

# TROUSSE NATURO "AUTOMNE"

## Coup de fatigue

- **Huile essentielle de pin sylvestre :**

Appliquer le matin, au milieu du dos, à hauteur des surrénales, 3 gouttes et frottez !

- **Ginseng :**

Prendre un complexe contenant du ginseng meilleur anti fatigue qui permet de préparer l'organisme à la baisse de vitalité.

- **GINSENG TRI ACTIF / COPMED** (2 gélules le matin pendant 1 à 2 mois)

- **4 FORCES DE LA RUCHE / BALLOT FLURIN** (1 ampoule le matin pendant 10 jours)

- **Vitamine C**

Réduit la fatigue et aide le système immunitaire.

- **VITAMINE C ACÉROLA / COPMED** (sucrer ou croquer 1 comprimé / jour, le matin)

- **Pollen**

Miracle de la nature, cet énergisant naturel dynamise l'organisme !

- **POLLEN POLYFLORAL SYNERGISÉ / BALLOT FLURIN** (1 à 2 cuillères à café / jour)

## Troubles ORL

- **Plantes séchées :**

- **THYM** : Antiseptique, il dégage les voies respiratoires. Faire infuser 1 à 2g pour 1 mug. A consommer 3 fois /jour pendant 1 semaine.

- **EUCALYPTUS** : Antiviral, bactéricide. Faire infuser 1 à 2g pour 1 mug. A consommer 3 fois /jour pendant 1 semaine.

## Dépression et déprime

- **Millepertuis :**

Il contribue à un bon équilibre nerveux, équilibre émotionnel et maintient un moral haut et une humeur positive !

- **BIENETRIL / COPMED** (1 à 3 gélules le soir pendant 1 mois)

- **Magnésium bisglycinate :**

L'incontournable antistress !

- **MAGTORINE / COPMED** (4 gélules le soir pendant 3 mois)

- **MAGNÉSIUM / NOVOMA** (3 gélules le soir pendant 3 mois)

- **Fleurs de Bach :**

Ce sont de formidables outils de pour le soutien émotionnel...

- **GENTIAN / COPMED** pour retrouver la positivité (4 gouttes sous la langue, 4 fois / jour pendant 3 semaines)

- **MUSTARD / COPMED** pour faire place à la joie et laisser la tristesse et la mélancolie (4 gouttes sous la langue, 4 fois / jour pendant 3 semaines)

- **Plantes adaptogènes :**

Elles t'aident à t'adapter à tous les stress...

- **LA SÉRÉNITÉ / HYGÉE** (1 c. à c. pendant 1 mois)

## Indigestion

- **Huile essentielle de citron :**

Détoxifiante et stimulante du foie ! Appliquer sur la zone du foie le soir, avant le repas 3 gouttes

Copmed : -5% de remise avec **VIPB31289**

Novoma : -5€ de remise avec **ELLA5**

Ballot Flurin : 20% de remise avec **BABETH20**

Hygée : -5% de remise avec **ELISABETHLACOSTE**

