

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
aromathérapie
huile d'olive • propolis
ALOE VERA • LIVRES DE SANTÉ



CATALOGUE 2026



Les huiles essentielles que nous présentons sont biologiques. Lorsque ce n'est pas indiqué, il s'agit de plantes sauvages ne pouvant obtenir de certificat bio, mais remplissant les standards de qualité.

ARBRE À THÉ BIO (TEA TREE) FSN325
Melaleuca alternifolia - 15 ml
CHF 8.70



Antiviral et antibactérien à large spectre, il est très réputé en cas d'infections ORL, buccales ou cutanées. Il élimine les fatigues passagères et apaise l'acné.

BASILIC EXOTIQUE BIO FSN301
Ocimum basilicum - 15 ml
CHF 11.20



Revigorant et vitalisant, tonique puissant du système nerveux, le basilic combat le stress et la fatigue. Il est aussi recommandé en cas de problèmes de transit.

CAMOMILLE ROMAINE BIO FSN302
Chamaemelum nobile - 5 ml
CHF 19.90



Très bien tolérée et apaisante, elle permet de lutter contre le stress et les insomnies. Elle est aussi utilisée pour le soin des irritations de la peau et en frictions en cas de troubles digestifs.

CANNELLE ÉCORCE BIO FSN303
Cinnamomum zeylanicum - 5 ml
CHF 9.90



Huile antiseptique, antivirale, bactéricide à large spectre, stimulante ethyperémiant (réchauffante), la cannelle est également un anti-infectieux intestinal.

CÈDRE DE L'ATLAS BIO FSN327
Cedrus atlantica - 15 ml
CHF 9.70



Il aide à la circulation du sang, favorise l'élimination de la cellulite et lutte contre les problèmes de rétention d'eau. Il est également utilisé en soin pour la peau et les cheveux.

CITRON BIO FSN304
Citrus limonum - 15 ml
CHF 11.40



Antiseptique, il est réputé pour la désinfection de l'air, le soin des peaux grasses, l'amincissement, pour renforcer les ongles cassants et liquéfier le sang.

CORIANDRE BIO FSN389
Coriandrum sativum - 5 ml
CHF 8.-



Elle aide à lutter contre la fatigue et favorise la digestion. Elle est aussi antibactérienne, anti-inflammatoire et peut remplacer l'huile essentielle de bois de rose (en pénurie mondiale).

CYPRÈS BIO FSN305
Cupressus sempervirens - 15 ml
CHF 9.20



Il est connu comme tonique de la circulation veineuse, diurétique et anti-rhumatismal. Il est réputé pour réguler les transpirations excessives et calmer la toux.

ÉPINETTE NOIRE BIO FSN341
Picea mariana - 5 ml
CHF 11.40



Puissant tonique nerveux, cette huile est très réputée en cas de grande fatigue. Elle s'utilise aussi pour ses propriétés anti-infectieuses et antiseptiques.

EUCALYPTUS CITRONNÉ BIO FSN343
Eucalyptus citriodora - 15 ml
CHF 9.20



Cette huile s'utilise dans les préparations de massage pour le confort articulaire ou les problèmes des sportifs. Elle s'utilise également en diffusion pour faire fuir les insectes.

EUCALYPTUS RADIATA BIO FSN306
Eucalyptus radiata - 15 ml
CHF 8.80



Antiviral et expectorant, il est utilisé pour lutter contre la grippe, les maladies virales et les bronchites. Antibactérien, il est recommandé en cas d'acné.

GAULTHÉRIE BIO FSN307
Gaultheria fragrantissima - 15 ml
CHF 13.70



Cette huile est connue pour ses qualités anti-inflammatoires, antispasmodiques, antidouleurs et vasodilatrices. C'est aussi un excellent tonique hépatique.

GENIÈVRE BIO FSN308
Juniperus communis bio - 5 ml
CHF 9.20



Cette huile est connue pour ses qualités anti-inflammatoires, antirhumatismales et antidouleurs. Elle facilite l'élimination de la cellulite et aide à lutter contre la rétention d'eau.

La cannelle est antiseptique et aide en cas d'inflammation intestinale.



L'eucalyptus radiata aide à lutter contre les bronchites.

GÉRANIUM BOURBON BIO FSN309
Pelargonium graveolens - 15 ml CHF 17.20



Connu comme anti-infectieux et anti-fongique, il est adapté en cas de problèmes de peau. Utilisé en diffusion, il éloigne les moustiques. Cette huile est aussi astringente et antalgique.

MANDARINE BIO FSN337
Citrus reticulata - 15 ml CHF 12.20



La mandarine est calmante et relaxante, élimine le stress, les angoisses et procure un sommeil réparateur. Son parfum doux est très apprécié par les enfants.

ORANGE BIO FSN318
Citrus sinensis - 15 ml CHF 6.80



Cette huile, calmante et rééquilibrante, procure un réel bien-être. Elle propage bonne humeur et optimisme. En diffusion ou en massage, elle aide à lutter contre l'insomnie.

GINGEMBRE BIO FSN336
Zingiber officinale - 5 ml CHF 9.10



Tonique, cette huile est recommandée en cas de fatigue générale. Elle est aussi réputée contre le mal des transports, les douleurs dentaires, la constipation, l'arthrite et les rhumatismes.

MENTHE POIVRÉE BIO FSN315
Mentha piperita - 15 ml CHF 13.20



Anesthésiante, elle calme démangeaisons, prurits et zones. La menthe poivrée est réputée contre le mal des transports, les nausées, les migraines et maux de tête.

PALMAROSA BIO FSN319
Cymbopogon martinii - 15 ml CHF 12.20



Cette huile est connue comme anti-fongique, microbicide et comme stimulant des défenses naturelles. Régulant la transpiration, elle s'utilise aussi comme déodorant corporel.

HÉLICHRYSE (IMMORTELLE ITALIENNE) FSN332 CHF 38.90
Helichrysum italicum - 5 ml



Anti-hématome puissant et excellent anticoagulant, elle est utilisée pour soigner les bleus et pour aider à la circulation sanguine. Elle raffermi les tissus et facilite la cicatrisation.

NIAOULI BIO FSN317
Melaleuca quinquenervia - 15 ml CHF 7.30



Energisant, il est connu pour stimuler les défenses naturelles et comme bactéricide et antiviral. Le niaouli s'utilise aussi pour ses propriétés de décongestionnant veineux.

PETITGRAIN BIGARADIER BIO FSN329
Citrus aurantium - 5 ml CHF 9.20



Calmant et relaxant, il apaise et élève l'esprit. Il ressource agréablement par son parfum vivifiant, floral et subtil. Le petit grain bigarade s'utilise aussi pour régénérer les peaux fatiguées.

LAURIER NOBLE BIO FSN328
Laurus nobilis L. - 15 ml CHF 17.50



Antibactérien et antiviral puissant, il est également expectorant, fongicide et il fluidifie le mucus. Le laurier s'utilise aussi comme antalgique et antinévralgique.

LAVANDE ASPIC BIO FSN311
Lavandula latifolia - 15 ml CHF 11.30



Elle stabilise les émotions, relaxe et rafraîchit. Cicatrisante et calmante, elle s'applique sur les plaies, les brûlures et les mycoses. Elle est très utilisée sur les piqûres d'insectes.

LAVANDE FINE BIO FSN338
Lavandula angustifolia - 15 ml CHF 13.30



Elle favorise le sommeil, l'élimination des tensions et des migraines. Antidouleur, elle est utilisée en cas d'entorses et rhumatismes. Elle calme les coups de soleil et les brûlures.

LAVANDIN SUPER BIO FSN312
Lavandula burnatii super - 15 ml CHF 7.60



L'huile essentielle de lavandin est reconnue pour ses propriétés de décontractant musculaire. C'est aussi une huile très agréable en diffusion et facilite le sommeil.

La menthe poivrée soulage les migraines.



L'orange douce calme les nerfs et aide à lutter contre l'insomnie.

PIN SYLVESTRE BIO*Pinus sylvestris* - 15 ml

FSAN321

CHF 11.20



Antiseptique pulmonaire, il s'utilise pour purifier le système respiratoire. Dynamisant et tonique, il revigore et stimule, soulage du stress et facilite la concentration.

THYM À LINALOL BIO*Thymus vulgaris linaliferum* - 5 ml

FSAN342

CHF 11.30



Variété de thym la mieux tolérée, le thym à linalol est reconnu comme anti-infectieux, antiseptique puissant, stimulant immunitaire et tonique cutané.

YLANG-YLANG COMPLÈTE BIO*Cananga odorata* - 15 ml

FSAN333

CHF 13.80



L'Ylang-Ylang exhale un parfum puissant et voluptueux. Cette huile essentielle est conseillée contre le stress et l'agitation. Elle est également réputée pour le soin des cheveux.

RAVINTSARA BIO*Cinnamomum camphora* - 15 ml

FSAN322

CHF 11.40



Cette huile est très connue comme antiviral, microbicide et tonique nerveux. Elle est recommandée pour tout type d'infections et en cas de dépression et de fatigue.

ROMARIN À CINÉOLE BIO*Rosmarinus off. cineoliferum* - 15 ml

FSAN323

CHF 10.70



Il renforce le système nerveux, stabilise les émotions et renforce les capacités intellectuelles. Bactéricide et expectorant, il est utilisé en cas de rhume ou sinusite.

Chaque huile essentielle est accompagnée d'une fiche pratique également disponible sur notre site en PDF!



Le ravintsara dégage les voies respiratoires.



Le thym soulage la toux.

PACK «LES ESSENTIELLES PRINTEMPS / ÉTÉ»

5 bouteilles de 15 ml dans une pochette plastique zippée

FSAN398

au lieu de CHF 56.10 CHF 45.90

Le pack «LES ESSENTIELLES PRINTEMPS / ÉTÉ» regroupe 5 huiles essentielles bio, 100% pures, permettant d'intervenir pour les «bobos» les plus courants de la vie familiale ou de bureau.

- **ARBRE À THÉ BIO** (tea tree) (infections, fatigue, acné)
- **CITRON BIO** (désinfection, digestion, peau grasse)
- **LAVANDE ASPIC BIO** (piqûres d'insectes, eczéma et démangeaisons)
- **LAVANDE FINE BIO** (coups de soleil, brûlures, tensions)
- **RAVINTSARA BIO** (infections virales, zona, herpès, rhume)

IDÉE
CADEAU



JASMINE - Diffuseur d'huiles essentielles à ultrasons

Disponible en noir ou en blanc

FSAN511 (noir) CHF 59.-
FSAN512 (blanc) CHF 59.-

A la fois discret et très élégant, Jasmine diffusera votre arôme préféré en silence, et si vous le souhaitez, par intervalles ou en continu! La technologie aux ultrasons transforme l'eau additionnée d'huile essentielle en un brouillard extrarfin diffusé dans la pièce (arrêt automatique en cas de manque d'eau).

- Marque: Stadler Form®
- Tension nominale: 12 V
- Puissance nominale: 7.2 W
- Dimensions: largeur 130 mm x hauteur 90 mm x profondeur 130 mm
- Poids: env. 400 grammes
- Contenance du réservoir: 100 ml
- Fonctionnement: continu ou par intervalle (10 min. on / 20 min. off)
- Niveau de bruit: faible (<26 dB(A))



- Un brouillard extra-fin permet une diffusion optimale des parfums dans la pièce.
- Adapté à tous les parfums disponibles sur le marché, dont les huiles essentielles.
- Fonction exclusive d'intervalle de diffusion (21 heures de diffusion avec un remplissage).
- Technologie ultrasonique avancée et arrêt automatique.



LILIA

Diffuseur d'huiles essentielles nomade par ultra-nébulisation

FSAN519 CHF 64.90

Lilia est un diffuseur nomade d'huiles essentielles sur batterie rechargeable. Lilia diffuse directement depuis le flacon d'huiles essentielles, sans ajout d'eau et sans retrait du compte-gouttes.

Grâce à sa technologie d'ultra-nébulisation, Lilia est le premier diffuseur nomade du marché qui disperse les huiles essentielles dans l'atmosphère en micro gouttelettes extrêmement fines. Ainsi, les molécules d'huiles essentielles restent en suspension dans l'air pendant des heures pour libérer longuement leurs bienfaits.

- Marque: innobiz
- Dimensions: largeur 40 mm x hauteur 170 mm x profondeur 40 mm
- Alimentation sur port USB: 5V, 500mA
- Poids du diffuseur: 112 g / Poids du socle de recharge: 22 g
- Socle de recharge et câble USB fournis
- Temps de charge: 2 heures.



LIVRÉ SANS HUILES ESSENTIELLES



Nos huiles de massage sont biologiques. Elles ont été spécialement sélectionnées pour leur grande qualité et leurs propriétés apaisantes et adoucissantes pour la peau. Elles constituent une excellente base pour les préparations d'huiles essentielles.



HUILE DE MASSAGE BASE NEUTRE BIO

FSAN127
CHF 14.90

Flacon-pompe de 100 ml

L'HUILE DE MASSAGE BASE NEUTRE BIO est composée d'une synergie de cinq huiles végétales (sésame, jojoba, amande douce, noyaux d'abricot et macadamia) qui sont particulièrement appréciées pour leurs propriétés cosmétiques et leur excellente qualité pour les massages. Cette formule nourrit intensément les peaux sèches et laisse la peau douce et apaisée.

