

LE MAG

Univers Pharmacie⁺

N°26 / JANVIER 2022

DOSSIER DU MOIS

- PRENDRE SOIN DE SA PEAU
- BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN
- PROTÉGER SON CORPS
- LA SANTÉ PAR LES HUILES ESSENTIELLES

BONS PLANS

LA GARANTIE DES
MEILLEURS
PRIX TOUTE L'ANNÉE !

BONNE ANNÉE

Univers Pharmacie⁺

NOUS METTONS L'INNOVATION
AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ !

Univers Pharmacie⁺

GRAND PRIX
DE L'INNOVATION
DES RÉSEAUX
DE PHARMACIES
2021-2022

iref
FÉDÉRATION DES ÉCARTS ASSOCIÉS
DE PHARMACIENS ET DE PHARMACIENNES





1. AGENDA DU MOIS



2. CÉLÉBRER LA NOUVELLE ANNÉE



3. PRENDRE SOIN DE SA PEAU



4. BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



5. PROTÉGER SON CORPS



6. LA SANTÉ PAR LES HUILES ESSENTIELLES

Numéro: 26

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

communication@groupeuniverspharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupeuniverspharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_AdobeStock_25875284 - 47131696 - 84399553 - 84970248 - 94484491 - 178837682 - 187342482 - 201847138 - 203957201 - 239231887 - 241573845 - 250824670 - 253733852 - 258071338 - 275272163 - 277337001 - 291378513 - 294430614 - 297587159 - 299918290 - 337542808 - 381406050 - 390368595 - 393495000 - 406521473 - 427502692 - 469107122 - 470491346 - 100495323

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et aux traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.



7. GALETTE DES ROIS FRANGIPANE LIGHT



8. PRENDRE SOIN DE SON ENFANT

ÉDITO JANVIER 2022

Univers Pharmacie vous présente ses meilleurs vœux de santé pour l'année 2022 !

Nous vous souhaitons une bonne année et une bonne santé pour vous-mêmes et vos proches. Que cette nouvelle année vous apporte de belles surprises et de très bons moments. Cette période des vœux nous permet aussi de réaliser une rétrospective de l'année 2021 qui nous a permis de vous accompagner dans la prise en charge de votre bien-être et de votre santé. Cette année fut riche en développements : la prise de RDV en ligne, l'application Univers Pharmacie... ainsi qu'en accompagnement grâce à la mobilisation quotidienne de nos collaborateurs à vos côtés.

Merci pour votre confiance et votre fidélité.

Univers Pharmacie.





Visuels non contractuels.



Fabriqué en FRANCE





Janvier 2022
Dry January

Relever #LeDéfiDeJanvier c'est ne pas boire d'alcool pendant un mois et rejoindre une communauté de plusieurs millions de personnes qui vont ensemble changer leur rapport à l'alcool.

À l'origine, le Dry January est une expérience britannique lancée par Alcohol Change UK en 2013. Depuis, les chercheurs en ont évalué les effets bénéfiques. **Ce que nous vous disons ici a donc été mesuré sur plusieurs millions de personnes dont, déjà, des milliers de Français-es !**

LES BÉNÉFICES SONT :

- une peau fraîche et plus belle
- un sommeil amélioré donc plus d'énergie
- une perte de poids
- une économie d'argent
- une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps
- et un merveilleux sentiment de victoire et de fierté !



Du 12 Janvier au 05 Février 2022
Opération Pièces Jaunes

Depuis 1990, la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France organise tous les ans au mois de janvier l'opération pièces jaunes pour améliorer la vie des enfants et des adolescents hospitalisés.

Du 12 janvier au 5 février 2022, le ministère chargé de l'éducation nationale s'associe à la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France pour la 33e opération Pièces jaunes.

L'opération Pièces jaunes s'inscrit dans le dispositif des «parcours civiques». Elle a pour objectif de mieux faire connaître le monde de l'hôpital aux écoliers.

En 2022, l'opération Pièces jaunes met de nouveau à la disposition des enfants des milliers de tirelires à monter et à remplir en faveur des enfants et des adolescents à l'hôpital.



De nouveaux modes de collecte sont proposés pour mieux s'adapter aux usages actuels : SMS, chèque, internet.

La Fondation finance des centaines de projets chaque année pour améliorer les conditions de vie, d'épanouissement et d'éducation des enfants et des adolescents hospitalisés.

Depuis 1989, elle a contribué à la mise en place de près de 14 000 projets dans les hôpitaux français.

Plus de 9 000 projets ont été soutenus en faveur des enfants et des adolescents et plus de 5 000 au profit des personnes âgées



Le Blue Monday ou Blues du lundi en français est supposé être le jour le plus déprimant de l'année ! Cette journée a lieu le troisième lundi du mois de janvier !

#CÉLÉBRER LA NOUVELLE ANNÉE

Les bonnes résolutions soufflées par 3 pharmaciens

Au menu, du bien-être & de la santé : une formule detox pour bien démarrer l'année, un peu d'activité de physique, et deux formules homéopathiques pour démarrer du bon pied !

