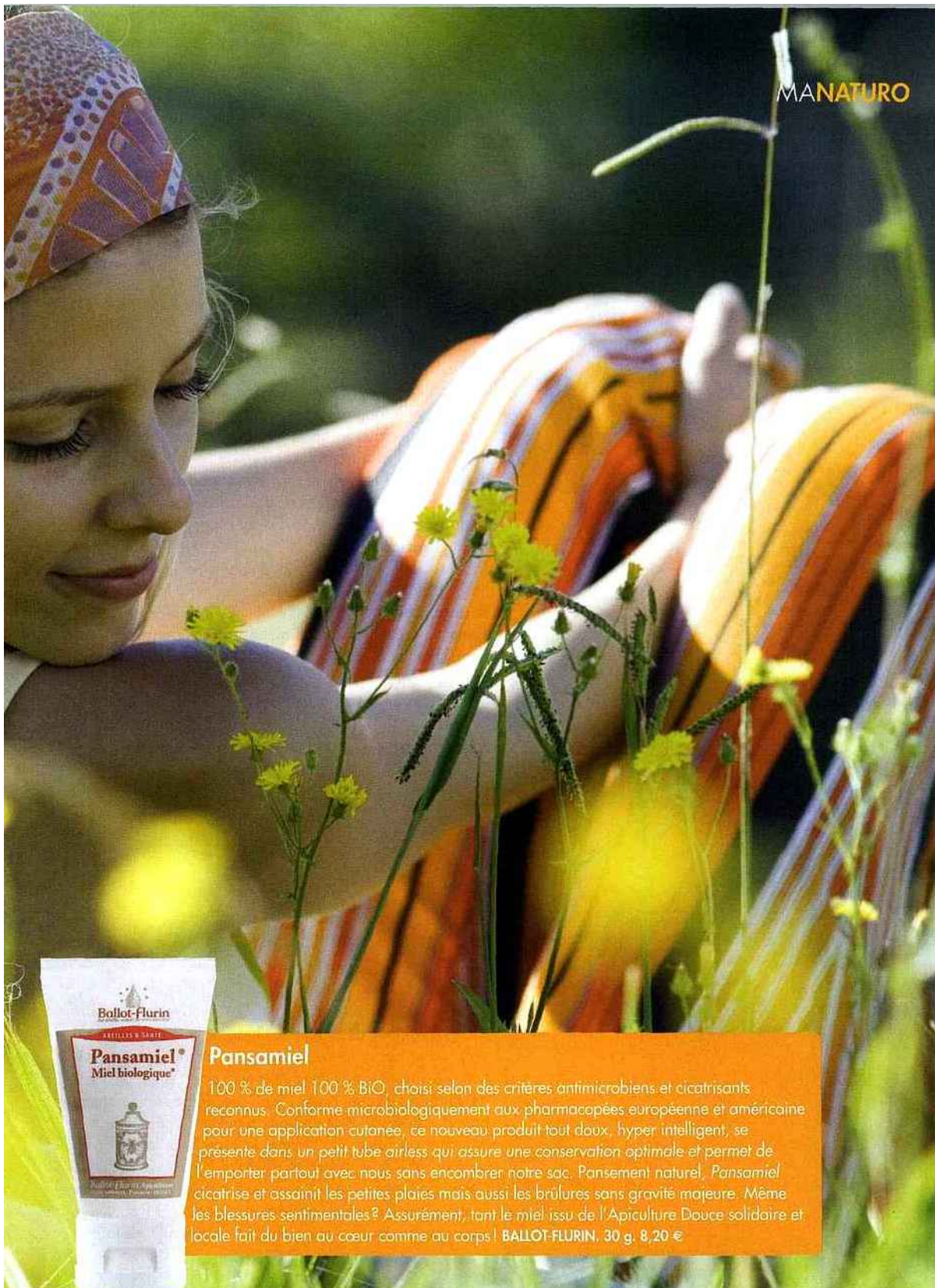
JE ME RÉFUGIE DANS LA FORÊT, DANS UNE CABANE IMPROVISÉE, AU DÉTOUR DE PETITS CHEMINS SECRETS, ET J'ÉCOUTE TRANQUILLEMENT LES GRILLONS, COMME PLUS TARD, DANS LA SOIRÉE, LES GRENOUILLES AU FOND DU JARDIN. ÊTRE EN ÉTÉ, EN TOUTE LÉGÈRETÉ.

