

CONCOURS

À GAGNER!

8 LOTS DE 4 ENTRÉES AU PARC ASTÉRIX



FORME

20 exercices de pro à faire au boulot, à la maison, etc.



RÉPONSE À TOUT!

OCTOBRE 2016 - N° 316

# RÉPONSE À TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE WWW.REPONSEATOUT.COM



**IMMO**  
8 clés pour obtenir votre prêt

## NOUVELLE FORMULE

**BIEN-ÊTRE**

Optez pour une armoire à pharmacie 100% naturelle




**GARAGISTES**  
10 trucs pour baisser la facture



**BANQUE, TÉLÉPHONIE, ABONNEMENTS**  
5 minutes pour changer vos contrats



**SYSTÈME D**

# 23 IDÉES GONFLÉES POUR ALLÉGER VOTRE BUDGET

PREX EXPORT : BBL 3,99€ - LLX 4,70€ - DDM 4,80€ - N.CAL 600 CFP - PDL 5 650 CFP - POLA 1450 CFP - MAROC 36MAD

**Fleurus** M 03713 - 316S - F: 3,90 € - RD



**C'EST MON BIEN-ÊTRE**

# Automédication

## Dans ma pharmacie, j'ai toujours...

**BUDGET ÉCO**

Environ 65€ pour vous soigner toute l'année

Pour prendre soin de votre petite famille, ayez toujours à portée de main ces fondamentaux, trésors de la nature, qui feront des merveilles toute l'année. *Par Ange Saint-Flour*

### Argile verte Montmorillonite

L'argile est un des remèdes naturels les plus anciens. Elle doit ses vertus à sa richesse unique en minéraux et oligo-éléments. C'est un minéral composé de feuillets, lesquels sont responsables de ses propriétés couvrantes et gonflantes : l'argile absorbe les liquides et possède des capacités absorbantes, ce qui lui permet de fixer des molécules à sa surface car elle est chargée négativement. Mise en solution, l'argile attire, selon un phénomène physique, les ions positifs et les échange au contact de la peau : elle va absorber les toxines et impuretés tout en faisant bénéficier la peau de ses minéraux (silice, magnésium, fer, aluminium, calcium...) et donc en la revitalisant.

**Solutions naturelles :** l'argile est à la fois reminéralisante et détoxifiante. Elle est aussi cicatrisante, antiseptique, antibactérienne, neutralisante, désinfectante, bactéricide et déodorante. Pour la beauté de la peau : en masques, cataplasmes, enveloppements... pour absorber les toxines, réguler la sécrétion de sébum (pour les peaux mixtes à grasses), pour favoriser la cicatrisation, reminéraliser et tonifier la peau. Pour le soin des cheveux en masques purifiants ou en shampooing. Pour le soin de la bouche : neutralise l'acidité, sert à confectionner des dentifrices maison. En cas de douleurs articulaires, à utiliser sous forme de compresses ou cataplasmes.

#### Notre sélection

#### Argile verte Montmorillonite

#### Aroma-zone

Extrait de carrières en Provence et simplement séchée au soleil pour en conserver toute la richesse en minéraux. Prix : 3,90 €.



© PHANIE



## Huile essentielle de menthe poivrée bio

Très fraîche et tonique, cette huile est principalement constituée de menthol.

**Solutions naturelles :** elle dégage le nez, rafraîchit et revigore. Anesthésiante, elle calme les démangeaisons, les prurits et les zonas. Idéale, contre le mal du transport, les nausées, les migraines et maux de tête. Très utile en cas de fatigue mentale, physique ou sexuelle. Antalgique et anesthésique, elle calme les douleurs dues aux rhumatismes et à l'arthrose mais aussi lors de chocs ou de traumatismes. En massage sur le ventre (diluée dans une huile végétale) en cas de digestion difficile, d'indigestion, de jambes lourdes ou de cystite, en friction sur les zones sujettes à des douleurs articulaires ou musculaires ou en cas de chocs ou coups. En massage sur les tempes en cas de céphalées ou en diffusion atmosphérique pour rafraîchir.

Pour le bien-être : en diffusion atmosphérique ou en olfaction pour stimuler et rafraîchir, en frictions sur une zone souffrant d'un choc ou d'un traumatisme.

### Notre sélection

Ladrôme laboratoire, huile essentielle de menthe poivrée bio. Prix : 8€ le flacon de 10 ml.



## Propolis

La propolis, trésor de la ruche, est un mélange de résine, cire, acides gras, pollen, huiles essentielles et flavonoïdes. Cette synergie lui confère des propriétés antibiotiques, antibactériennes, antiseptiques, antifongiques...

**Solutions naturelles :** elle renforce vos défenses naturelles en hiver et au moment des changements de saison.

Idéale pour les soins de la bouche en application locale sur les gencives sensibles, en gargarisme pour adoucir la gorge et en application locale sur les boutons labiaux à l'aide d'un coton imbibé.

Elle s'utilise pure en application locale ou en diluant 20 à 25 gouttes de l'extrait dans une boisson, trois fois par jour pendant trois semaines.

### Notre sélection

Ladrôme laboratoire, extrait de propolis bio. Produit de la ruche, un véritable extrait hydro-alcoolique contenant en moyenne 15 mg/ml de flavonoïdes totaux. Prix : 9,30€ le flacon de 50 ml. En magasins bios, pharmacies et parapharmacies.



« La propolis, trésor de la ruche, a des propriétés antibiotiques, antibactériennes, antiseptiques, antifongiques »

## EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE BIO

Notre coup de cœur

Fait partie du top 3 des ventes en magasins bios, surtout à l'approche de l'hiver.

Pour la petite histoire... C'est un médecin immunologiste yougoslave, Jacob Harich (1919-1996), qui observe que sur un tas de compost les pépins de pamplemousse ne se décomposent pas. Intrigué, il étudie de plus près ces pépins et découvre qu'ils sont très riches

en bioflavonoïdes aux puissantes propriétés antioxydantes, antibactériennes, antibiotiques et antifongiques et, sans effets secondaires et sans affaiblir le système immunitaire ni détruire les bonnes bactéries présentes dans l'organisme.

**Solutions naturelles :** pour les gingivites, saignements des dents, aphtes, herpès, diarrhée et turista, inflammation de l'intestin, prévention et traitement et des coups de froid, infections des voies respiratoires, de la peau, verrues. Aide à renforcer votre système immunitaire, infections fongiques (ongles, peau, imperfection de la peau), verrues. Ses meilleures indications en externe (pur ou dilué) : efficace pour nettoyer des légumes ou fruits non bios à consommer crus avec leur peau, pour assainir la brosse à dents. Parfait pour les piqûres de moustique, d'abeille, de guêpe et de puce : à utiliser pur, directement sur la zone concernée. Pour les panaris : en massant quelques gouttes de l'extrait non dilué dans le sillon latéral de l'ongle, deux ou trois fois par jour. Pellicules : masser le cuir chevelu avec le shampoing habituel mélangé à 10 gouttes d'EPP, pendant deux minutes environ. Démangeaisons, psoriasis...

### Notre sélection

CitroBiotic, extrait de pépins de pamplemousse bio. Un complément alimentaire à l'extrait de pépins du pamplemousse, universel et multiusage. Prix : 14,20€ le flacon de 50 ml.

