



MANATURO

## *Immunité* **ÉVITONS DE STRESSER !**

J'AI BIEN RETENU LA LEÇON. PAR LES TEMPS QUI COURENT, J'AI TOUT INTÉRÊT À RENFORCER MON IMMUNITÉ, ET À VEILLER SUR SA STABILITÉ. LES REMÈDES NATURELS SOUTIENNENT CETTE VOLONTÉ, TOUT COMME UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE. L'ESSENTIEL ÉTANT DE NE PAS SE LAISSER ENVAHIR PAR L'INQUIÉTUDE AMBIANTE QUI GRIGNOTE SOURNOISEMENT LES DÉFENSES. ÉVITONS DE STRESSER !



Famille du média : Médias spécialisés  
grand public

Périodicité : Bimestrielle

Audience : N.C.

Sujet du média : Energie-Environnement



Edition : Novembre - decembre  
2021

Journalistes :

Nombre de mots : 1336

Valeur Média : 6600€

MANATURO

**1 JE COMPTE SUR MON COMBO ZEN**

Comme vous sans doute, je m'inquiète plus vite "qu'avant". Avant le virus qui nous bouche l'horizon depuis bientôt deux ans. Des maux de tête, le nez qui coule, des courbatures ? C'est parti pour le petit vélo qui tourne dans la tête. Il faut réagir sans tarder : non, ce n'est pas le Covid, oui, c'est un coup de froid, d'humidité, ou... de stress. La première ressource à activer à titre préventif pour stimuler l'immunité, c'est le mental. Les pys sont, pour une fois, tous d'accord : le dé-repérage, consécutif aux confinements et autres mesures sanitaires, a fait dérailler nos neurones. Trop de pression, de changements dans les routines. Je fais donc le maximum pour m'apaiser dès que je sens pointer des difficultés d'adaptation. Tous les moyens sont bons, à condition qu'ils soient naturels, et que leur impact écologique s'avère positif. Des plantes, des élixirs floraux, des brumes à vaporiser, de la gelée royale, du CBD, sans oublier la méditation tibétaine, bien sûr : les livres de Matthieu Ricard se trouvent toujours sur ma table de nuit. Mon combo zen à portée de main, je rappelle gentiment à mon cerveau de bien soutenir mes défenses naturelles. Mantra de l'hiver !

**PASTILLES DE CBD BIOACTIF**

Il s'agit-là de laisser fondre sous le palais une pastille pour se relaxer, pas de fumer la moquette. Et de stimuler, sans effet psychotrope, les fonctions immunitaires et anti-inflammatoires. Conjugué à de la gomme d'acacia, de l'inuline d'agave, du beurre de cacao, des arômes naturels, et de l'huile essentielle (selon la version), le CBD BIO de ces pastilles pressées à froid est de qualité tracée et certifiée BIO. Absolument essentiel ! C'est le CBD qui doit être BIO, pas seulement les ingrédients qui l'accueillent : l'huile, par exemple. Ici, trois dosages de CBD BIO pour trois versions de pastilles de bien-être : extrait de CBD 5 mg, 10 mg, 15 mg. En clair : non seulement le CBD est BIO, mais la pastille tout entière l'est également, labellisée AB.  
De 15 à 39 € le sachet selon le dosage (5, 10 ou 15 mg)



**BRUME D'OREILLER BODY NATURE**

La lavande n'a-t-elle pas la réputation de faire faire de beaux rêves ? De convoquer les fées pendant le sommeil ? Cette brume pourrait bien les inviter dans votre chambre. À base d'hydrolat de lavande, d'huiles essentielles de camomille, orange douce, et lavande (*lavendula angustifolia*), elle se pulvérise rapidement sur l'oreiller. Inutile de garder l'œil ouvert pour guetter l'arrivée des fées : celles-ci ne viennent enchanter que les personnes profondément endormies.  
50 ml. 12,90 €



**SPRAY D'AMBIANCE MAGIE DE NOËL INFUSION ESPRIT DE NOËL LADRÔME LABORATOIRE**

Orange douce, cannelle, pin sylvestre et mandarine : les huiles essentielles BIO du spray *Magie de Noël* dessinent un réconfortant sillage olfactif de fêtes qui donne envie d'attendre le Père Noël avec une tasse de bonne infusion. Qu'à cela ne tienne ! Cynorhodon, orange, mélisse, hibiscus, cannelle, gingembre, clou de girofle, anis étoilé, cardamome, noix de muscade : le généreux mélange, en petits sachets, de plantes, épices et fruits de l'infusion *Esprit de Noël* arrive à point nommé pour la saison qu'il se promet de réchauffer tendrement. On le sent tout de suite !  
Spray d'ambiance : 30 ml. 7,90 € - Infusion : Boîte de 20 sachets. 3,95 €



**RELAXATION OPTIMALE BALLOT-FLURIN**

La gelée royale Ballot-Flurin est un trésor.