### Je pense à tout !

Inutile de nous voiler la face: nous allons nous faire piquer. C'est sûr. A un moment ou à un autre, un insecte qui passe par-là va nous foncer dessus et nous piquer au vif, comme tous les ans. Cette année, je prévois cette attaque en règle afin d'éviter de me retrouver avec des chevilles recouvertes de piqûres toutes moches. Mon point faible, le préféré des insectes, c'est les chevilles. Comme d'autres les bras.

En magasin BiO, je trouve ce qu'il me faut: de l'argile verte en pâte (Argiletz) pour les premiers mini cataplasmes si les piqûres proviennent de guêpes ou de frelons, par exemple, des préparations d'huiles essentielles BiO (Docteur Valnet) pour faire reculer les attaquants mais également pour calmer les effets des piqûres, sans oublier les grosses bougies et les sprays répulsifs (Florame) qui ne lésinent pas sur les effluves insupportables pour les insectes. Nous, évidemment, ça ne nous dérange pas! Une "pensée" particulière pour la nouveauté de l'été 2014 que TOP NATURE aime par-dessus tout: le pansement de miel BiO réparateur en tube.





**MANATURO**

**Pansamiel**  
Miel biologique

100 % de miel 100 % Bio, choisi selon des critères antimicrobiens et cicatrisants reconnus. Conforme microbiologiquement aux pharmacopées européenne et américaine pour une application cutanée, ce nouveau produit tout doux, hyper intelligent, se présente dans un petit tube airless qui assure une conservation optimale et permet de l'emporter partout avec nous sans encombrer notre sac. Pansement naturel, *Pansamiel* cicatrise et assainit les petites plaies mais aussi les brûlures sans gravité majeure. Même les blessures sentimentales ? Assurément, tant le miel issu de l'Apiculture Douce solidaire et locale fait du bien au cœur comme au corps ! **BALLOT-FLURIN, 30 g, 8,20 €**



MA **NATURE**



### Silicea

Le taux de silicium diminue avec l'âge et cette baisse explique souvent, entre autres signes, le manque de fermeté de la peau et la fragilité des cheveux, leur aspect un peu terne. Qu'à cela ne tienne!

En solution colloïdale

composée de particules extrêmement fines, le gel de silice 100 % minérale - sans conservateur, évidemment - s'avère facile à assimiler.

Régulateurs de l'hydratation et facteur de développement du collagène, les apports en silicium augmentent alors dans l'organisme au point de redonner du volume aux cheveux, relisser la peau et consolider les ongles. Le silicium sait également apaiser les piqûres d'insectes, les coups de soleil, et contribuer à la cicatrisation. Bienvenue, la silicea!

HÜBNER, 200 ml., 9,95 €

## Je soulage mes muscles de balaise

L'exercice sportif en excès acidifie le terrain ? Je sais ! Mais ce n'est pas une raison pour ne pas faire de sport du tout, surtout pendant l'été. Je parle pour moi. Vu que tout au long de l'année, j'ai froid, je n'ai pas envie, je préfère lire, ou dormir, ou regarder les arbres, ou tant d'autres choses que faire du sport. Quand je m'y mets, j'en fais trop : du vélo, de la marche, de la natation, de la voile... Il faut avouer que je ne m'y mets pas souvent car il me faut du soleil, pas trop de chaleur, de l'air, et la nature : à partir de là, je me fais des muscles de balaise. Et j'ai mal aux muscles à cause de l'acide lactique que je fabrique en faisant trop d'efforts tout d'un coup, m'a expliqué le Docteur Peter Jentschura.