HUILE D'AMANDE DOUCE BIO

Prunus dulcis

FSAN663
CHF 13.90

Flacon-pompe de 100 ml

L'HUILE D'AMANDE DOUCE BIO vous permet de réaliser notamment vos préparations d'huiles essentielles. Elle est très onctueuse et parfaite pour les peaux sensibles, irritées ou déshydratées. Elle peut s'utiliser pour la peau fragile du contour des yeux. Elle est très appréciée en huile de massage pour bébé et entre dans beaucoup de compositions cosmétiques. Elle peut également s'appliquer sur les pointes sèches des cheveux.

HUILE DE MACADAMIA BIO

Macadamia ternifolia

FSAN661
CHF 10.90

Flacon-pompe de 100 ml

L'HUILE DE MACADAMIA BIO vous permet de réaliser notamment vos préparations d'huiles essentielles. Elle est hydratante, protectrice, nourrissante et cicatrisante. Cette huile est parfaite pour les peaux sèches ou fragiles. Elle est particulièrement adaptée aux troubles circulatoires et lymphatiques. Elle apaise la peau des agressions du soleil, soulage les vergetures, les gerçures et les crevasses.

Pour une peau souple et douce



HUILE DE JOJOBA BIO

Simmondsia chinensis

FSAN662
CHF 16.90

Flacon compte-gouttes de 100 ml

L'HUILE DE JOJOBA BIO vous permet de réaliser notamment vos préparations d'huiles essentielles. Elle est parfaitement tolérée par les peaux les plus sensibles même acnéiques. Hydratante et restructurante, elle préserve la douceur de la peau, et est excellente pour le soin du cuir chevelu car elle évite l'accumulation de pellicules. Très stable, elle ne rancit pas et n'est sensible ni à la chaleur ni aux UV.

HUILE DE NOYAUX D'ABRICOT BIO

Prunus armeniaca

FSAN660
CHF 15.90

Flacon compte-gouttes de 100 ml

L'HUILE DE NOYAUX D'ABRICOT BIO vous permet de réaliser notamment vos préparations d'huiles essentielles.

Très riche en vitamine A, elle assouplit la peau, revitalise et tonifie les peaux fatiguées et ternes, atténue les rides et calme la peau irritée. Très hydratante, elle nourrit les cheveux secs, abîmés ou gras.



Les hydrolats aromatiques (eaux florales) sont issus de la condensation de la vapeur d'eau qui a servi à extraire les huiles essentielles. Ils peuvent être utilisés par voie cutanée ou en bains de bouche.



BLEUET BIO

Centaurea cyanus bio – Flacon-vaporisateur de 200 ml

FSAN610

CHF 9.90

Il décongestionne les yeux fatigués ou gonflés: un véritable secours en cas de rhume des foins. Il convient à la peau mature, sèche, irritée, abîmée, en cas de pores dilatés et pour le soin des cheveux abîmés.

LAVANDE FINE BIO

Lavandula angustifolia bio – Flacon-vaporisateur de 200 ml

FSAN608

CHF 10.20

Tonique, rafraîchissant et régénérant, cet hydrolat est recommandé pour les peaux fragiles et en soin sur les coups de soleil, les brûlures et piqûres d'insectes. Il favorise la cicatrisation des boutons d'acné.

ROSE DE DAMAS BIO

Rosa damascena bio – Flacon-vaporisateur de 200 ml

FSAN609

CHF 14.80

Antiride, régénérante, tonifiante, astringente, antiseptique et adoucissante, la rose convient à toutes les peaux. Entrant dans la composition de nombreux cosmétiques, elle apporte un coup d'éclat à la peau.



GEL D'ALOE VERA BIO

98% d'Aloe vera bio
Flacon-pompe de 250 ml

FSAN670
CHF 18.90

Le gel d'Aloe stimule le renouvellement cellulaire et facilite le processus de réparation de la peau (cicatrisation, brûlures, acné). Il est également astringent, exfoliant, antiseptique naturel et reminéralisant. Il hydrate la peau d'une manière spectaculaire tout en procurant une agréable sensation de fraîcheur. Le gel d'Aloe vera bio n'est pas gras et est rapidement absorbé par la peau. Il laisse la peau douce, ferme et protégée.

LOTION MICELLAIRE À L'ALOE VERA BIO

76% Aloe vera bio
Flacon de 250 ml

FSAN680
CHF 12.50

Cette lotion micellaire à base d'Aloe vera et d'eau florale de bleuet nettoie le visage, démaquille et élimine les particules de pollution. Elle apaise les rougeurs et les irritations. Elle est idéale pour le soin des peaux sensibles comme celles des adolescents.

CRÈME RÉPARATRICE À L'ALOE VERA BIO

70% d'Aloe vera bio
Tube de 150 ml

FSAN681
CHF 14.90

Cette crème répare, régénère et hydrate durablement tout type de peau. De ce fait elle est recommandée en utilisation quotidienne contrairement à une crème réparatrice classique!

GEL DOUCHE À L'ALOE VERA BIO

70% d'Aloe vera bio
Flacon de 250 ml

FSAN675
CHF 12.90

Ce gel douche nourrit le derme et l'hypoderme. Il active la microcirculation sanguine grâce à sa richesse en vitamines et en acides aminés. Il accélère de ce fait la production de nouvelles cellules. Grâce à ses enzymes protéolytiques, l'Aloe Vera élimine les cellules mortes qui bouchent les pores de la peau et l'asphyxie.





Pourquoi les produits olivie sont-ils si riches en composants actifs?

Les oliviers sont plantés dans une nature exigeante, au sein d'un désert de rocailles au Maroc. Les variations de température importantes (50°C en été avec des nuits très froides), le sol rocaillieux où les racines peinent à se développer et la rareté de l'eau, stressent les oliviers. Ils se protègent en produisant une quantité élevée de polyphénols (antioxydants), dont l'hydroxytyrosol.

OLIVIE PLUS 30X

Huile d'olive extra vierge bio - 1^{re} pression à froid

Bouteille en verre de 250 ml

FSAN401 CHF 24.90

Cette huile d'olive contient naturellement 30 fois plus d'antioxydants hydroxytyrosol, comparé à n'importe quelle autre huile d'olive traditionnelle. Elle contribue au maintien d'une cholestérolémie saine et protège vos lipides sanguins contre le stress oxydant! Sa forte concentration en antioxydants naturels est particulièrement adaptée pour le traitement préventif des accidents cardio-vasculaires, de l'hypertension, du diabète, du psoriasis, du cancer, de l'Alzheimer, du Parkinson, etc.

OLIVIE BEAUTY

Crème pour le visage éclaircissante et anti-taches

Flacon de 40 ml

FSAN407 CHF 37.90

OLIVIE Beauty est une crème pour visage éclaircissante et certifiée BIO, pour usage de nuit et de jour, avec une haute concentration naturelle en polyphénols ayant une puissance antioxydante exceptionnelle. Très riche en actifs, elle a les propriétés suivantes:

- blanchissante et anti-tâches (2% arbutine)
- éclat du teint (eau d'hamamélis et eau d'hélichryse)
- anti-oxydante (huile d'olive vierge extra riche en polyphénols, eau d'hélichryse)
- nourrissante (huile d'olive, huile d'abricot et beurre de karité)
- apaisante (bisabolol et squalane végétal issus de l'olive)
- hydratante (dérivé de xylitol)
- contient un écran solaire minéral

OLIVIE RICHE 4000

Complément alimentaire à base d'olivier

100 gélules

FSAN403 CHF 64.90

OLIVIE RICHE 4000 est obtenu à partir de feuilles d'oliviers, d'olives et de branches d'olivier. Ses puissantes propriétés antioxydantes permettent à votre corps de se protéger, de se défendre, de se renforcer, de s'enrichir et de s'équilibrer. OLIVIE RICHE 4000 et ses polyphénols (plus de 1000 fois plus concentré par rapport à une huile d'olive traditionnelle) vous protègent et empêchent le dépôt des graisses sur vos artères! Ce produit possède également de grandes propriétés anti-inflammatoires, il calme la douleur et diminue l'inflammation.



La propolis, un cadeau de la nature!



La propolis est un ensemble de substances récoltées par les abeilles butineuses sur les bourgeons de certains arbres. Cette résine végétale est ensuite érigée devant l'entrée de la ruche comme une barrière naturelle pour protéger la colonie des agressions extérieures et des prédateurs. Antiseptique et désinfectante, la propolis stimule le système immunitaire pour l'aider à combattre les différentes agressions du quotidien (infections, maladies des voies respiratoires, plaies, etc.)

GEL JAMBES LÉGÈRES Massage circulaire Tube de 75 ml **FSAN804 CHF 16.90**

À base de propolis, de ginkgo biloba, de vigne rouge et d'huiles essentielles, ce gel s'adresse aux personnes qui passent de longues journées debout, aux sportifs, ou simplement à ceux dont les jambes réclament un peu de fraîcheur! Un complément agréable au Complexe circulatoire, avec le même objectif: faire oublier à vos jambes la sensation de lassitude. Appliqué en massage à la fin de la journée, ce gel certifié bio rafraîchit vos jambes et leur redonne une sensation de soulagement, alors que la vigne rouge les aide à retrouver leur vitalité.

COMPLEXE CIRCULATOIRE Complément alimentaire Pilulier de 90 comprimés **FSAN801 CHF 19.90**

Ce produit, qui contient de la propolis, de la vigne rouge et du cassis s'adresse aux personnes qui souhaitent contribuer au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins et retrouver des jambes légères. Complexe circulatoire s'utilise aussi en complément du Gel jambes légères.

SAVON ACTIF Purifiant et hydratant Pain de savon de 100 g **FSAN806 CHF 6.40**

Ce savon traditionnel à la propolis, au miel et au karité, purifie, répare, hydrate et adoucit la peau. Un soin particulièrement recommandé pour les peaux à problèmes et juvéniles. Un indispensable de la toilette quotidienne, à l'odeur douce et gourmande!

TEINTURE MÈRE DE PROPOLIS BIO Antiseptique, antibactérienne et antioxydante Flacon en verre avec pipette de 30 ml **FSAN807 CHF 18.90**

Cette teinture mère bio de propolis purifiée est un produit de la ruche extrêmement concentré (plus de 21%), pour une action 100% naturelle! Prendre 1 pipette (une seule pression suffit) de teinture mère 1 à 4 fois par jour. Elle stimule le système immunitaire, soigne les affections de la bouche et de la gorge et apaise les peaux irritées ou blessées.



SPRAY NASAL DOUX **Le spray des familles**

Pulvérisateur de 20 ml

FSAN802 CHF 11.90

Un spray formulé spécialement pour les enfants dès 3 ans... et les adultes récalcitrants! La propolis, le miel, la prêle et les huiles essentielles de thym et de romarin font de ce spray un véritable ami des mamans qui veulent prendre soin de leur famille en douceur.

BAUME DES 4 SAISONS **Massage pectoral rafraîchissant**

Pot de 60 ml

FSAN803 CHF 17.90

Ce baume offre à votre famille une sélection d'actifs naturels parfaitement adaptés au bien-être de tous. L'application en frictions de ce baume permet aux actifs aromatiques des huiles essentielles (lavandin, romarin, géranium, girofle et genièvre) de pénétrer rapidement dans l'organisme et l'extrait de propolis renforce largement cette action. Le baume apaise les inflammations et aide à libérer l'arbre respiratoire: la propolis et les huiles essentielles de plantes que contient ce baume sont reconnues pour leur capacité à apaiser et purifier.

ÉNERGIE VITALE® **Energie et défenses naturelles**

Pot de 120 g

FSAN809 CHF 18.90

Pour vous accompagner au quotidien, Energie Vitale® vous apporte sa concentration en propolis, défenseur naturel de la ruche, et son cocktail de vitamine C et de ginseng contribuant au maintien de la sensation d'énergie et de vitalité ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire!

Conseils d'utilisation: Mélanger avant emploi. Prendre une cuillère à café chaque matin durant un mois et demi (= trois pots).

SIROP GORGE **Confort et douceur de la gorge**

Flacon en verre de 145 ml

FSAN808 CHF 15.90

La formule de ce sirop allie tous les atouts des produits de la ruche (miel, propolis) aux huiles essentielles et extraits de plantes tels que le thym, l'hysope et la mauve, apaisants pour la gorge. Un sirop qui, pris le matin, vous permettra d'aborder les journées hivernales en toute sérénité et en douceur grâce à son goût très agréable!

GELÉE ROYALE BIO - APIS SANCTUM (1000 MG) **Energie et défenses naturelles**

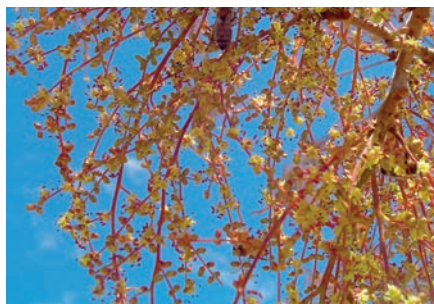
10 ampoules en verre de 10 ml

FSAN813 CHF 16.90

Parmi les produits de la ruche, la gelée royale est un pur produit de l'abeille, nourriture précieuse et exclusive de la Reine, cette super-abeille... cette substance est ce qu'elle a de plus rare en son cœur. Mêlée au miel polyfloral et aux jus de fruits bio pour une assimilation douce et agréable, la gelée royale vous restitue tous ses atouts naturels dans une ampoule quotidienne.