LE CONSEIL N°1 :

LA SEMAINE DÉTOX AU NATUREL

Une petite detox naturelle pour éliminer les graisses accumulées pendant les fêtes et apaiser votre foie qui a dû œuvrer ardemment...

MÉLANGEZ :

- 30 gouttes d'HE de citron
- 20 gouttes d'HE de menthe poivrée
- 20 gouttes d'HE de romarin à verbénone

Prenez 1 goutte de ce mélange sur 1 comprimé neutre ou avec une cuillerée à café de miel, 3 fois par jour pendant une semaine.

ATTENTION : les HE sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et allaitantes.



LE CONSEIL N°2 : LA MARCHÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

On ne le répètera jamais assez, l'activité physique a de fabuleuses vertus. Running, gym suédoise, aquabiking, boxe, fit ballet ?

À vous de choisir ! Et pourquoi ne pas tout simplement se tourner vers la marche ? À la portée de tous, vous pouvez la pratiquer partout et à votre rythme !

Pour vous motiver, voilà quelques rappels de ses bienfaits (à raison de 30 minutes / jour) :

- amélioration du moral et affinement du corps
- stimulation du cœur et des artères
- diminution des taux de glycémie et du cholestérol
- mobilisation en douceur des articulations et prévention de l'ostéoporose
- légèreté des jambes grâce au retour veineux

Et bien d'autres encore...

LE CONSEIL N°3 :

Contrôler ses défenses mais aussi son niveau de stress et d'anxiété :
l'homéopathie à la rescousse des débuts d'année

Il est l'heure de prendre soin de l'énergie qui est en vous en augmentant ses réactions de défense et son tonus, mais également en contrôlant son niveau de stress et son anxiété.

Commencez votre cure de soluté magnésien aux oligoéléments

Une cure d'un mois et vous serez requinqué et prêt à affronter l'année ! En voici les éléments :

- Chlorure de magnésium sec 75g
- Gluconate de Co, Cu et Mn aa 0.1 mg
- Gluconate de Ni et de Mg aa 0.1 mg
- Glycérine 25g
- QSP 250ml d'eau distillée

POSOLOGIE : 1 cuillère à café le matin à jeun dans un peu d'eau. N'hésitez pas à ajouter un peu de jus de citron, pour atténuer le goût, s'il vous déplaît.

POUR LUTTER CONTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Cette formule pourra vous servir en ce début d'année mais également toute l'année, à chaque fois que vous en ressentirez le besoin :

- Gelsenium sempervirens 4CH,
- Ignatia amara 4CH,
- Anacardium orientale 4CH,
- Argentum nitricum 5CH. QSP un tube granule

POSOLOGIE : 3 à 5 granules à la fois, à renouveler aussi souvent que nécessaire.

Alerte météo : l'hiver en veut à ma peau !

AVIS DE GRAND DESSÈCHEMENT

Sur une peau mal protégée, fragile ou mature, la baisse des températures va accentuer la sécheresse cutanée. Pour préserver leurs membranes, les cellules vont réclamer davantage d'acides gras essentiels.

En prévision : je peux prendre régulièrement des capsules d'huile de Bourrache, par son action nutritive, elle contribue à la souplesse et à l'élasticité de la peau.

Soins du corps : j'évite l'eau trop chaude et le gel-douche décapant ; je me sèche soigneusement et j'applique un soin à base d'huile végétale (Amande douce, Macadamia, Rose musquée...), c'est un plaisir à chaque fois !





L'épiderme a beau posséder ses propres systèmes de défense, il n'est pas inutile de l'aider à se protéger des agressions hivernales.

Petit rappel des soins douillets qui font la peau plus belle !

ÉPISODES DE GRAND FROID

Dès que la température chute, il faut retrouver les réflexes.

Ne pas sortir sans couvrir ou protéger les zones les plus sensibles :
les mains, les lèvres... sans oublier le nez et les oreilles !

Soins des engelures et crevasses :
surtout, j'évite de frictionner !
Je baigne à l'eau tiède, j'élimine toute trace d'humidité, puis j'applique un soin adapté.



#PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Alerte météo : l'hiver en veut à ma peau !

RISQUES DE CHOCS THERMIQUES

Passer sans transition du froid de la rue à l'intérieur surchauffé provoque une rougeur diffuse, due à la dilatation brutale des capillaires cutanés. Fragilisés, ceux-ci finissent par former de la couperose, sur le visage (pommettes, nez) voire sur le décolleté.



En prévision : je limite ma consommation d'alcool.

Pour le tonus des petits vaisseaux : j'applique des compresses en alternant eau tiède/eau froide.

Je peux prendre des gélules d'extraits de Cassis ; les baies de cassis contribuent à maintenir une bonne circulation sanguine pour un effet bénéfique sur la santé vasculaire.

CHUTES DE RADICAUX LIBRES

Sous le couvert des nuages, le soleil continue sournoisement à nous bombarder d'ultraviolets. Et la pollution s'étend comme un brouillard maléfique...