Française, elle est issue d'une agriculture biologique douce, solidaire et locale. Vous pouvez dormir sur vos deux oreilles :

les ressources de cette préparation biodynamisée sont aimantes et rassurantes. Safran, mélisse, et pavot jaune favorables à la détente profonde s'ajoutent ici à la gelée royale, au miel brut et à l'élixir subtilement conçu par Catherine Flurin pour équilibrer les réactions émotionnelles débordantes. Une relaxation optimale portée par les abeilles des Pyrénées.  
Boîte de 10 ampoules. 20,60 €





## 2 JE VEILLE SUR MON FOIE

Si les copains ne voient pas toujours le rapport entre le foie et l'immunité, moi, je le vois depuis longtemps. Raymond Dextreit, fondateur de La Méthode Harmoniste (éditions Dangles) qui porte si bien son nom, le disait et le répétait : quand quelque chose ne vas pas, physiquement ou moralement, il faut chercher du côté du foie. Surchargé de toxines et d'émotions contenues, celui-ci ne sait plus où donner de la tête et fait dérailler une multitude de fonctions qui lui sont corrélées. L'approche naturopathique, énergétique, l'éclairage de la médecine traditionnelle chinoise, tous s'orientent en priorité vers le foie (ou le méridien du Foie) en

cas de faiblesse de l'immunité, de déséquilibre émotionnel durable, et d'accès de colère : le poison type des défenses naturelles qui ont besoin de cohérence et de stabilité pour exercer leur fonction de protection. Afin de soutenir mon foie, j'évite évidemment l'alimentation de type fast food, l'alcool, et autres supposées festivités, je croque tous les matins une amande imprégnée d'une goutte essentielle de citron BiO (remède pratique idéal), je marche au grand air et je contemple la nature dès que je le peux, je me nourris d'énergies positives et je fuis les personnes toxiques, je me tourne vers la médecine chinoise et l'acupuncture si je vois que je n'y arrive pas toute seule. Plutôt deux fois qu'une !



## 3 JE ME DÉFENDS BIEN

Le moindre doute sur la bonne plante à adopter pour renforcer mon immunité ? Je m'équipe d'un bon livre sérieux sur le sujet, et je m'appuie sur lui. Trop de conseils aléatoires fleurissent dans les magazines comme sur les réseaux sociaux, et je veux être sûre de ce que j'entreprends en matière de médecine dite douce. Loin de moi la tentation de penser que les remèdes naturels ne sont jamais dangereux. Mal utilisés, mal dosés, ils peuvent l'être pour tout le monde. Sans parler des incompatibilités d'humeur entre certains remèdes et moi : il arrive que l'on ne s'entende visiblement pas alors que d'autres les adorent. Il peut s'agir d'huiles essentielles, de plantes, ou de tout autre remède. Dans ce sens, j'écoute attentivement mes résonances personnelles afin d'éviter une cacophonie contre-productive ! Au chapitre des priorités immunitaires, je n'oublie pas de surveiller mon taux de vitamine D. Malgré des bains de soleil quotidiens, il a baissé l'été dernier : à remonter sans tarder. Les magasins BiO proposent un bon choix de vitamine D3 d'origine naturelle végétale. À tester afin de ne plus lâcher de l'hiver celle qui me convient le mieux.

## LA FORCE DES PLANTES CONTRE LES VIRUS

Claudia Ritter



Se sentir sécurisé. Quel meilleur objectif pourrait viser un ouvrage sur l'immunité face aux virus, après deux ans de pandémie. Naturopathe et maîtresse de conférence, Claudia Ritter atteint son but. Son livre fait réellement office de

compagnon aguerri sur la voie de la prévention et du traitement des infections. Avec elle, renforcer son immunité implique de s'informer sérieusement, de prendre le temps de lire les détails de ses descriptifs, plante après plante, de ses recommandations, de ses recettes de cuisine appliquée. Du solide. Rarement, pour ne pas dire jamais, une méthode n'avait fait preuve de balisage éclairé comme la sienne. On y voit clair avec Claudia Ritter qui concilie connaissances thérapeutiques traditionnelles et résultats les plus récents de la recherche scientifique. Ici, ce sont ses 20 meilleures plantes qui sont passées en revue. Au peigne fin. À nous d'appliquer ses conseils sans attendre que les virus, qu'elle nous invite à mieux connaître, frappent à notre porte avec trop d'insistance. Grâce à son livre, on se protège dès maintenant, le plus efficacement possible, contre la propagation des maladies virales qui n'en finissent pas de nous défier.

Éditions Ulmer. 143 p. 14,95 €