Conseils d'utilisation: Agiter avant emploi. Chaque matin pendant 10 jours, prendre le contenu d'une ampoule (pour les enfants de plus de 3 ans, une demie-ampoule est conseillée), mélangée à un verre d'eau ou de jus de fruits. A renouveler pendant les changements de saisons.





ethikabio est né de quarante ans de passion d'une famille suisse-brésilienne pour l'apiculture durable. Cette entreprise s'engage à assurer le bien-être de chacun à chaque étape de la chaîne de production et de distribution. Les miels sont issus de fleurs natives et représentatives de la biodiversité du Brésil et sont produits selon les principes du commerce équitable. La production est neutre en carbone.

La mise en pots est réalisée en Suisse et les miels sont certifiés bio suisse et zéro résidu.

MIEL DE FLEURS SAUVAGES

Pot de 500 g

FSAN853 CHF 15.-

Miel liquide et de couleur ambre clair, avec une cristallisation fine et complète, produit à partir du nectar d'une grande diversité de fleurs sauvages qui apparaissent suite au début de la saison des pluies.

- **Saveur:** Délicate, agréable et complexe due à la grande variété de fleurs sauvages qui sont à l'origine de ce miel.
- **Arôme:** Moyen et typique des fleurs de Cariri de la région semi-aride de la Caatinga.
- **Sucrosité:** Élevée.
- **Utilisations:** Tartiner le pain, sucrer un yaourt, ajouter aux sauces à salade. Se marie bien avec des fromages intenses ou des fromages blancs.

MIEL DE FLEURS DE CROAPÉ

Pot de 500 g

FSAN854 CHF 19.-

Avec une couleur qui varie entre le blanc et le jaune paille, ce miel liquide a tendance à avoir une cristallisation fine et complète. C'est le miel brésilien le plus recherché. Il est connu pour ses propriétés calmantes.

- **Saveur:** Douce et exquise.
- **Arôme:** Délicat parfum des fleurs sauvages du croapé.
- **Sucrosité:** Moyenne.
- **Utilisations:** Tartiner son pain, sucrer des fruits ou des yaourts. Se marie bien avec des fromages intenses et est une option pour remplacer le sucre dans les boissons et autres recettes, sans altérer le goût original.

MIEL DE FORÊT D'AROEIRA

Pot de 250 g

FSAN852 CHF 14.-

Miel liquide de couleur ambre foncé, il a une cristallisation lente ainsi qu'une densité et une viscosité élevées. C'est un miel qui a des vertus anti-inflammatoires et cicatrisantes reconnues.

- **Saveur:** Prononcée avec certaines notes de caramel et de chocolat.
- **Arôme:** Moyen et agréable.
- **Sucrosité:** Moyenne.
- **Utilisations:** A manger pur ou pour tartiner le pain. Très apprécié avec des fromages blancs et du yaourt nature. Très bon pour les recettes de pain au miel ou de pain d'épices.



ethikabio
MIEL DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Les compléments alimentaires que nous vous proposons sont des produits de santé de très grande qualité qui, ajoutés à une alimentation équilibrée et si possible bio, apporteront un plus indéniable à votre qualité de vie et vous permettront de combler les carences éventuelles.

Digestion • Microbiote

MYRIAFLOR® GÉLULES

Confort intestinal

Apport de bactéries lactiques et de leurs facteurs de croissances

Myriaflor® Gélules réunit des bactéries lactiques et leurs facteurs de croissance pour contribuer au confort fonctionnel.

À QUI S'ADRESSE MYRIAFLOR® GÉLULES?

A ceux qui souffrent d'inconfort intestinal dû à un déséquilibre de flore (stress, consommation d'aliments mal tolérés, voyage,...).

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Myriaflor® Gélules se prend le matin à jeun, avec une boisson tiède (30 à 40° C). Attendre 20 minutes avant de prendre son petit-déjeuner.

Dose intensive: 3 gélules par jour, pendant 1 mois, en une seule prise.

Dose d'entretien: 3 gélules tous les 2 jours, en une seule prise (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Carbonate de magnésium, L-glycine, L-glutamine, glycérophosphate de magnésium, lactoferrine (lait), *Streptococcus thermophilus* (soja, lait), *Bifidobacterium breve* (soja), *Lactobacillus casei* (soja), *Lactobacillus acidophilus* THT, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra* L.), *Bifidobacterium lactis* (soja), *Lactobacillus plantarum*, ubiquinone, D-α tocophérol (soja), bisglycinate de zinc, acide L-ascorbique, levure enrichie en sélénium, gluconate de manganèse, nicotinamide, *Lactobacillus rhamnosus* (lait), *Propionibacterium freudenreichii ssp shermanii* (lait), bisglycinate de cuivre, D-pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine, cyanocobalamine, chlorhydrate de thiamine, riboflavine, picolinate de chrome, acide folique, molybdate de sodium, biotine. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 45 gélules

FSAN756 CHF 32.90

Digestion

CHARBON VÉGÉTAL NATURE SUPER ACTIVÉ

Élimination des toxines et confort digestif

Le charbon végétal super activé est reconnu pour ses nombreuses propriétés adsorbantes et assainissantes. Son usage polyvalent le rend indispensable dans la gamme des produits à avoir toujours sous la main. Il est issu de la noix de coco.

À QUI S'ADRESSE CHARBON VÉGÉTAL NATURE SUPER ACTIVÉ?

Aux personnes désirant détoxifier leur organisme ou présentant un inconfort digestif et un excès de flatulence après les repas.

CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 3 à 6 gélules par jour, espacée de 3 heures de toute prise médicamenteuse. Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Conserver au sec à l'abri de la chaleur.

INGRÉDIENTS

Charbon végétal super activé en poudre. Gélule végétale (cellulose).



Image: Alicia Harper - Pixabay

Digestion



FRAÎCHEUR DIGESTE®

Confort digestif, flore intestinale, relaxation optimale, fonction hépatique, acido-basique

Le système digestif est le pilier d'une bonne santé physique et mentale. Il intervient dans plusieurs centaines de fonctions vitales et son équilibre est primordial à l'épanouissement de chaque être. Cependant, plusieurs facteurs de notre société moderne peuvent dérégler ce système et handicaper la vie de nombreuses personnes (ascenseur digestif, inconforts, douleurs, gênes, ballonnements, appauvrissement du microbiote, crampes intestinales...).

Fraîcheur Digeste® agit en douceur dès les premières minutes suivant son ingestion pour contribuer au confort digestif. Son action commence dès l'estomac pour un soulagement global. Il contient des actifs qui vont soutenir toute la sphère digestive grâce aux plantes et minéraux (estomac, intestin, microbiote, foie).

À QUI S'ADRESSE FRAÎCHEUR DIGESTE®?

A toute personne souhaitant retrouver un confort digestif optimal après les repas grâce à la chicorée et à la mélisse. Elle s'adresse également aux personnes souhaitant agir sur leur microbiote intestinal et leur fonction hépatique grâce à la chicorée.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Fraîcheur Digeste® se prend immédiatement après le repas, dans un verre d'eau. Dose optimale: 6 à 12 g soit 2 à 4 cuillères à café par jour (10 à 20 ml).

INGRÉDIENTS

Extrait de feuille de mélisse (*Melissa officinalis* L.), extrait de racine de chicorée (*Cichorium intybus* L.), sirop d'agave, citrate de potassium, citrate de magnésium, arôme de menthe, glycérophosphate de calcium, bicarbonate de soude, bisglycinate de zinc



Pot de 180 g

FSAN767 CHF 32.90

Foie



Image: Berti Wijaya - Vecteezy

DESMODIUM BIO

Fonction hépatique

Le *Desmodium adscendens* est une plante herbacée rampante ou grimpante sur les troncs d'arbre. On le trouve en Afrique équatoriale et en Amérique latine. Cette plante favorise le fonctionnement normal du foie, aidant ainsi à l'élimination.

À QUI S'ADRESSE DESMODIUM BIO?

Aux personnes souhaitant améliorer leur fonction hépatique.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Prendre 1 à 2 gélules par jour avec un verre d'eau en dehors des repas.

INGRÉDIENTS

Gélules dosées à 360 mg, avec enveloppe végétale.



Pilulier de 30 gélules

FSAN204 CHF 18.80

Gestion de la glycémie

ZÉRO SUCRE (BERBÉRINE + CHROME)

Maintien d'une glycémie normale

Zéro Sucre est un complément alimentaire qui peut aider à réduire l'apport en sucre et à contrôler la glycémie grâce à sa formule naturelle contenant de la berbérine et du chrome.

À QUI S'ADRESSE ZÉRO SUCRE?

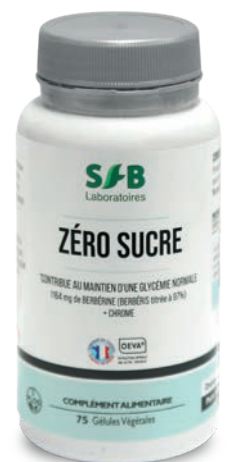
Aux personnes qui désirent réguler leur glycémie ou qui sont atteintes du diabète de type 2.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Prendre 2 gélules le matin et 2 gélules le midi avant le repas. Protocole sur 3 mois minimum. Recommandations: éviter les associations de glucides au cours d'un même repas, manger beaucoup de légumes verts, à associer avec du lin germé à raison d'1 à 2 cuillères à soupe par jour.

INGRÉDIENTS

Extrait de racines de berberis (*berberis aristata*) titré à 97 % minimum de berbérine hydrochloride 1200 mg (soit 1164 mg de berbérine), Anti-agglomérants: dioxyde de silice, picolinate de chrome. Tunique: Gélule végétale.



Pilulier de 75 gélules

FSAN210 CHF 31.50

Peau • Cheveux • Ongles

KERA CONCEPT®

Entretien de la peau, des cheveux et des ongles

Kera Concept® est une formule innovante destinée à nourrir les cheveux, les ongles et la peau par la voie nutritionnelle.

À QUI S'ADRESSE KERA CONCEPT®?

A toute personne souhaitant entretenir l'intégrité de sa peau, de ses ongles et de ses cheveux.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Kera Concept® se prend de préférence le matin ou à midi, avec un verre d'eau.
Dose d'entretien: 3 gélules par jour (1 ou 2 prises) (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Cynatine® HNS: hydrolysate de kératine soluble; hydrolysate de collagène (**poisson**), extrait d'huile de **blé** (*Triticum aestivum L.*), maltodextrine, L-méthionine, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra L.*), acide orthosilicique, N-acétyl-L-cystéine, ubiquinone, bisglycinate de zinc, levure enrichie en sélénium, D-α tocophérol (**soja**), acide L-ascorbique, acide folique, biotine, etc. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 90 gélules

FSAN737 CHF 48.50

Taux de cholestérol • Cœur

CHOLÉCARDYL®

Maîtrise du taux de cholestérol – Fonction cardiaque

CholéCardyl® est composé de principes actifs sélectionnés pour aider le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et la régulation du taux de cholestérol.

À QUI S'ADRESSE CHOLÉCARDYL®?

A toutes les personnes qui ont tendance à avoir un taux de cholestérol élevé et souhaitant entretenir une fonction cardiaque normale.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

CholéCardyl® se prend au cours des repas du matin, du midi et/ou du soir.
Dose intensive: 6 gélules par jour en 3 prises (= 15 jours).
Dose d'entretien: 3 gélules par jour en 1 ou 2 prises (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Extrait d'ail noir (*Allium sativum*), ViNitrox®: polyphénols **extraits de pépin de raisin** (*Vitis vinifera*) et de **pomme** (*Malus pumila*); Oli-Ola®: extrait d'olive (*Olea europaea L.*), L-carnitine tartrate, taurine, L-citrulline, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra L.*), ménaquinone-7 (**soja**), etc. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 90 gélules

FSAN734 CHF 32.90

Acides gras oméga-3

CONCEPT MÉMOIRE®

Fonctions cérébrales et cognitives

Concept Mémoire® est composé d'un ensemble de nutriments agissant en synergie sur les fonctions intellectuelles, permettant de maintenir les performances de la mémoire, d'améliorer la concentration et la coordination.

À QUI S'ADRESSE CONCEPT MÉMOIRE®?

En particulier aux personnes pratiquant une activité intellectuelle soutenue ainsi qu'aux seniors souhaitant préserver leur vitalité intellectuelle.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Concept Mémoire® se prend de préférence au repas du matin ou de midi.
Dose optimale: 3 gélules par jour en 1 prise (= 1 mois).

