

Tendance

Objectif Bien-être forme & santé

N°13 - Décembre - Janvier 2010

**1,50€
seulement**

Hiver glamour

Tout pour être
bien au chaud

La grippe A en 10 points
Booster son système
immunitaire

Bien-être



Une belle
peau à tout âge



Les bienfaits de
la luminothérapie

La cosméto textile
à votre service

Forme



En route pour
les sports d'hiver :

- Quelle alimentation ?
- L'équipement adéquat
- Balade en raquettes...



Une poitrine
maintenue

Santé



En finir avec l'acné



Parer aux
carences
alimentaires



L'efficacité de la
mésothérapie

M 05758 - 13 - F: 1,90 € - RD



Spécial hiver

Coup de tonus



Ce complexe antifatigue 100% naturel à base de gelée royale, d'acérola, de ginseng et d'huiles essentielles est formulé pour vous aider à lutter contre les effets néfastes liés au stress et au surmenage. Il est présenté en boîte de 20 ampoules à diluer chaque matin dans un grand verre d'eau pour faire le plein d'énergie et de vitalité.

Phytosun Arômes, Aromavital, 24,90 € environ les 20 ampoules.

Recettes antiagressions



De l'intérieur

Véritable concentré de bienfaits pour le système digestif, cette association de probiotiques, de prébiotiques et de fibres facilite le transit et aide la flore intestinale à contribuer aux défenses anti-infectieuses. Pour rester efficaces, les comprimés sont protégés de l'acidité de l'estomac par une enveloppe gastro-résistante.

Synergia, Maxi-Flore, 14 € environ la boîte de 80 comprimés.

En cure

Renforcer le bouclier intestinal contre les virus et les infections est absolument essentiel. Ces gélules associent le complexe antioxydant de GliSODine à 2 souches de probiotiques (LGG et BB12) aidant à renforcer les défenses naturelles. Il est conseillé de les prendre au coucher, à raison de 2 par jour en cure de 2 mois.

Laboratoires Isocell, GliSODine défenses, 29 € environ les 60 gélules.

Adieu au rhume

Dernière innovation Vicks, ce spray nasal protège contre le rhume par un processus mécanique en 3 étapes : sous forme de gel, il forme une barrière protectrice, sa formule acide inactive le rhinovirus, enfin il l'élimine par les voies naturelles. Les tests cliniques montrent que le produit prévient 22% des rhumes naissants.



Vicks, spray nasal Première Défense, 7,50 € environ.

de morue ! Pour les végétales, le beurre, le lait, les œufs, la tomate et les carottes sont sources de vitamine A.

- **Côté minéraux, le zinc** : présent dans les huîtres, les poissons, les viandes et les céréales complètes, il aide à combattre les infections et à la cicatrisation.

- **Le fer** : la déficience en fer est la carence la plus répandue dans le monde, y compris dans les pays industrialisés. Le fer est

essentiel au transport de l'oxygène dans le sang et à l'apport d'énergie aux muscles. Sa trop faible présence peut affaiblir le système immunitaire. Les symptômes d'une anémie ?

Pâleur, fatigue et parfois palpitations. Pour y remédier, intégrez dans votre régime alimentaire de la viande rouge, mais aussi des sardines, du chocolat, des flocons d'avoine et des légumes verts comme les épinards.

- **Les probiotiques** : les actions de certaines souches de probiotiques, des bactéries lactiques présentes dans les yaourts et dans une panoplie de compléments alimentaires, sont aujourd'hui largement reconnues. Que font-elles ? Elles stimulent la production d'anticorps. Ainsi, les lactobacilles et les bifidobactéries peuvent lutter contre les infections digestives et respiratoires. Déjà présentes dans le tube digestif, elles stimulent le renouvellement des micro-organismes défenseurs de la flore intestinale et empêchent ainsi la multiplication des germes.

