

NOUVEAU

Doctissimo

le magazine

#02

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN!

STRESS, MIGRAINE,
INSOMNIE, TABAC...
ENFIN DE VRAIES
SOLUTIONS!



INCLUS
345
PRESCRIPTIONS
NATURELLES
MALADIES, HYGIÈNE,
SOMMEIL, ÂGE...

Homéopathie,
Sophrologie,
Phytothérapie,
Aromathérapie,
Méditation,
Hypnothérapie,
Naturopathie,
Ostéopathie,
Étiopathie,
Réflexologie,
Acupuncture,
Ayurvéda...

Le guide complet des **médecines douce**s

Avec les conseils exclusifs de nos experts



MALADIE DE LYME

Les traitements
alternatifs



PLEINE CONSCIENCE

Oui, les pensées
soignent!



BEAUTÉ & SANTÉ

Tout sur les cosmétiques
écologiques et non toxiques

M 05039 - 2H - F - 5,90 € - FD



PRESSMAKER



JOURNÉE MONDIALE DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

C'est le 8 septembre ! L'occasion d'en apprendre un peu plus sur cette technique de manipulation qui vise à optimiser les fonctions physiques et la motricité.

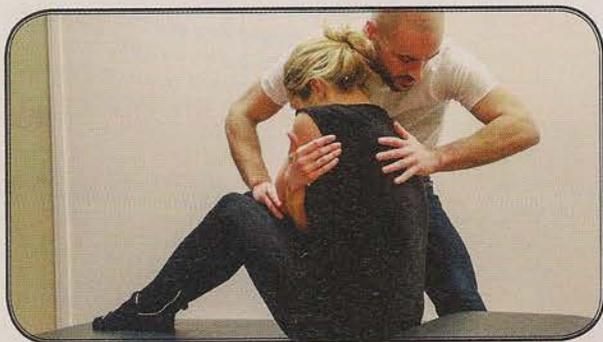
UN ATOUT
CONTRE ARTHROSE,
PROBLÈMES ARTICULAIRES
ET RHUMATISMES.

Orthodynamica

bon pied bon œil !

Des spécialistes des thérapies manuelles et des techniques novatrices au service des sportifs ? C'est ce que propose Orthodynamica, un centre ouvert pour traiter bobos et maux des sportifs. Analyse du mouvement, traumatologie, étude de la posture... L'équipe de spécialistes (naturopathe, chiropracteur, orthopédiste...) met ses compétences en commun pour le bien-être des actifs.

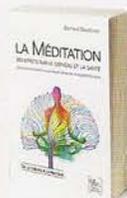
**Orthodynamica, Clinique Mathilde,
4, rue d'Emendreville, Rouen.**



Bonnes pages



SOINS NATURELS, MODE D'EMPLOI
Fruits, légumes, plantes médicinales ou autres épices, ce guide passe en revue tous les usages santé des actifs naturels et offre des solutions pour les maux courants.
Ma bible de la santé au naturel,
Anne Dufour et Danièle Festy, Éditions Leduc.s



POURQUOI MÉDITER ?
Ce livre ouvre la voie des bienfaits santé de la méditation et donne les clés pour la pratiquer efficacement.
La méditation, ses effets sur le cerveau et la santé, Bernard Baudouin, Éditions Chariot d'Or

VOTRE SHOPPING 100% NATUREL

Pour se soigner, se faire du bien ou simplement se faire plaisir, voici notre sélection.

NO STRESS

Pour reprendre en douceur et éviter de se laisser submerger par le stress dès la rentrée, les fleurs de Bach Rescue® pastilles saveur citron, 9.90 € la boîte de 50 q. En pharmacie et parapharmacie



RENTÉE TONIQUE

Les vacances semblent loin et la fatigue commence à s'installer ? Composées à 100% d'eau de mer à l'état pur, riches en oligo-éléments, ces ampoules rétablissent l'équilibre électrolytique et le métabolisme énergétique, donnent vitalité et entrain. Hypertonic, Laboratoires Quinton, 24.90 € environ la boîte de 30 ampoules. En pharmacie et parapharmacie, magasins de produits bio et diététiques.



SYSTÈME D

Près de 80% des Français ne couvrent pas leurs besoins en vitamine D. Une vitamine qui participe à l'absorption du calcium et du phosphore, mais qui est aussi impliquée dans l'immunité, dans la lutte contre la fatigue et les baisses de moral. Ici, ce complément est présenté sous forme de flacon pompe avec une prise sublinguale qui favorise l'assimilation des actifs.
Erbalab vitamine D3, 13.90 € le flacon de 30 ml (cure de 60 jours).
En pharmacie et sur www.erbalab.com



ZEN + SLIM - AU TOP

Détox, circulation et élimination ! Avec cette cure minceur à base de plantes, vous pouvez déloger les kilos superflus et attaquer l'automne en pleine forme.
Pack Zen & Slim Natavea, 46.95 € les 3 flacons.
En magasins bio et diététiques, pharmacie et sur www.hyperbiacom



LE B-A BA DU BAOBAB

Utilisée depuis la nuit des temps par la médecine traditionnelle africaine, la pulpe de baobab est intéressante pour sa teneur en vitamine C et s'utilise aussi bien en cosmétique (pour réveiller les teints ternes ou effacer les signes du vieillissement) qu'en cuisine (smoothies, soupes, sauces, yaourts...).
Pulpe de fruit de baobab bio en poudre, 6.50 € le sachet de 100 g.
Disponible sur www.aroma-zone.com