INGRÉDIENTS

Extrait de fruit d'acérola (*Malpighia glabra L.*), carbonate de magnésium, extrait de feuille de *Bacopa monnieri (L.) Wettst.*, phosphatidylsérine de **soja**, tyrosine, Extramel®: extrait de jus de melon (*Cucumis melo L.*) riche en SOD (superoxyde dismutase), bisglycinate de zinc, vitamines B5, B6, B9, B12, E.
Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 90 gélules

FSAN715 CHF 26.90

Acides gras oméga-3

HUILE DE KRILL

Equilibre des fonctions cardiaques et cérébrales

Huile de krill est formulée à base de krill (petites crevettes des mers froides) contenant un ensemble de principes actifs qui participent à l'entretien de diverses fonctions de l'organisme.

À QUI S'ADRESSE HUILE DE KRILL?

Aux personnes souhaitant conserver une bonne fonction cardiaque et cérébrale. Sa consommation par les femmes en âge de procréer leur est bénéfique.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Huile de krill se prend de préférence au cours des repas.
Dose intensive: 4 capsules par jour, en 2 ou 3 prises (= 15 jours).
Dose d'entretien: 2 capsules par jour, en 1 ou 2 prises (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Huile de Krill (*Euphasia Superba*) concentrée en phospholipides et astaxanthine estérifiée (**crustacé**).
Enveloppe: gélatine de **poisson**, humectants: glycérol et sorbitol.



Pilulier de 60 capsules

FSAN733 CHF 26.90

Acides gras oméga-3

OMEGA 3 (34/24)

Fonctions cérébrale et cardiaque

Omega 3 (34/24) est une huile de poissons sauvages concentrée en acides gras oméga-3 à longues chaînes dans une proportion équilibrée: EPA (34 %) et DHA (24 %) sous la forme naturelle de triglycéride très assimilable.

À QUI S'ADRESSE OMEGA 3 (34/24)?

Aux personnes sensibles au stress ou dont le système nerveux est sollicité, à celles en recherche d'un meilleur équilibre nerveux, ainsi qu'aux seniors souhaitant entretenir à la fois un bon fonctionnement cardiovasculaire et nerveux.



CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Omega 3 (34/24) se prend de préférence au cours des repas.
Dose intensive: 6 capsules par jour en 2 prises (= 15 jours).
Dose d'entretien: 3 capsules par jour en 1 prise (= 1 mois).

INGRÉDIENTS

Huile de poisson, gélatine de poisson, humectant: glycéril; antioxydant: extrait riche en tocophérols (soja); antioxydant: extrait de romarin.

Pilulier de 90 capsules

FSAN714 CHF 26.90

Energie • Vitalité

FERALIM® G

Assimilation du fer
Vitalité

Feralim® réunit du fer lié à un acide aminé, et un ensemble de nutriments, tous impliqués dans la reconstitution des réserves de l'organisme en fer.

À QUI S'ADRESSE FERALIM® G?

Aux personnes présentant un déficit en fer, notamment aux femmes enceintes.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Feralim® G se prend soit 15 min. avant, soit au cours du repas de midi.

Dose d'entretien: 3 gélules par jour en 1 prise (= 1 mois).

Éviter de consommer des produits laitiers, du café, ou du thé au cours du repas qui suit ou accompagne la prise de Feralim® G.

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Fructose, gomme d'acacia, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra L.*), α-glucosaccharides, lactoferrine (lait), taurine, arôme naturel d'abricot, bisglycinate de fer, levure enrichie en sélénium, gluconate de manganèse, caroténoïde d'origine naturelle, bisglycinate de cuivre, cyanocobalamine, riboflavine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, molybdate de sodium, etc. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 90 gélules

FSAN703 CHF 32.90

Energie • Vitalité



Image: kinkate - Pixabay

LORISPORT®

Récupération et masse musculaire

LoriSport® combine des ingrédients soigneusement sélectionnés comme le collagène hydrolysé, des acides aminés et un extrait naturel d'acérola, riche en vitamine C. Conçue pour répondre aux besoins des actifs et des convalescents, cette formule favorise un équilibre optimal entre récupération, performance et bien-être quotidien.

À QUI S'ADRESSE LORISPORT®?

Aux sportifs, aux personnes souhaitant éviter la perte de masse musculaire et atteindre leurs objectifs. Plus généralement, il s'adresse à toutes les personnes actives souhaitant réduire leur fatigue et augmenter leur masse musculaire, avec un produit riche en protéines.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

LoriSport® se prend en dehors des repas, avec un verre d'eau ou de lait végétal.
Dose optimale: 12,6 g à 25,2 g soit 4 à 8 cuillères à café par jour (20 à 40 mL).

INGRÉDIENTS

Hydrolysats de collagène (poisson), glycine, glutamine, créatine monohydratée, sirop d'agave, arôme naturel d'abricot, Extrait de fruit d'acérola (*Malpighia glabra L.*), tryptophane.



Pot de 378 g

FSAN768 CHF 44.90

Energie • Vitalité

SPIRULINE BIO

Apport en protéines et fer
Soutien pour les sportifs et en cas de régime amincissant

La Spiruline est une cyanobactérie cultivée en eau saumâtre riche en protéines, acides gras polyinsaturés, acides aminés, phycocyanine, bêta-carotène et en fer.

À QUI S'ADRESSE SPIRULINE BIO?

Aux personnes présentant un déficit en fer, aux sportifs, aux seniors et comme soutien à un régime amincissant. Elle convient à ceux qui suivent un régime restrictif (végétarien ou végétalien).



CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

A cause de son effet énergisant, il est déconseillé de prendre Spiruline bio le soir. Dosage: 4 comprimés 3 fois par jour avec un grand verre d'eau. Il est conseillé d'augmenter progressivement les doses afin de pallier à d'éventuels troubles digestifs temporaires dus à la désintoxication de l'organisme et de boire suffisamment d'eau.

INGRÉDIENTS

1 comprimé contient 400 mg de spiruline.

Pilulier de 500 comprimés

FSAN201 CHF 29.90

Energie • Vitalité

UBIQUINOL Q10

Métabolisme énergétique

Ubiquinol Q10 est la forme la plus biodisponible et la plus bioactive et non-oxydée de Coenzyme Q10. L'apport quotidien d'Ubiquinol Q10 permet le maintien d'un taux normal dans l'organisme. Point qualité: la forme développée par Kaneka (Kaneka QH™), issue de la fermentation par des levures, est identique à celle trouvée dans nos cellules.

À QUI S'ADRESSE UBIQUINOL Q10?

Aux personnes dont les réserves nutritionnelles impliquées dans le métabolisme énergétique sont insuffisantes, notamment en cas de fatigue générale ou/et en cas d'activité physique intense.



CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Ubiquinol Q10 se prend de préférence au cours des repas du matin ou de midi. Dose intensive: 2 capsules par jour en 2 prises (= 15 jours). Dose d'entretien: 1 capsule par jour en 1 prise (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Huile de colza, ubiquinol (Kaneka Ubiquinol™), antiagglomérant: cire d'abeille; émulsifiant: lécithine (soja); enveloppe: amidon, glycérol végétal, carraghénane, caramel, disodium phosphate, etc. 1 capsule = 100 mg d'Ubiquinol

Pilulier de 30 capsules

FSAN751 CHF 32.90

Voies urinaires (hommes)
Prostate

COMPLEXE PROSTATE

Santé de la vessie et de la prostate

Complément alimentaire conçu pour aider à maintenir la santé de la prostate et à réduire les symptômes associés à l'hypertrophie bénigne. Le Sabal stoppe la croissance de la prostate. L'épilobe, L'igname et la citrouille ont un effet anti-inflammatoire prostatique. Le prunier d'Afrique contribue à régénérer la glande prostatique.

À QUI S'ADRESSE

COMPLEXE PROSTATE?

Aux hommes désirant soulager les symptômes des voies urinaires inférieures, relatifs à la prostate: gênes urinaires, envies fréquentes d'uriner, difficultés à se retenir, gouttes retardataires.



CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Prendre 1 gélule le matin et 1 le soir pendant le repas.

INGRÉDIENTS

Extraits standardisés de: Sabal (*Serenoa repens* – Baies), Citrouille (*Cucurbita pepo* L – Fruit), prunier d'Afrique (*Prunus africana* – Hook f. – écorce), Epilobe (*Epilobium parviflorum* – plante entière), Ignome indigène (*Dioscorea villosa* L – rhizome). Agent de charge: cellulose microcristalline. Antiagglomérant: stéarate de magnésium. Tunique: gélule végétale.

Pilulier de 45 gélules

FSAN209 CHF 32.90

Capital osseux et articulaire
Tissus de soutien

CARNO SILICIUM® G

Apport de silicium organique biodisponible
Apport de carnosine
Apport de sélénium

La perte d'élasticité et le durcissement des tissus sont caractéristiques du processus de vieillissement. Les trois constituants de Carno Silicium® G (le silicium, la carnosine et le sélénium) œuvrent en soutien de l'organisme pour l'entretien des tissus.

À QUI S'ADRESSE CARNO SILICIUM®G?

Aux personnes ayant besoin d'un apport complémentaire en silicium dans une forme biodisponible, notamment les seniors et personnes exposées au vieillissement des tissus.



CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Carno Silicium® G se prend de préférence le matin. Dose d'entretien: 3 gélules par jour (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Carnosine, acide orthosilicique, levure enrichie en sélénium, etc. Enveloppe: gélule végétale 3 gélules de Carno Silicium® G apportent 50 mg de silicium biodisponible et 500 mg de carnosine.

Pilulier de 90 gélules

FSAN755 CHF 39.90



Image: Piet van de Wiel - Pixabay

Capital osseux et articulaire Tissus de soutien

COLLAGÈNE 2SH®

Entretien des tissus conjonctifs de l'organisme
(os, cartilage, vaisseaux sanguins, muqueuses et peau)

Une formulation innovante à base de collagène marin et d'actifs spécifiques complétés par une sélection de vitamines et d'oligoéléments.

À QUI S'ADRESSE COLLAGÈNE 2SH®?

Aux personnes souhaitant maintenir l'intégrité des os, du cartilage, des vaisseaux sanguins, des muqueuses et de la peau, plus particulièrement dès la trentaine.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Collagène 2SH® se prend, de préférence au repas du matin ou de midi après dilution dans un verre d'eau ou de lait végétal.

Dose optimale: 6 cuillères à café par jour (21 g), en 1 ou 2 prises.

Pour votre équilibre quotidien: 3 cuillères à café suffisent.

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Hydrolysat de collagène (**poisson**), méthylsulfonylméthane (MSM), hespéridine, acide orthosilicique, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra* L.), antiagglomérant: dioxyde de silicium; D-α-tocophérol (soja), bisglycinate de zinc, acide L-ascorbique, édulcorant: glycoside de stéviol; levure enrichie en sélénium, caroténoïde d'origine naturelle, riboflavine, chrome picolinate, acide folique, molybdate de sodium, biotine, etc.



Pot de 315 g

FSAN758 CHF 39.90

Capital osseux et articulaire Tissus de soutien

OSTÉORÉNOV®

Entretien du capital osseux

OstéoRénov® rassemble dans un équilibre physiologique des nutriments essentiels agissant sur le maintien de l'ossature.

À QUI S'ADRESSE OSTÉORÉNOV®?

Aux personnes souhaitant maintenir une bonne minéralisation osseuse, notamment les femmes après la cinquantaine et les seniors soumis au phénomène de fragilisation osseuse.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

OstéoRénov® se prend de préférence 15 min avant le repas du matin et/ou du midi, dilué dans un verre d'eau ou de lait végétal tiède.

Dose optimale adulte: 5,8 à 11,6 g, soit 2 à 4 cuillères à café par jour (10 à 20 ml).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Hydrolysats de collagène (**poisson**), sel calcique de l'acide citrique, glycérophosphate de calcium, carbonate de magnésium, créatine, L-carnitine tartrate, bisglycinate de magnésium, L-glycine, citrate de potassium, Lysine, antiagglomérant: dioxyde de silicium, L-citrulline, taurine, L-méthionine, lactoferrine (**lait**), citrate de magnésium, extrait de baies d'acérola (*Malpighia glabra* L.), levure enrichie en sélénium, *Lactobacillus plantarum*, acide orthosilicique stabilisé par de la choline, D-α-tocophérol (**soja**), acide L-ascorbique, bisglycinate de zinc, *Lactobacillus acidophilus*, caroténoïdes d'origine naturelle, nicotinamide, gluconate de manganèse, bisglycinate de cuivre, D-pantothenate de calcium, acétate de rétinyle, cholecalciférol, riboflavine, picolinate de chrome, acide folique, molybdate de sodium, biotine, etc.



Pot de 174 g

FSAN759 CHF 39.90

Capital osseux et articulaire Tissus de soutien



Image: Dominic Winkel - Pixabay

REGENUM®

Confort articulaire – Entretien des tissus

Regenum® est une formulation très concentrée en nutriments naturels entrant dans la structure des articulations (cartilages, ligaments, tendons, synovie) et des autres tissus de l'organisme (peau, vaisseaux sanguins, cheveux, ongles,...). De part sa haute concentration en nutriments, il convient particulièrement aux seniors.

À QUI S'ADRESSE REGENUM®?

A toute personne, notamment aux seniors, désirant maintenir leur bien-être articulaire et le bon état des autres tissus de soutien.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Regenum® se prend le matin ou/et à midi, dilué dans un verre d'eau tiède.

