



## Ces produits qui nous veulent du bien



### LE POLLEN FRAIS DE CISTE POUR LES TROUBLES DIGESTIFS

Riche en fibres, en ferments lactiques et en vitamines B1 et E, c'est un allié des défenses naturelles qui apporte vitalité physique et intellectuelle. Il soulage aussi les troubles intestinaux. Son goût peut dérouter, mais on s'y habitue. Idéal pour un petit déjeuner énergétique. Pollen de ciste, Aristée Pollenergie, 25 €, [www.pollenergie.fr](http://www.pollenergie.fr).



### LE GUARANA POUR SES PROPRIÉTÉS STIMULANTES

Originaire de la forêt amazonienne, avec sa teneur en caféine trois fois plus élevée que celle du café, cette plante est un véritable booster en cas de fatigue intellectuelle ou physique. Son plus ? Elle dynamise le corps tout en augmentant la vigilance et en diminuant la sensation de stress. Guarana, Naturactive, 12 €.



### LA MACA CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Surnommée le ginseng péruvien, cette poudre apporte de nombreux minéraux : silicium, calcium, potassium, magnésium, zinc, fer... Stimulante et énergisante, elle soulage les douleurs articulaires, diminue les symptômes dus à la ménopause. Poudre de Maca, Madia Bio, 14,95 €, Nature & Découvertes.



### LE LIVRE POUR JOUER À LA SORCIÈRE...

Apprenez à faire vous-même vos remèdes de santé : recettes de sirops contre la toux, baume anti-bleus à l'arnica, huiles de massage décontractantes... On y trouve la pharmacie idéale pour toute la famille ! Et c'est 100 % naturel. « Mon cahier de sorcière pour devenir immortel », éditions Mosaïque Santé, 9 €.