

Parenthese

DÉC. - JANV. 2014

ADOS
BIEN GÉRER
LES **SORTIES**

NOËL
CRÉEZ VOS
TRADITIONS
FAMILIALES



BON PLAN

300 €/MOIS POUR
ACCUEILLIR UN
ANGLAIS CHEZ SOI !



VAPOTER

MOINS DANGEREUX
QUE FUMER !

Nicolas VANIER

*"Beaucoup de gens
se contentent
de rêver..."*



NORBERT

CUISINE

« LES PARENTS DOIVENT
"VENDRE" LEUR PRODUIT ! »



M 04334 - 36 - F : 3,90 € - RD



Tentez l'expérience des huiles essentielles



La grande tendance du bio est aussi valable pour la santé de nos ados et de toute la famille. *Parenthèse* a découvert l'univers de l'aromathérapie en suivant un atelier **Aroma-Zone**. Soigner les maux du quotidien avec des huiles essentielles c'est possible ! Attention à bien respecter les dosages et à demander conseil au revendeur ou à votre pharmacien avant de vous lancer. Il est à noter que l'aromathérapie ne remplace pas une consultation chez un généraliste. On utilise les plantes comme complément des médicaments ou pour des cures préventives. Il est possible d'utiliser les huiles essentielles de différentes manières

par application cutané, par inhalation, par diffusion et, dans certains cas, par ingestion. Le but étant de découvrir les zones réflexes chez chacun, plus ou moins différentes chez chaque individu. Il suffit de les connaître pour avoir le plus d'effet. Ces zones sont généralement le dessous de la gorge, le thorax, les sinus, le haut du dos, la colonne vertébrale ou la voûte plantaire. Les huiles contenant des phénols ne sont pas bonnes pour les personnes asthmatiques, prudence ! Chaque organisme réagit différemment, mais l'aromathérapie est un moyen efficace afin de passer l'hiver avec un corps en bonne santé !



efficace afin de passer l'hiver avec un corps en bonne santé !

MARIE-BERTILLE CARDERA

La référence des huiles essentielles

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'aromathérapie, le nouveau livre de Sophie Macheteau et Françoise Rapp vient de sortir. 200 recettes rapides, faciles et efficaces sont à découvrir. *Mes huiles essentielles, Pour chaque saison, leurs bienfaits en santé, bien-être, beauté et cuisine.* Sophie Macheteau et Françoise Rapp. Editions Prat. 320 pages. 19 €

Gérer l'après fête avec Vital

Malgré toutes nos bonnes résolutions, la probabilité de faire des excès pendant les fêtes de Noël est forte : foie-gras, bûches, alcool... Pas de panique, des solutions existent pour repartir du bon pied ! Vital, centre de bien-être et prévention santé innovant, propose toute une gamme de soins naturels, simples et efficace afin d'optimiser votre capital santé. Prêtes à passer le pas ?

Vital. Paris 01 41 22 02 34 et Cannes 04 93 30 02 82. Abonnements à partir de 99 € par mois. www.vitaletvous.com

ZOOM SUR LES BASES DE L'AROMATHÉRAPIE ...

Pour démarrer, cette trousse pédiatrique permet de donner les bases pour soigner les maux du quotidien. Toutes les huiles ont un rôle bien précis :

Essence de citron bio :

immunostimulante et anti-nauséuse
Huile essentielle d'hélichryse italienne :
anti-hématome

Huile essentielle de laurier noble :

anti-infectieux de la peau
Huile essentielle de lavande aspic :
antitoxique, antalgique

Huile essentielle de niaouli :

anti-infectieuse ORL, antiallergique
Huile essentielle de palmarosa :
anti-infectieuse ORL

Huile essentielle de ravintsara :

expectorante
Huile essentielle de tea tree :
antivirale, antiseptique

Huile végétale de noyau d'abricot :
hydratation de la peau

5 recettes pour soigner les petits maux du quotidien. Les doses prescrites sont adaptées pour les enfants, à décliner en fonction des âges, soit en augmentant soit en diminuant le nombre de gouttes ou le nombre d'applications quotidiennes. Suivant la corpulence de votre ado, il faudra rester sur la posologie d'un enfant ou passer à celle des adultes :

Essence de citron bio

Pour combattre la nausée : mettre 2 gouttes dans un peu de miel (2 à 3 fois par jour).

Pour le soutien immunitaire : ingérer 2 gouttes pendant une cure de 15 jours.

HE Hélichryse italienne

Mettre 2 à 4 gouttes pures sur la zone douloureuse, à répéter si besoin toutes les 15 min (3 à 4 fois de suite).

HE Tea Tree

HE Laurier noble

Mettre une seule goutte de chaque huile pure sur la zone à traiter.

HE Laurier noble

HE Hélichryse italienne

Mettre une goutte pure sur la zone douloureuse, à répéter si besoin toutes les 15 min (3 à 4 fois de suite).

HE Palmarosa 30 gouttes

HE Ravintsara 30 gouttes

HE Niaouli 15 gouttes

HE Lavande aspic 15 gouttes

(Enlever ce composant en cas de grippe)

HV Noyau d'abricot complément jusqu'à 10 mL

Mettre 10 à 12 gouttes sur la gorge, le thorax ou les sinus et le haut du dos selon le siège de l'infection. Action à répéter 6 fois par jour pendant 5 jours.