Dose optimale: 8 cuillères à café par jour (24,8 g), en 1 ou 2 prises.

Pour votre équilibre quotidien: 4 cuillères à café suffisent.

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Hydrolysat de collagène (poisson), D-glucosamine hydrochloride (crustacés), chondroïtine sulfate (poisson), citrate de potassium, glycérophosphate de calcium, triglycérides à chaînes moyennes, lécithine de soja, méthylsulfonylméthane (MSM), glycérophosphate de magnésium, extrait de racine de *Curcuma longa* L., L-citrulline, taurine, extrait de baie d'acérولا (Malpighia glabra L.), acide hyaluronique, *Lactobacillus acidophilus* (THT et NCFM), *Lactobacillus plantarum*, D-α-tocophérol (soja), levure enrichie en sélénium, D-pantothénate de calcium, cholécalférol, chlorhydrate de thiamine, riboflavine, picolinate de chrome, acide folique, molybdate de sodium, biotine, etc.

NOUVEAU
CONDITIONNEMENT

Pot de 372 g

FSAN760 CHF 39.90

Capital osseux et articulaire Tissus de soutien

SIPREL GEL Gel de massage

Ce gel est composé de 15% d'extrait hydroglycériné d'harpagophytum, d'aloë vera, d'hydrolats de romarin et de menthe poivrée ainsi qu'une synergie d'huiles essentielles de gaulthérie, menthe poivrée, romarin à camphre et térébentine. Gel à effet frais.

À QUI S'ADRESSE SIPREL GEL?

Aux personnes éprouvant des gênes ou sensibilités au quotidien, notamment les sportifs et travailleurs manuels.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Appliquer largement le gel jusqu'à 2 fois par jour et masser jusqu'à pénétration. Usage externe uniquement, ne pas appliquer sur le visage.

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Aqua, *Rosmarinus officinalis* leaf water, Glycerin, *Mentha piperita* water, Pinene, *Harpagophytum procumbens* root extract, *Rosmarinus officinalis* leaf oil, Maris aqua, *Mentha piperita* oil, Turpentine, Bentonite, Lauroyl lysine, *Abies balsamea* needle oil, *Gaultheria procumbens* leaf oil, *Aloe barbadensis* leaf juice powder, Gluconolactone, *Equisetum arvense* extract, Acacia senegal gum, Xanthan gum, Glucomannan, Calcium gluconate, Sodium hydroxide, Potassium sorbate, Menthol, Camphor, Limonene, Betacaryophyllene, Terpineol, Terpinolene, Methyl salicylate, Linalool, Coumarin, etc.

NOUVEAU
CONDITIONNEMENT

Tube de 125 ml

FSAN709 CHF 25.90

Capital osseux et articulaire Tissus de soutien

REGENUM® (GÉLULES)

Confort articulaire – Entretien des tissus

Regenum® Gélules est concentré en MSM, bactéries lactiques et plantes. Il contribue au maintien d'une ossature normale grâce à la vitamine D, et apporte des éléments nutritifs intervenant dans la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages et des os, grâce à la vitamine C.

À QUI S'ADRESSE REGENUM®?

Aux seniors présentant des faiblesses articulaires, mais également aux personnes confrontées de façon prématurée à la nécessité de maintenir leur capital articulaire (sportifs ou travailleurs manuels), notamment grâce au magnésium, calcium, vitamines...

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Regenum® se prend de préférence le soir au coucher ou le matin à jeun avec un verre d'eau. Dose optimale: 3 à 6 gélules par jour en 1 ou 2 prises.

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Glycérophosphate de calcium, chondroïtine sulfate (poisson), D-glucosamine hydrochloride (crustacés), carbonate de magnésium, méthylsulfonylméthane (MSM), extrait de racine de *Curcuma longa* L., extrait de résine de *Boswellia serrata*, hydroxypropylméthylcellulose (gélule végétale), extrait de fruit d'acérولا (Malpighia glabra L.), bactéries lactiques: *Lactobacillus plantarum* et *Lactobacillus acidophilus* (THT et NCFM), hyaluronate de sodium, levure enrichie en sélénium, bisglycinate de zinc, caroténoïdes d'origine naturelle, hydrolysats de collagène (poisson), vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, D3, E, K2-MK7, etc.



Pilulier de 90 gélules

FSAN707 CHF 32.90

Equilibre nerveux et détente

CAP SÉRÉNITÉ® G+

Calme et détente, stabilité nerveuse, lutte contre la fatigue, protection antioxydante et défenses immunitaires

Au cours de sa vie, chacun peut faire face à des crises existentielles, affectant l'équilibre émotionnel susceptible de générer des angoisses ou des dépresses. Cap Sérénité® G+ apporte une réponse nutritionnelle aidant à relativiser cette source de stress intérieur afin de la tenir à distance.

À QUI S'ADRESSE CAP SÉRÉNITÉ® G+?

A toutes les personnes éprouvant des difficultés à maîtriser les effets du stress et se trouvant incommodées par un état de sensibilité ou de fragilité émotionnelle et de fatigue durable.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Cap Sérénité® G+ se prend de préférence au cours des repas du matin ou de midi ou avant 15 h. Dose d'entretien: 3 gélules par jour (= 1 mois).

INGRÉDIENTS

Bisglycinate de magnésium, extrait de racine de *Rhodiola rosea* L., tryptophane, lactium® (hydrolysate de protéines de lait), glycine, taurine, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra* L.), D- α tocophérol (soja), acide L-ascorbique, bisglycinate de zinc, caroténoïde d'origine naturelle, levure enrichie en sélénium, nicotinamide, gluconate de manganèse, bisglycinate de cuivre, D-pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine, cyanocobalamine, chlorhydrate de thiamine, etc. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 90 gélules

FSAN720 CHF 32.90

Equilibre nerveux et détente

GABA SOURCE®

Frein naturel à l'emballement du système nerveux et source d'apaisement

GABA Source® est un complément alimentaire à base d'acide gamma-aminobutyrique (GABA), d'acides aminés et de magnésium.

À QUI S'ADRESSE GABA SOURCE®?

Aux personnes ayant une grande sensibilité au stress, excitable sur le plan nerveux, présentant de l'agitation et une difficulté à se détendre, ou éprouvant de la fatigue psychique.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

GABA Source® se prend le matin, le midi et/ou le soir avec un verre d'eau.

Dose intensive: 6 gélules par jour, en 3 prises (= 10 jours).

Dose d'entretien: 2 gélules par jour, en 1 prise (= 1 mois).

GABA Source®, favorisant un état de calme et de détente nerveuse, peut être pris le soir en complément de Cap Sommeil®.

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Carbonate de magnésium, acide gamma-aminobutyrique (GABA), glycine, L-glutamine, etc. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 60 gélules

FSAN762 CHF 15.90

Equilibre nerveux et détente

CAP SOMMEIL®

**Diminution du temps d'endormissement
Atténuation du décalage horaire
Equilibre nerveux**

Ce produit contient de la mélatonine, du GABA, des acides aminés et des vitamines pour améliorer la qualité de votre sommeil.

À QUI S'ADRESSE CAP SOMMEIL®?

Aux personnes ayant des difficultés à s'endormir ou un sommeil de mauvaise qualité, que ce soit lié au stress ou non. Il est aussi conseillé lors de voyages avec décalage horaire.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Cap Sommeil® se prend 30 minutes avant le coucher avec un verre d'eau.

Dose d'entretien: 3 gélules par jour (= 1 mois).

En cas de stress, il est recommandé d'associer Cap Sérénité® ou Germag®.

INGRÉDIENTS

Bisglycinate de magnésium, extrait de racine de valériane (*Valeriana officinalis* L.), glutamine, tryptophane, acide gamma-aminobutyrique (GABA), extrait de passiflore (*Passiflora incarnata* L.), extrait de mélisse (*Melissa officinalis* L.), glycine, carbonate de magnésium, ornithine α -cétoglutarate, mélatonine, vitamines B3, B6, B9. Enveloppe: gélule végétale.



Pilulier de 90 gélules

FSAN752 CHF 32.90

Equilibre nerveux et détente

GERMAG®

**Equilibre nerveux et psychologique
Lutte contre la fatigue**

Germag® est un complément organomagnésien au large spectre d'action sur les fonctions nerveuses. Il favorise une meilleure gestion des situations génératrices de stress et aide à en atténuer les effets.

À QUI S'ADRESSE GERMAG®?

Aux personnes nerveuses et sujettes au déficit en magnésium. Il aide à mieux gérer le stress et à améliorer l'équilibre nerveux.

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Germag® se prend, de préférence au cours des repas, le matin, à midi ou avant 18 h.

Dose intensive: 6 comprimés par jour en 2 prises (= 15 jours).

Dose d'entretien: 3 comprimés par jour en 1 prise (= 1 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Glycérophosphate de magnésium, carbonate de magnésium, L-glycine, L-glutamine, L-citrulline, L-tyrosine, taurine, L-méthionine, extrait de baie d'acérola (*Malpighia glabra* L.), ubiquinone, D- α tocophérol (soja), acide L-ascorbique, extrait de jus de melon (*Cucumis melo* L.) riche en SOD (superoxyde dismutase), bisglycinate de zinc, caroténoïde d'origine naturelle, levure enrichie en sélénium, D-pantothénate de calcium, acide folique, molybdate de sodium, biotine, etc.



Pilulier de 90 comprimés

FSAN705 CHF 32.90

Défenses naturelles • Circulation sanguine

AIL NOIR EN GÉLULES

L'ail noir n'est pas une variété particulière d'ail. C'est un traitement doux et naturel (sans aucun additif) qui lui fait changer d'apparence et de propriétés. Il est bruni par la réaction de Maillard, c'est-à-dire par une sorte de caramélisation. Ce procédé change complètement sa texture, qui devient alors semblable à celle d'un pruneau d'Agen. L'allicine - le composé au goût fort et irritant pour le tube digestif de l'ail - diminue drastiquement. Mais d'autres composés augmentent au contraire! En fin de compte, l'ail noir est plus doux et plus efficace. Ces changements sont notamment dus au développement d'un composé organo-sulfuré: le S-allyl-cystéine (SAC). Et la SAC est responsable de la majorité des effets santé de l'ail noir.



L'AIL NOIR POSSÈDE DIVERSES PROPRIÉTÉS, NOTAMMENT:

- Il permet de lutter contre l'inflammation
- Il est efficace pour faire baisser votre tension
- Il contribue à la réduction du taux du cholestérol
- Il est riche en anti-oxydants et votre système immunitaire
- Il est anti-bactérien

CONSEIL D'UTILISATION ET POSOLOGIE

L'ail noir sous forme de gélules permet une prise quotidienne, «millimétrée», c'est-à-dire un moyen plus pratique d'obtenir une dose efficace tous les jours. Prendre 1 gélule par jour avec un verre d'eau.

INGRÉDIENTS

1 gélule contient 859 mg d'ail noir, dont 1,03 mg de S-allyl-cystéine (SAC).

Pilulier de 35 gélules

FSAN411 CHF 14.90

Défenses naturelles

GLUTATHION RÉDUIT 250 MG

Élimination des toxines
Renforcement des défenses naturelles

Antioxydant exceptionnel, le glutathion est une petite protéine composée de trois acides aminés: l'acide glutamique, la glycine et la cystéine. Il se trouve tout d'abord dans le foie, l'organe responsable de l'élimination des substances toxiques, puis dans les reins, le pancréas, le cerveau et le cristallin de l'œil.

À QUI S'ADRESSE GLUTATHION RÉDUIT 250 MG?

Aux personnes présentant une accumulation de toxines ou de métaux lourds ou désirant renforcer les défenses naturelles de leur organisme.

CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 1 gélule par jour (pendant 3 mois à renouveler). Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Conserver au sec à l'abri de la chaleur.

INGRÉDIENTS

L-Glutathion réduit, antiagglomérant: silice colloïdale. Gélule végétale.



Pilulier de 30 gélules

FSAN206 CHF 31.90

Défenses naturelles

VITAMINE C LIPOSOMALE

Entretien des défenses naturelles
Soutien du métabolisme énergétique
Protection antioxydante

La vitamine C liposomale est le meilleur moyen de bénéficier des bienfaits d'une vitamine C hautement bio-disponible et à haute dose. Entourée d'une protection lipidique qui l'aide à passer au travers de la barrière intestinale, le corps peut alors absorber des doses plus grandes de vitamine C.



REMPLACE VITAMINE C ORANGE LIPOSOMALE

A QUI S'ADRESSE LA VITAMINE C LIPOSOMALE?

A toutes les personnes ayant besoin de soutenir leurs défenses naturelles (en particulier en hiver), et de diminuer leur état de fatigue.

CONSEILS D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Dose d'entretien: 1 gélule au petit-déjeuner (= 575 mg)

Dose intensive: 2 gélules au petit-déjeuner (= 1150 mg)

A conserver dans un endroit frais et sec (idéalement à une température inférieure à 25°).

INGRÉDIENTS

Pour 1 gélule: acide ascorbique, acide ascorbique liposomal (acide ascorbique avec complexe de phosphatidylcholine, d'acide palmitique et d'acide oléique), agent d'enrobage Hydroxylpropyl méthylcellulose, maltodextrine.

