



Bonjour

Les vacances d'été approchent, les valises sortent du placard mais une question se pose...

Que mettre dans votre valise susceptible de soulager une large palette de petits maux et bobos, de façon naturelle, sans avoir à s'encombrer de produits ?

La solution est de privilégier les « *panacées* » qui vont convenir dans de **multiples circonstances**. Ils permettront de limiter le nombre de produits, et seront de surcroît très efficaces.

Bizarrement, ce sont très souvent des produits peu chers, peu volumineux, faciles d'emploi, naturels... loin des médicaments trônant dans nos belles pharmacies.

Car, bon nombre d'entre eux étaient déjà utilisés par les *Anciens* ou apparaissaient dans la pharmacie de nos grand-mères. Voire de nos arrière-grand-mères, depuis le temps que l'on évoque ces remèdes.

Je vais vous en lister ceux que j'emmène dans ma valise lorsque que je pars en vacances. Mais, bien sûr, il en existe bien d'autres...

Le Vinaigre des 4 voleurs bio 100% naturel



À base de vinaigre de cidre bio et aromatisé avec des plantes fraîches et sèches (lavande, romarin, sauge, cannelle, clous de girofle, camphre naturel...), ce vinaigre nettoie, purifie, apaise, rafraîchit et adoucit la peau, les muqueuses, les cheveux et le cuir chevelu.

Utilisation :

- Appliquer pur sur tout le corps ou dilué pour le visage et les peaux fragiles.

- Après une piqûre d'insecte, à appliquer avec une compresse.
- En été, après la douche, il atténue la transpiration.

Ça m'intéresse

L'Onguent aux 12 senteurs



Ce baume offre des bienfaits pour de nombreux maux. Si vous ne deviez emporter qu'un seul baume avec vous, ce serait celui-ci !

L'onguent aux 12 senteurs, enrichi de camphre et d'huiles essentielles, s'inspire des célèbres baumes asiatiques, mais propose une formulation 100 % naturelle et bio.

Utilisation :

- Appliquer pour apaiser les muscles.
- Utiliser pour soulager les traumatismes mineurs tels que les ecchymoses et les hématomes

Je teste l'Onguent aux 12 senteurs

Psyllium blond Bio en gélules

Le psyllium est sans conteste le roi du confort digestif et de la détoxification.



D'une part, il réduit les troubles digestifs tels que les ballonnements, les gaz intestinaux et les perturbations du transit (constipation et diarrhée). D'autre part, il nettoie les parois des intestins en absorbant et en éliminant les substances toxiques.

Utilisation :

Avec de l'eau, de préférence avant les repas :

- Pour réguler le transit intestinal, prendre 2 à 3 gélules par jour.
- Pour réduire les ballonnements, prendre 1 à 2 gélules par jour.

Je régule mon transit avec le psyllium blond bio

CELLFOOD® Oxygen Gel



À base d'Aloe vera, Oxygen Gel de Cellfood est un véritable couteau suisse pour les problèmes de peau, de la tête aux pieds. Au quotidien, c'est un sérum hydratant, nourrissant et anti-âge pour le visage et le corps.

Utilisation :

- Appliquer sur les brûlures et coupures pour favoriser la cicatrisation.
- Utiliser après un coup de soleil pour apaiser et réparer la peau.
- Appliquer comme baume après-rasage pour apaiser la peau.
- Utiliser quotidiennement comme sérum hydratant.

Je souhaite l'Oxygen Gel Cellfood®

Découvrez mes autres astuces dans l'article complet en [cliquant ici](#).

N'hésitez pas à me confier vos remèdes et astuces « spécial vacances ».

À bientôt,

Navoti, artisan de votre bien-être !



Bernadette

Bernadette LATOUR

Coordinatrice en marketing
et communication