Pour soulager mes muscles douloureux, je choisis les huiles essentielles que j'ai déjà testées pour le mal de dos et reconnues comme hyper efficaces (Flexarome Docteur Valnet) ainsi qu'un lait rafraîchissant et apaisant "Après Sport" (Eubiona). Et je n'oublie pas de consommer plusieurs cuillerées à soupe, dans un jus de fruits ou dans un yaourt au soja, du mélange pollen-plantes BiO qui soutient à fond l'élimination des acides (Alcavie Peter Jentschura).



## Je me fais des (beaux) cheveux

Vous, je ne sais pas mais, moi, je me lave les cheveux à chaque retour de plage. A cause du sel, du sable, du vent, de la transpiration, aussi. Et du monoï que je crois bon de mettre dans mes cheveux pour sentir la fleur de tiaré alors que ceux-ci ont une fâcheuse tendance grasse... Résultat : mes cheveux piquent du nez. Pour leur redonner du cœur à l'ouvrage, je prends de la silice : de quoi ne plus m'inquiéter et me faire de beaux cheveux. Cet oligo-élément, le silicium, sait s'y prendre avec les cheveux comme avec les ongles et la peau, car il conjugue naturellement fermeté et souplesse : tout ce qu'il me faut !



**Dynarome**  
Huiles essentielles BiO de cyprès (tonifiant circulatoire), lavande (relaxante), menthe (rafraîchissante), eau d'hamamélis (décongestionnante) : la préparation du Docteur Valnet est devenue, au fil des années, une référence en matière de circulation. Les jambes fatiguées, particulièrement en été, trouvent dans ce mélange un réconfort sensible dès les premières applications. Des frictions légères, plusieurs fois dans la journée, permettent de limiter les effets de la chaleur et de retrouver une certaine dynamique, même lorsqu'il fait très lourd !  
DOCTEUR VALNET. 100 ml. 15,80 €

### Je prends mes jambes à mon cou

L'été, mes jambes s'en donnent à cœur joie ! A elles les ballades loin dans la campagne sous une robe ou une jupe légère ! Mais la chaleur leur donne parfois quelques soucis : des petits problèmes circulatoires, des lourdeurs que je m'applique à soulager quotidiennement avec des préparations BiO à base d'huiles essentielles comme le sensuel Bois d'Amyris [Douce] Angevines à la fragrance fraîche et stimulante du basilic, ou le grand classique relaxant Dynarome (Docteur Valnet)... Des bouquets de senteurs défatiguantes, indispensables à mon bien-être profond. L'art et la manière de positiver pleinement les inconvénients des ardeurs estivales.

### Je savoure l'énergie à la source

Il paraît que certaines personnes ont du mal à consommer 5 fruits et légumes par jour ? Si elles ne mangent pas BiO, elles devraient changer de mode alimentaire ! Et si elles mangent BiO, elles devraient changer de mode alimentaire. Comment faire pour ne pas parvenir à manger 5 fruits et légumes par jour ? Devant une telle diversité végétale, à l'énergie naturelle et renouvelable disponible en toute saison ? Là, cet été, je sais que je vais encore craquer pour des salades de fruits rouges composées : fraises, framboises, myrtilles, mûres, auxquels je vais ajouter des dés de pêches de vignes ou de pêches plates. Et de 5 ! Et des herbes fraîches (menthe, mélisse ou estragon), et des fleurs de bourrache, de capucine... Et des légumes crus pour les convertir en mode sucré salé : julienne de jeunes courgettes avec leurs fleurs, par exemple, pétales de tomates et pois gourmands. Et de 8, sans les fleurs et les feuilles ! Un régal qui compte pour mille !