Pilulier de 30 gélules végétales

FSAN211 CHF 22.90

Défenses naturelles

VITAMINE D3

Entretien des os
Défenses naturelles

La principale source de vitamine D provient de sa synthèse suite à l'exposition au soleil. Vitamine D3 est une supplémentation nutritionnelle à base de vitamine D. Sa concentration dans l'organisme varie profondément selon l'ensoleillement. Il est donc nécessaire de compenser le déficit en vitamine D, par une supplémentation nutritionnelle.

À QUI S'ADRESSE VITAMINE D3?

A toutes les personnes privées d'exposition au soleil au cours de la saison peu ensoleillée ou ne s'exposant pas suffisamment au soleil au cours de la saison chaude (mai à fin septembre) ou ayant un régime alimentaire excluant tout produit d'origine animale.

CONSEILS D'UTILISATION ET POSOLOGIE

Vitamine D3 s'avale à n'importe quel moment de la journée.

Dose d'entretien: 1 capsule par jour (= 4 mois).

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

Emulsifiant: huile de tournesol; cholestérol (vit. D3). Enveloppe: gélatine bovine, glycérol, eau. 25 µg de vitamine D3 par capsule soit 1000 UI.



Pilulier de 120 capsules

FSAN738 CHF 26.90



Les Secrets de la santé intégrale

selon les principes d'Hildegarde de Bingen

Permafood, 544 pages couleurs, 14,5x21 cm

CHF 35.–

UN LIVRE
DE RÉFÉRENCE
TRÈS DÉTAILLÉ
ET RICHEMENT
ILLUSTRÉ!

Permafood est une initiative issue d'un groupe de passionnés qui, depuis de nombreuses années, cherchent des réponses aux questions: comment booster l'immunité, retrouver de l'énergie, bien dormir et se protéger des maladies chroniques grâce à la nutrition. Sainte Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du XII^e siècle, a posé les bases de la santé holistique dont nous nous sommes inspirés pour cet ouvrage. Nous avons réuni des spécialistes dans des domaines d'expertises complémentaires: nutrition, micronutrition, coaching sportif, botanique, psychologie nutritionnelle, qui ont déjà aidé des milliers de personnes. Nous avons donc fait appel à l'expertise de: Laura Colagreco, Amélie Michel, Dr Catherine Rossi, Pascal Balducci, Gérard Ducerf et Jean Joyeux.

Notre mission est de promouvoir une alimentation saine et durable afin de permettre à chacun d'être bien dans son corps et dans sa tête. Rejoignez-nous et devenez des acteurs de la transition nutritionnelle!

«Quand l'âme et le corps fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense suprême de la santé et de la joie.» (Sainte Hildegarde de Bingen)



L'herbarium illustré d'Hildegarde de Bingen

Dans cet ouvrage richement illustré et qui reprend les textes de la sainte, suivez les traces de cette femme d'exception en découvrant ses 60 plantes favorites: leurs caractéristiques, leurs vertus, leur histoire, mais aussi comment les cultiver et les utiliser au quotidien! Avec plus de 60 remèdes de santé et recettes compatibles avec les connaissances médicales modernes.

Paul Ferris
232 pages, 17x22 cm
CHF 24.90



Guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen

400 recettes – 200 remèdes
130 aliments

Hildegarde décrit les aliments en fonction de leurs vertus curatives, car un aliment est toujours aussi un remède. Ce guide est une véritable Bible du bien manger au quotidien, avec plus de 400 recettes pour toute la famille et 200 remèdes naturels classés par maladie.

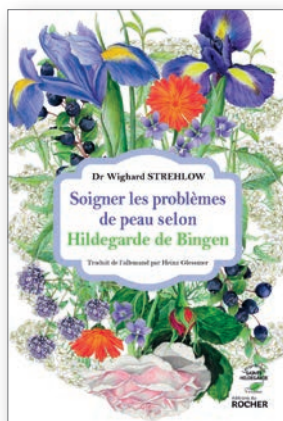
Dr Wighard Strehlow
550 pages, 16x24 cm
CHF 31.90



Soigner son intestin et son appareil digestif selon Hildegarde de Bingen

Wighard Strehlow présente des solutions pour une trentaine de troubles de l'intestin, de l'estomac et du foie, illustrées de citations d'Hildegarde, avec des préparations aux plantes, des recettes modernisées et faciles pour l'alimentation quotidienne et des cures adaptées aux différentes situations.

Dr Wighard Strehlow
264 pages, 14x21 cm
CHF 18.90



Soigner les problèmes de peau selon Hildegard de Bingen

La religieuse bénédictine Hildegard de Bingen avait déjà compris, il y a 800 ans, que notre peau est le miroir de notre santé. Son approche par l'alimentation et les méthodes naturelles permet de rompre le cercle vicieux des affections cutanées. Avec des recommandations pour 15 maladies de peau, près de 60 recettes de remèdes et des conseils alimentaires.

Dr Wighard Strehlow, 280 pages, 14x21 cm
CHF 21.80



Soigner les maladies rhumatismales selon Hildegard de Bingen

Environ 80 % des rhumatismes et plus de 90 % des signes de la goutte sont provoqués par le mode de vie et l'alimentation. Ce livre, suivant les recommandations d'Hildegard de Bingen, nous donne plus d'une centaine de traitements naturels contre les rhumatismes et la goutte ainsi que des mesures de désintoxication du corps et de l'âme, et des règles d'alimentation spécifiques.

Dr Wighard Strehlow, 308 pages, 14x20,5 cm
CHF 22.80



Cuisiner avec Hildegard de Bingen 170 recettes

L'auteure, qui cuisine depuis plus de trente ans selon les principes de Hildegard de Bingen, partage avec nous ses recettes du quotidien, adaptées à tous les goûts et à toutes les saisons, testées et approuvées par ses enfants, petits-enfants ainsi que par tous ses amis! Le livre est introduit par un rappel des bienfaits et des bases de cette alimentation, avec des conseils pratiques sur les ingrédients clés.

Marie-France Delpech, 192 pages, 17x21 cm avec photos coul. CHF 19.90



La petite pharmacie domestique de Hildegard de Bingen

Le docteur Gottfried Hertzka a redécouvert à notre usage, la médecine de l'abbesse des bénédictines de Rupertsberg et l'a rendue accessible tant au spécialiste qu'au public. Sainte Hildegard sait nous conseiller pour les maux d'estomac, les rhumatismes, la faiblesse du cœur, les éruptions cutanées, la nervosité, la mélancolie et bien d'autres misères...

Dr Gottfried Hertzka
240 pages, 12x20 cm
CHF 21.50



Toute la science médicale de sainte Hildegarde

Diététique, remèdes, théorie de l'équilibre, lithothérapie,...

En exposant les bases de la médecine d'Hildegard ainsi que ses différentes approches thérapeutiques, comme la diététique ou la théorie de l'équilibre, l'auteur nous donne toutes les informations nécessaires pour nous aider à traiter efficacement nombre de maladies, et tout particulièrement les affections chroniques, difficiles à vaincre.

Dr Wighard Strehlow
304 pages, 15x21 cm
CHF 21.50



Hildegarde et l'épeautre

Et si, comme le disait déjà Hildegard de Bingen au XII^e siècle, le grand épeautre était un aliment miracle, notamment pour les personnes sensibles au gluten? C'est pour répondre à cette question que le Dr Lilian Ceballos, sur la base d'analyses réalisées par un laboratoire indépendant, a effectué des études comparative de différentes céréales. Dans cet ouvrage, il présente les étonnants résultats de ses recherches, donne des conseils et livre des témoignages étayant ses résultats.

Dr Lilian Ceballos
224 pages, 15x21 cm
CHF 24.50

NOUVEAU



Pouvoirs & bienfaits des racines des plantes sauvages et potagères

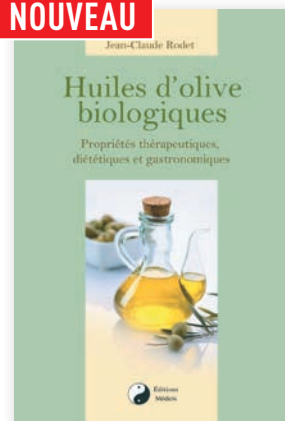
Infusion de benoîte commune, pommade de grande consoude, cataplasme de raifort, café de racines de pissenlit, légumes-racines rôtis... découvrez les pouvoirs et les bienfaits des racines, ces concentrés de nutriments et de sels minéraux que les plantes utilisent pour grandir, passer l'hiver et redémarrer au printemps.

Simone Detto

144 pages couleurs, 17x24 cm

CHF 22.80

NOUVEAU



Huiles d'olive biologiques

Propriétés thérapeutiques, diététiques et gastronomiques

Ce livre dévoile les secrets de la culture de l'olivier. Il est surtout question de la production de l'huile d'olive, des différentes manières de l'utiliser en cuisine, mais aussi de la fabrication des savons ou de la fameuse «huile de Cléopâtre». Voici mille et une façons d'utiliser ce précieux liquide membre de la famille des Omega.

Jean-Claude Rodet

202 pages, 15x23 cm

CHF 19.50



Des fruits pour la santé

La cité du fruit, Bougé-Chambalud

Ce livre répond à toutes les questions que l'on se pose sur ces aliments essentiels que sont les fruits: leur histoire, leur légende, leurs qualités exceptionnelles fortement complémentaires à travers les saisons. Rien n'est oublié pour ceux qui veulent savoir pourquoi les fruits sont si importants pour notre santé, dès le plus jeune âge.

Pascal Mathieu, Professeur Henri Joyeux

190 pages, 14x21 cm

CHF 19.90



La cuisson idéale pour votre santé

Plus de 70 recettes

Quelle est la meilleure façon de cuire nos aliments? Cet ouvrage propose un tour d'horizon des méthodes de cuisson et de leur influence sur la digestion.

La cuisson à la vapeur douce reste la plus saine de toutes! Et si vous la découvriez, vous aussi? Des conseils pratiques sur la cuisson au quotidien et plus de 70 recettes.

B. Jastrebski, Ch. Bouquet-Joyeux

190 pages, 17,5x21 cm

CHF 21.50



Que ma nourriture soit mon médicament

Nourrir le microbiote et se soigner par l'alimentation

«Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture.» (Hippocrate) Composé de cinq parties, dont une propose de nombreuses recettes illustrées, cet ouvrage décrit de manière simple et efficace les fonctions de l'organisme, ses exigences en carburant, et comment les satisfaire.

Alessandra Borelli, Antonietta M. Gatti

Isabelle Massamba, Stefano Montanari

256 pages, 17,5x24 cm CHF 29.90



Jus de fruits et légumes

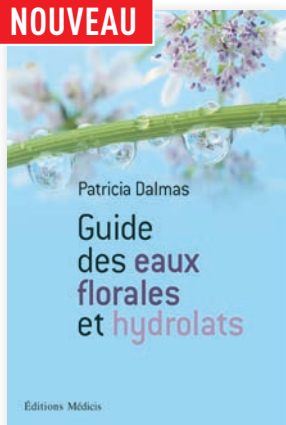
Vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et acides aminés

Ce livre vous propose de découvrir toutes les richesses nutritives et curatives des principaux fruits et légumes de notre alimentation. Vous découvrirez les besoins en vitamines, en oligo-éléments et en sels minéraux et acides aminés pour structurer les cellules et permettre aux organes de s'entretenir, de bien fonctionner et de contribuer ensemble à l'équilibre glandulaire et cérébral, favorisant ainsi la santé physique et mentale.

Père François Zannini

240 pages, 15x21 cm CHF 27.-

NOUVEAU



Guide des eaux florales et hydrolats

L'auteur vous invite à découvrir 45 eaux florales et hydrolats. Des réponses simples et immédiates pour traiter efficacement et en toute sécurité les petits maux du quotidien. C'est également le premier ouvrage à lever le voile sur la composition des hydrolats. On y découvre également d'autres utilisations de ces eaux en usage cosmétique et culinaire.

Patricia Dalmas
204 pages, 15x21 cm
CHF 19.50



Guérir avec la vitamine C

Maladies traitées, modes d'administration

Ce guide pratique présente les extraordinaires vertus curatives de la vitamine C et les méthodes pratiques pour une supplémentation efficace. Vous découvrirez entre autres: les divers modes d'administration et formes disponibles, la posologie appropriée, les divers types de vitamine C, les nombreuses maladies traitées, les idées préconçues,...

Stefano Pravato
136 pages, 11x17 cm
CHF 12.50

NOUVEAU



La vitamine C et ses alliés indispensables à la santé

Comment l'utiliser pour rester en forme

Nous savons qu'un état de santé optimal ne peut être obtenu que par une consommation abondante de fruits et de légumes frais. Ils contiennent tous de la vitamine C. Cet ouvrage apporte des réponses à presque toutes les questions que vous pourriez vous poser sur cette précieuse vitamine.

D^r Pierre Corson
288 pages, 13,5x21,5 cm
CHF 19.90



Aromathérapie: Les Huiles Essentielles

au service de votre santé

L'auteur, naturopathe, vous présente ici 70 huiles essentielles avec leurs propriétés et leur efficacité thérapeutique. Ce livre vous donne des clés pour mieux vivre et vous soigner sans polluer ni votre corps, ni votre esprit. Sachez faire des plantes vos amies et enrichissez vos cellules de leurs vertus curatives. Avec divers index pour faciliter la recherche.

