



# La TROUSSE à PHARMACIE VERTE

Les alliés naturels pour les petits maux du quotidien

Même en adoptant la meilleure hygiène de vie possible, on n'est jamais totalement à l'abri d'une petite baisse de régime, d'une chute, de problèmes digestifs, d'un mal de tête... Et, dans ce cas, pour retrouver bien-être et confort, autant privilégier des solutions naturelles respectueuses des besoins de l'organisme et de l'environnement.

Notre sélection de solutions naturelles pour se constituer une « trousse de premiers secours verte ».



## POUR RENFORCER LES DÉFENSES NATURELLES

**CITROBIOTIC, Extrait de pépins de pamplemousse bio**



**L'idée :** la plus petite pharmacie du monde concentrée dans un flacon ! L'extrait de pépins de pamplemousse doit ses propriétés à sa richesse en flavonoïdes aux vertus antioxydantes, protectrices, circulatoires, anti-fongiques, anti-parasitaires... L'extrait de pépins de pamplemousse CitroBiotic est un grand incontournable à la saison froide pour le renforcement du système immunitaire, la résistance et la vitalité.



Flacon de 100 ml : 21,90 €  
Flacon de 250 ml : 44,70 €  
Disponible en magasins bio  
et sur le site  
[www.source-claire.com](http://www.source-claire.com)

### LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE

- **Adultes :** 15 gouttes, trois fois par jour dans un verre d'eau ou de jus de fruits
- **Enfants :** 3 gouttes par 10 kg de poids corporel, par jour
- **Femmes enceintes et allaitantes :** 7 gouttes dans un peu d'eau ou un jus de fruits, à boire 3 fois par jour.



## EN CAS DE CHOC ÉMOTIONNEL, ACCIDENT

**ÉLIXIRS DE FLEURS DU BUSH AUSTRALIEN, Élixir Urgence**



**L'idée :** cet élixir est recommandé en cas de bouleversement émotionnel, panique, détresse, peur et de toute autre crise. Réconfortant, calmant et rassurant, il va apporter la capacité à faire face et donne du courage. Il contient exclusivement ces élixirs de Fleurs du Bush Australien : Angelsword, Crowea, Dog Rose of the Wild Forces, Fringed Violet, Grey Spider Flower, Sundew, Waratah.



Flacon de 30 ml : 17€ / Spray de  
10 ml : 10,90 € / Spray de 20 ml : 17€  
Disponibles en magasins bio et sur le  
site [www.source-claire.com](http://www.source-claire.com)

### LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE

**Pour le flacon codigouttes :** prendre 7 gouttes sous la langue, matin et soir.  
**Pour le spray :** 2 pulvérisations sur la langue, dès que la situation l'impose.

 **POUR LES MAUX DE TÊTE**

**AROMA-ZONE, Huile essentielle de Menthe Poivrée bio**



**L'idée :** cette huile essentielle dégage le nez, rafraîchit et revigore. Elle est également réputée contre les migraines et maux de tête car elle est antalgique et anesthésiante locale par effet froid.



**LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE**

Appliquer 1 goutte d'huile essentielle en massage sur les tempes, à distance suffisante des yeux pour éviter toute irritation.

Flacon de 30 ml : 6,90€

Disponible sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) et dans les boutiques Aroma-Zone : 25 rue de l'École de Médecine 75006 PARIS, 73 boulevard Haussmann 75008 PARIS et au Grand Hôtel-Dieu 23 rue Bellecordière 69002 LYON



**EN CAS CONTRACTURES MUSCULAIRES, CRAMPES, DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES**

**NATURADO, Panibobo bio**



**L'idée :** un gel phyto actif riche en aloe vera, huiles essentielles (girofle, menthe poivrée, romarin cinéole, thym rouge, gaulthérie, cajepout), extrait de camphre et menthol pour soulager et apaiser les jambes lourdes, les contractures musculaires, les douleurs musculaires et articulaires, les crampes, les courbatures. Ce gel procure une fraîcheur intense immédiate puis une chaleur douce et durable pour un confort retrouvé.

**LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE**

Appliquer avant ou après la pratique sportive sur les zones à préparer ou à soulager, en massage doux.

Tube de 100 ml : 14,95 €

Disponible en magasins bio et sur le site [www.provence-argile.com](http://www.provence-argile.com)



 **EN CAS DE GAZ, DIARRHÉE, BALLONNEMENTS**

**NATURADO, Charbon végétal et argile verte**



**L'idée :** dans ce complément alimentaire, l'association du charbon de bois et de l'argile verte aide à maintenir l'équilibre naturel de la flore intestinale. A utiliser en cas de ballonnements, de digestion difficile, d'aigreurs d'estomac et d'accélération du transit intestinal.



**LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE**

Prendre 4 à 6 gélules par jour entre les repas.

Pot de 45 g : 15,70 €

Disponible en magasins bio et sur le site [www.provence-argile.com](http://www.provence-argile.com)



**EN CAS DE FATIGUE, DE STRESS**

**QUINTON, Hypertonic ampoules**



**L'idée :** l'eau de mer, élément revitalisant par excellence, est toute indiquée pour recharger l'organisme en minéraux essentiels et satisfaire tous ses besoins vitaux. Ces ampoules buvables contiennent de l'eau de Mer totale, océanique, naturelle, élaborée en milieu stérile selon la Pharmacopée européenne, tout en suivant le protocole original du Physiologiste et Biologiste René Quinton. Elles apportent tous les oligo-éléments et minéraux, c'est-à-dire le totum iono-minéral de l'eau de mer, selon la classification périodique des éléments. QUINTON Hypertonic est recommandé pour rétablir l'équilibre électrolytique et un bon métabolisme énergétique, pour réduire épuisement et fatigue, pour le bon fonctionnement du système nerveux et de la fonction psychologique.



**LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE**

Prendre 2 à 4 ampoules / jour, matin et midi, toujours à distance des repas, pures ou diluées dans un demi-verre d'eau.

Boîte de 30 ampoules buvables et auto-sécables de 10 ml : 24,40€

Disponible en magasins bio, pharmacies et parapharmacies