Père François Zannini
192 pages illustrées, 15x21 cm, relié
CHF 22.-



Se soigner par les huiles essentielles

Pourquoi et comment ça marche?

Les huiles essentielles vous intriguent? Aujourd'hui, l'efficacité des huiles essentielles n'est plus à prouver. Puissantes et accessibles, elles deviennent de plus en plus populaires, mais peu savent réellement pourquoi elles fonctionnent si bien. Cet ouvrage se fixe donc ce double objectif: vous accompagner dans l'utilisation des huiles essentielles, et vous expliquer leur fonctionnement.

Théopane de La Charie, 526 p., 15,5x23 cm
CHF 25.90

NOUVEAU



L'extrait de feuilles d'olivier

Un antibiotique naturel pour renforcer le système immunitaire

De nombreux antibiotiques sont en perte de vitesse. Avec l'émergence de nouveaux virus exotiques et l'évolution des microbes devenus résistants aux médicaments, nous n'avons jamais eu autant besoin de thérapies alternatives. L'extrait de feuilles d'olivier peut s'avérer un auxiliaire puissant dans le cadre de traitements destinés à guérir, préserver la santé ou assurer le bien-être.

D^r Morton Walker
204 pages, 13,5x21,5 cm
CHF 19.90

NOUVEAU

LIRE UN EXTRAIT



Prenez en main votre santé Tome 1

Plus de 100 maladies courantes

Cet ouvrage propose une synthèse des remèdes les plus simples et les plus efficaces pour traiter dans le cadre familial 113 maladies courantes, ainsi qu'une incroyable échappatoire à une «pharmaco-chimie» se bornant souvent à masquer les symptômes des malades et à fidéliser le consommateur.

Michel Dogna

542 pages, 19x26 cm

CHF 29.90

NOUVEAU

LIRE UN EXTRAIT



Prenez en main votre santé Tome 2

Les nouvelles découvertes

Vous trouverez de nouvelles fiches thérapeutiques pour soigner, de manière toujours simple et efficace, des maladies courantes face auxquelles la médecine officielle est souvent démunie. Ces fiches viennent compléter les maladies déjà traitées dans le tome 1, avec le même esprit de clarté pédagogique et d'utilisation pratique.

Michel Dogna

316 pages, 19x26 cm

CHF 26.90



LIRE UN EXTRAIT



Le guide familial de la santé

Découvrez comment soigner les maux de toute la famille avec les médecines complémentaires. Organisé par grandes thématiques (ORL et système respiratoire, système digestif, dermatologie, système cardiovasculaire), ce guide complet aborde les différents troubles et maladies, avec toutes les solutions à votre portée pour y remédier. Une somme de connaissances à la portée de tous pour une meilleure santé!

Dr Laure Martinat

384 pages couleurs, 19x23,5 cm

CHF 29.90

NOUVEAU

LIRE UN EXTRAIT



Se soigner par les bourgeons

Précis de gemmothérapie à usage familial

Ce livre présente 24 arbres et arbustes dont les macérats de bourgeons soignent les principaux maux et accompagnent ou complètent d'autres traitements des maladies chroniques les plus courantes. Après avoir donné tous les conseils nécessaires pour que chacun puisse réaliser ses propres macérats glycélinés de bourgeons, les auteures présentent les réponses gemmothérapeutiques qui ont fait leurs preuves.

Dr Barbara Bichsel, Dr Julia Brönnimann

144 pages, 15x20,5 cm

CHF 19.90

NOUVEAU

4 groupes sanguins 4 programmes santé

Le «régime groupe sanguin» du Dr James D'Adamo a révolutionné le monde de la médecine et de la naturopathie. Grâce à cet ouvrage, vous allez pouvoir établir votre propre programme santé, conforme à votre groupe sanguin. Vous saurez ainsi quelles activités physiques privilégier, mais aussi les aliments pour renforcer son système immunitaire. Inclus: un abécédaire des maux courants et les remèdes naturels pour se soigner.

Dr James D'Adamo

320 pages, 16x23 cm

CHF 22.80

NOUVEAU

LIRE UN EXTRAIT



100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes

Cette édition remaniée et augmentée est un guide médical, qui présente, sous la forme d'un répertoire, toute la panoplie des médecines naturelles à notre disposition. L'originalité de ce livre est de traiter des pathologies qui ne sont traitées nulle part. Beaucoup d'entre elles sont contemporaines et souvent peu accessibles à la médecine officielle (maladies auto-immunes ou neurodégénératives, endométriose et autres maladies lourdes...).

Dr Jean-Pierre Willem

618 pages, 16x24 cm

CHF 29.90



Les 6 secrets des abeilles

En médecine intégrative et familiale

Connaissez-vous les 6 secrets des abeilles pour votre santé? Ce sont les miels, la propolis, les pollens et les pains d'abeilles, la gelée royale, ainsi que les venins et leurs composés.

Avec de nombreuses références scientifiques, voici les preuves des bienfaits in vivo des produits de la ruche. Un indispensable de votre pharmacie familiale, de l'enfance au grand âge.

Dr Lilian Ceballos, Professeur Henri Joyeux

224 pages, 14x20,5 cm

CHF 21.50



Nos incroyables amies les bactéries

Guérissez naturellement grâce à la thérapie du microbiome

L'auteure, grâce à ses nombreuses années d'expérience sur le sujet, nous propose de révolutionner notre vision des bactéries en découvrant le véritable rôle qu'elles jouent dans notre corps et en apprenant à mettre à profit leurs formidables capacités de guérison.

Anne Katharina Zschocke

400 pages, 13,5x20,5 cm

CHF 18.90



Prendre soin de ses dents

Grâce aux remèdes naturels

Ce livre pratique vous délivre des astuces et des remèdes naturels pour retrouver une bonne hygiène dentaire, quel que soit votre âge et pour chaque situation. A l'aide de l'aromathérapie, de l'homéopathie ou des compléments alimentaires, l'auteure vous livre des conseils précieux de prévention et de soin, et répond aux questions les plus fréquentes à ce sujet.

Dr Catherine Rossi

128 pages, 16x24 cm

CHF 17.90



STOP aux virus

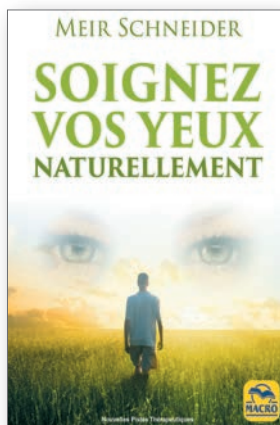
Renforcer sainement et naturellement l'immunité avec les vitamines C D A E, les minéraux et les plantes médicinales

Notre besoin de rester en bonne santé s'est affirmé face à la pandémie. Ce livre explique comment booster notre système immunitaire pour nous permettre de combattre les virus en exploitant le pouvoir de la vitamine C et d'autres compléments et aliments riches en nutriments.

Patrick Holford

192 pages, 13,5 x 20,5 cm

CHF 18.90



Soignez vos yeux naturellement

Avec des exercices illustrés

Voilà le but de ce livre: nous aider à garder notre vue en bonne santé ou à la corriger, pour améliorer notre vie en termes de qualité et de durée. Les bonnes habitudes que vous consoliderez, en suivant les conseils décrits dans cet ouvrage, seront les lignes directrices dont vous avez besoin. Les exercices de ce livre visent à vous aider à créer une routine de base, fondamentalement saine, que vous pouvez introduire immédiatement dans votre vie.

Meir Schneider, 256 pages, 13,5x20,5 cm

CHF 22.90



Centenaire et en pleine forme

Bien respirer, bien voir, bien entendre

Conserver notre tonus, notre agilité et notre vivacité d'esprit est indispensable. Cela ne peut se faire sans cultiver et préserver nos sens tout au long de notre vie. Entretenir notre vue et nos oreilles permettra de garder une vie sociale et sensorielle épanouissante sans perdre l'équilibre! Et surtout, respirer est à la base de tout. L'importance de nos poumons a été trop longtemps négligée, il est temps d'y remédier!

Professeur Henri Joyeux, Jean Joyeux

304 pages, 14x20,5 cm

CHF 22.90



Soigner ses rhumatismes

Les remèdes naturels

L'auteur se préoccupe d'abord, en sa qualité de médecin professionnel soucieux du bien-être de ses patients, de nous éclairer sur les causes et les symptômes des rhumatismes, ainsi que sur les effets des médicaments conventionnels. Puis, il aborde la médecine naturelle: la phytothérapie, l'homéopathie, les compléments alimentaires, les cures thermales, etc. sont ainsi abordés, toujours en lien avec la question des rhumatismes.

Paolo Giordo, 92 pages, 11x17 cm
CHF 11.50

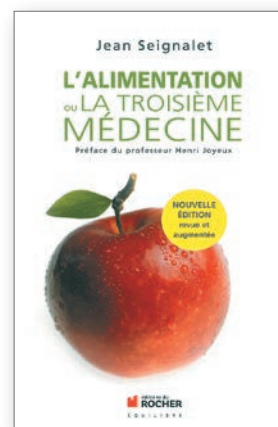


J'ai mal au dos

Pourquoi souffrir sans fin?

De nos jours, beaucoup de gens souffrent quotidiennement du dos. La médecine conventionnelle n'a toutefois pas encore trouvé la cause véritable de ce trouble, et le nombre de cas augmente de manière inquiétante. Les auteurs, spécialistes du traitement de la douleur, ont mis au point une méthode révolutionnaire permettant de se libérer une fois pour toutes du mal de dos.

Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht
392 pages, 15,5x23 cm
CHF 28.50



L'alimentation ou la troisième médecine

Le Dr Seignalet montre comment prévenir ou guérir, par une nutrition correcte, des maladies telles que le diabète, le cancer et la leucémie, la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer, l'arthrose, l'ostéoporose, etc. Il nous persuade que l'alimentation d'hier doit prendre une grande place dans la médecine de demain, aussi bien dans la prévention que dans le traitement des maladies.

Dr Jean Seignalet
770 pages, 15x24 cm
CHF 36.80



Intestin libre

Se soigner et se purifier par l'hygiène intestinale
Les accumulations toxiques dans le corps créent les conditions nécessaires au développement de la maladie. La qualité et le type d'aliments que vous introduisez dans votre organisme sont d'une importance cruciale pour chacune des phases de votre existence. Le Dr Bernard Jensen propose un traitement bon marché, facile à mettre en œuvre chez soi et permettant de retrouver le bien-être sans médicaments de synthèse.

Bernard Jensen
264 pages, 13,5x20,5 cm
CHF 16.90

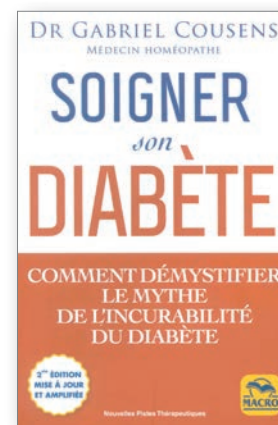


Arthrose: le grand mensonge

Pourquoi souffrir sans fin?

L'arthrose est la cause de douleurs la plus répandue. Elle peut frapper la hanche, le genou, la colonne vertébrale ou bien d'autres endroits du corps. Les spécialistes de la douleur Liebscher & Bracht ébranlent la conviction selon laquelle l'arthrose est une fatalité, génétiquement programmée, et démontrent comment on peut stimuler la repousse du cartilage endommagé.

Petra Bracht et Roland Liebscher-Bracht
280 pages, 15,5x23 cm
CHF 23.90



Soigner son diabète

Comment démystifier le mythe de l'incurabilité du diabète

Dans ce livre, l'auteur présente une théorie innovante et aboutie sur le traitement des diabètes de type 1 et 2 en se basant sur des résultats cliniques couronnés de succès. Son étude offre également de nouvelles perspectives pour l'inversion du diabète de type 3, de la maladie d'Alzheimer, et autres pathologies associées au vieillissement.

Dr Gabriel Cousens
Ed. mise à jour et amplifiée
688 pages, 13,5x20,5 cm
CHF 29.90

NOUVEAU



Vivre sans douleur, quel bonheur!

Comment vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps

Dans cet ouvrage à la portée de tous, le Dr Charley Cohen souligne l'importance de l'épigénétique, qui s'intéresse à la façon dont notre environnement, notre comportement, nos habitudes influent sur nos gènes, notre santé et notre espérance de vie.

Dr Charley Cohen
344 pages, 15x22 cm
CHF 23.90



Les nouvelles allergies

Comment les reconnaître?
Comment les combattre?

30% de la population française est concernée par les allergies, mais le chiffre devrait monter à 50% d'ici à 2050. La faute à notre mode de vie et à notre alimentation. Mais une allergie, comment ça marche? Quelles sont ces nouvelles allergies? Que faire? Retrouvez toutes les explications et les conseils d'une allergologue.

Dr Catherine Quéquet
278 pages, 14x20,5 cm
CHF 22.90

NOUVEAU



Le bain dérivatif

ou D-Coolinway,
100 ans après Louis Kuhne

Le bain dérivatif est un moyen naturel qui active et rétablit l'élimination des surplus en régulant la température de notre corps grâce à l'utilisation de poches froides. Tout en aidant au nettoyage interne, le Bain dérivatif dynamise diverses fonctions, assure une meilleure résistance aux variations de température, une plus grande énergie, un meilleur sommeil, etc.

France Guillain
334 pages, 15,5x23,5 cm
CHF 22.50

NOUVEAU



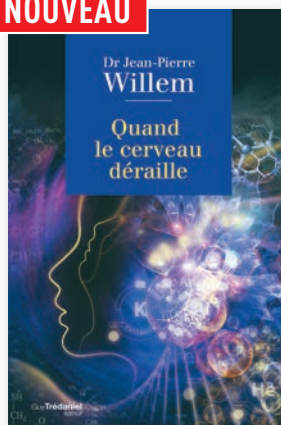
Alzheimer & odorat

Quand les arômes restaurent la mémoire
Une piste pour le traitement

Aujourd'hui, 95% des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer présentent une perte d'odorat. En stimulant naturellement certaines régions du cerveau, qui génèrent la mémoire et les émotions, on peut limiter l'apparition des premiers symptômes. Une découverte qui pourrait permettre à quantité de personnes d'envisager le vieillissement différemment.

Dr Jean-Pierre Willem
324 pages, 16x23 cm
CHF 23.90

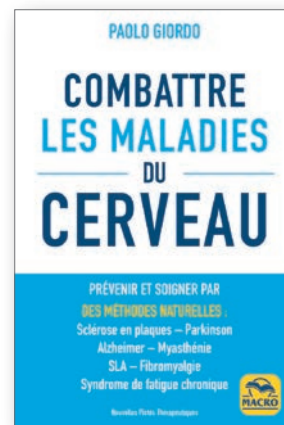
NOUVEAU



Quand le cerveau déraile

Un Français sur deux a le cerveau qui déraile, touché directement ou indirectement par un déséquilibre psychique – stress, anxiété, déprime, spasmophilie, burn-out... – voire une maladie cérébrale. Dans cet ouvrage, le docteur Jean-Pierre Willem propose des alternatives naturelles aux médicaments psychotropes si couramment prescrits, dont l'efficacité est parfois discutable et les effets secondaires toujours indésirables...

Dr Jean-Pierre Willem
232 pages, 16x24 cm
CHF 19.90

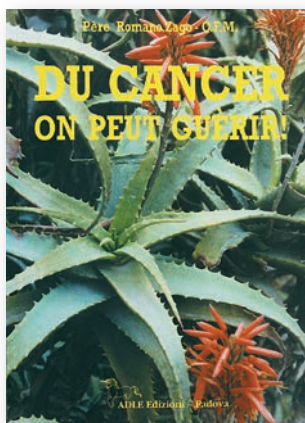


Combattre les maladies du cerveau

Prévenir et soigner
par des méthodes naturelles

Une explication claire et complète des causes qui se cachent derrière les maladies du cerveau: Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique... suivie d'une série de solutions naturelles pour lutter efficacement contre ces pathologies.

Paolo Giordo
184 pages, 13,5x20,5 cm
CHF 14.90

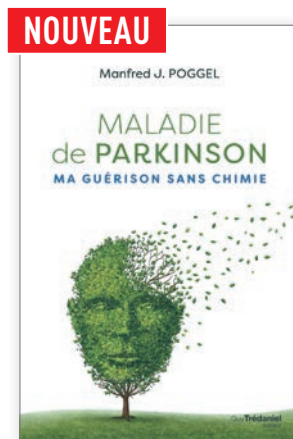


Du cancer, on peut guérir!

Le Père Romano Zago, religieux brésilien, a soigné plus de 14 000 personnes dans les favelas avec l'aloès et il décrit son «secret» dans ce livre. Il relate de nombreux cas de cancers guéris par sa recette, y compris des cas désespérés et abandonnés par la médecine de son pays.

On y retrouve nombre de témoignages, ainsi que les affections et les maladies dites incurables traitées, stoppées ou guéries grâce à l'aloès.

Père Romano Zago, 160 pages, 15x21 cm
CHF 14.90



Maladie de Parkinson

Ma guérison sans chimie

Dans cet ouvrage de référence, Manfred J. Poggel partage son témoignage sur: les thérapies essayées et leurs effets curatifs sur la maladie: désacidification, méditation, homéopathie, acupuncture, physiothérapie, ayurveda, cure Breuss...; son parcours de guérison sans chimie grâce à un nouveau mode de vie; les origines possibles de la maladie et la mise en place d'une nouvelle hygiène de vie.

Manfred J. Poggel
324 pages, 16x24 cm
CHF 22.50

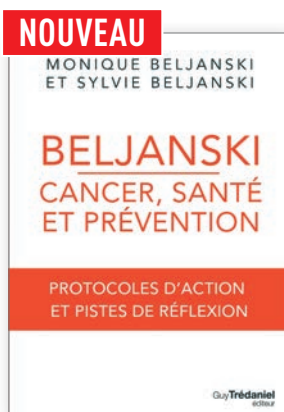


Les victoires face au cancer

50 ans de recherche et de progrès

La cancérologie est jalonnée de victoires thérapeutiques. Les profils à risques sont désormais bien établis. Les progrès constants de la recherche, par ailleurs éclairent ce qu'on appelle la cancérogenèse. Les sentinelles de votre santé bien identifiées, sont un atout protecteur. Les premiers moyens de prévenir sont dans votre assiette de 0 à 100 ans, pour entretenir les meilleures défenses immunitaires.

Pr. Henri Joyeux, Jean Joyeux, Pr. Luc Joyeux
608 pages, 15x23,5 cm
CHF 22.50

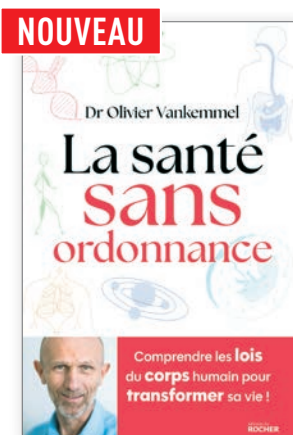


Beljanski Cancer, santé et prévention

Protocoles d'action et pistes de réflexion

Un ouvrage de référence comportant la présentation complète des extraits naturels mis au point par Mirko Beljanski – dont les extraits de plantes riches en molécules anticancer et antivirales –, leur mode d'utilisation et les posologies indiquées en termes de prévention du cancer et de ses récives.

Monique Beljanski, Sylvie Beljanski
120 pages, 13x18 cm
CHF 14.90



La santé sans ordonnance

Comprendre les lois du corps humain pour transformer sa vie!

«Nous, médecins, parlons la même langue mais pas suffisamment le même langage que nos patients.» L'auteur nous offre un regard nouveau sur les maladies de civilisation. Les effets de l'excès de sucre, le rôle clef de la mastication, de la paroi intestinale et du foie, sont abordés avec simplicité, tout comme le gluten, les produits laitiers et l'organisation des différents repas.

Dr Olivier Vankemmel
272 pages, 15,5x23,5 cm
CHF 23.90



Refusez l'aluminium dans les produits de santé

Plaidoyer pour des vaccins sûrs et sans danger

Le professeur Joyeux prend position pour l'interdiction de l'aluminium dans tous les produits de santé. Il revient sur les polémiques existantes et en présente les enjeux. Il souligne l'importance des vaccins pour la santé publique et raconte comment l'aluminium est entré dans leur composition ainsi que dans celle des pansements gastriques.

Professeur Henri Joyeux
318 pages, 14x20,5 cm
CHF 25.80



NOUVEAU



La naturopathie au quotidien

Comment rester en bonne santé grâce à des gestes simples

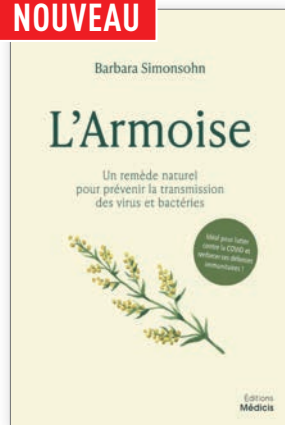
Dans cet ouvrage, l'auteur vous invite à connaître votre corps, à découvrir les grands mécanismes de la vie, à choisir les bons aliments et à mettre en œuvre, quotidiennement, les moyens que la nature met à votre disposition pour vivre en bonne santé grâce à des gestes simples et accessibles à chacun d'entre nous.

Dominick Léaud-Zachoval

494 pages, 15x21 cm

CHF 23.90

NOUVEAU



L'Armoise

Un remède naturel pour prévenir la transmission des virus et bactéries

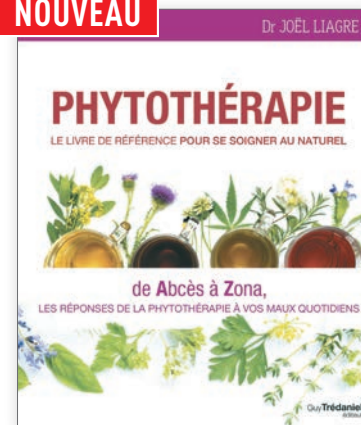
Découvrez les nombreux bienfaits de l'armoise! Elle contient plus de six cents substances importantes pour la santé, avec notamment des effets antibactériens, antiviraux et antioxydants. L'armoise annuelle est par ailleurs efficace contre les allergies, la maladie de Lyme, les inflammations, mais aussi les parasites et les champignons.

Barbara Simonsohn

128 pages, 16,5x23,5 cm

CHF 16.90

NOUVEAU



Phytothérapie Le livre de référence pour se soigner au naturel

De Abcès à Zona, les réponses de la phytothérapie à vos maux quotidiens

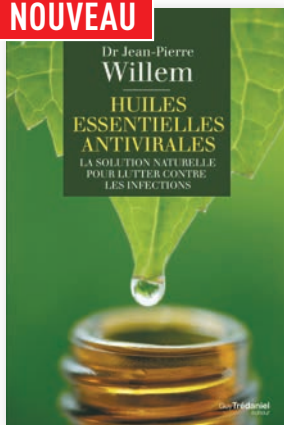
Dans cet ouvrage de référence, vous découvrirez les grands principes de la phytothérapie, ses principaux remèdes et techniques, ainsi qu'un abécédaire incroyablement exhaustif de plus de 200 maux de tous les jours.

Dr Joël Liagre

402 pages, 19x23 cm

CHF 25.90

NOUVEAU



Huiles essentielles antivirales

La solution naturelle pour lutter contre les infections

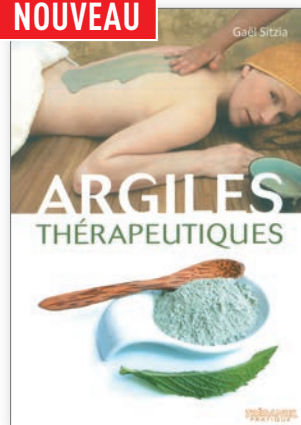
L'attaque des virus, des bactéries, des champignons et autres parasites qui envahissent les organismes humains provoque des maladies infectieuses et contagieuses. Dans cet ouvrage, vous trouverez la présentation des huiles essentielles capables de neutraliser les virus et autres agents pathogènes, ainsi que leur mode d'utilisation pour les adultes et les enfants.

Dr Jean-Pierre Willem

272 pages, 16x24 cm

CHF 22.80

NOUVEAU



Argiles thérapeutiques

L'argile, terre magique aux multiples couleurs de l'arc-en-ciel, possède d'innombrables vertus thérapeutiques connues et reconnues depuis des millénaires. L'argile purifie, nettoie, tonifie, cicatrise, adoucit et nourrit.

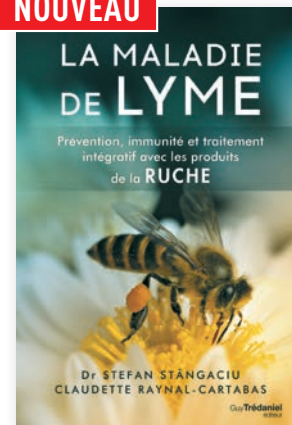
Cet ouvrage magnifiquement illustré vous présente l'ensemble des soins, traitements et thérapies à base d'argile. Il vous apprend aussi à choisir et préparer vous-même vos argiles pour une efficacité maximale.

Gaël Sitzia

124 pages, 15x21 cm

CHF 14.80

NOUVEAU



La maladie de Lyme

Prévention, immunité et traitement intégratif avec les produits de la ruche

La maladie de Lyme, ou borréliose, est extrêmement complexe, souvent mal diagnostiquée et mal traitée. Le traitement doit concerner l'organisme dans son intégralité. Le Dr Stefan Stangaciu et Claudette Raynal-Cartabas, experts en apithérapie, l'abordent ainsi, dans cet ouvrage, sous différents angles: physique, énergétique et psycho-émotionnel.

Dr Stefan Stangaciu, C. Raynal-Cartabas

162 pages, 16x23 cm

CHF 19.90





*** Forfait frais d'envoi (port + emballage) par commande: CHF 8.–**
Port gratuit pour toute commande dès CHF 100.–
(Modifications de prix et erreurs typographiques réservées, images non contractuelles)