De quoi faire vieillir l'épiderme prématurément !

En prévision : je fais une cure d'aliments riches en anti-oxydants. Fruits et légumes à volonté !

En complément : je peux prendre des capsules qui contiennent notamment du sélénium qui aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Et je me sens sûre de ma séduction pour toute la saison !

Source : <https://www.naturactive.fr>

Luminothérapie : l'anti-blues

SON PRINCIPE : remettre à l'heure son horloge biologique perturbée (dépression saisonnière, jet lag), via l'exposition contrôlée à la lumière blanche artificielle.

COMMENT MARCHE LA LUMINOTHÉRAPIE ?

En arrivant sur la rétine, la lumière déclenche toute une série de messages destinés à l'hypothalamus, siège cérébral de l'horloge biologique centrale.

L'intensité et la quantité de lumière influencent directement la sécrétion de nombreuses hormones et enzymes, parmi lesquels la mélatonine (responsable notamment de la régulation veille-sommeil) et la sérotonine (impliquée dans les mécanismes de la dépression).





L'exposition à une lumière blanche permet de compenser le manque de luminosité saisonnier ; ou de recadrer l'horloge interne en cas de décalage horaire ou jet lag (cf encadré). La lumière utilisée ne contient ni ultraviolet ni infrarouge.

Elle est dispensable au domicile (achat d'un appareil homologué « CE médical ») ou à l'hôpital.

Chez qui pratiquer le réveil lumineothérapie ?

La dépression saisonnière se traduit par la survenue récurrente, à l'approche de l'hiver, au moins 2 années consécutives, d'épisodes dépressifs régressant avec les beaux jours. L'efficacité de la lumineothérapie est reconnue dans cette indication, en curatif comme en préventif. La périodicité de cette dépression permet d'anticiper son retour ; la lumineothérapie est donc débutée dès septembre jusqu'au printemps.

Les effets indésirables (maux de tête) sont rares et disparaissent rapidement, mais un avis ophtalmologique préalable et une surveillance sont recommandés : chez les plus de 70 ans (risque de DMLA), chez les patients ayant une pathologie oculaire préexistante (certaines sont une contre-indication) ou des facteurs de risque pour la rétine (sujet âgé, diabète, hypertension artérielle, lupus), ainsi que chez ceux sous médicaments potentiellement photosensibilisants. **L'avis médical est donc indispensable avant l'achat ou l'utilisation d'une lampe de lumineothérapie.**



CONSEILS AUX VOYAGEURS

Qui dit changement de saison dit changement des habitudes de vie ! Pour combattre les effets du décalage horaire (jet lag) peuvent être atténués en s'aidant d'une exposition spécifique à la lumière, le but étant de se mettre en phase avec les horaires du pays de destination. **L'aviation civile préconise les méthodes suivantes :**

- une heure de lumineothérapie par jour, avec une lampe ou avec la lumière du jour en été, pendant les 3 premiers jours du voyage
- en s'exposant à la lumière en fin d'après-midi si le voyage s'effectue vers l'ouest
- en s'exposant à la lumière le matin si le déplacement a lieu vers l'est.

Ces conseils sont bien sûr valables à l'aller (pendant les 3 premiers jours du voyage) mais aussi au retour (pendant les 3 premiers jours suivant ce retour).

BON À SAVOIR : bien qu'elle soit recommandée dans la dépression saisonnière, la lumineothérapie n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, seulement par certaines mutuelles.

Quelles sont les causes d'une digestion lente ?

Entre les sorties entre amis ou en famille, il est difficile de ne pas succomber aux bons plats servis dans les chics restaurants de la ville. D'autant plus que c'est une occasion à ne pas rater pour savourer des saveurs autres que ceux dont on prépare quotidiennement où il est en peu plus difficile de refuser une deuxième tournée. De plus, cela implique bien entendu de rester à table plus longtemps qu'il ne le faut. Un excès de calories n'est pas toujours le seul responsable d'une prise de poids, la dyspepsie en est également un.

QUELS SONT LES CAUSES ET SYMPTÔMES DE LA DIGESTION LENTE ?

Les causes sont très variables si l'on ne parle que d'une mauvaise habitude alimentaire, l'obésité, les maladies chroniques sans compter les anxiétés et le stress qui en sont des facteurs externes. À titre indicatif, les organes suivants à savoir la vésicule biliaire, le foie et le pancréas participent bel et bien à la saillie de digestion, ce qui signifie que tout trouble contracté par ces organes peut effectivement s'accompagner de maux digestifs.





Elle se manifeste par des maux d'estomac, des nausées, des ballonnements, la somnolence, l'acidité, la perte d'appétit, l'effet d'inconfort digestif et une sensation de lourdeur plus ou moins intense après un repas. Par ailleurs, il vous est crucial alors de changer votre régime, voire améliorer votre style de vie. Cela dit, en vous hydratant au maximum et en accordant le minimum de temps pour pratiquer des exercices physiques vous pourriez atténuer cette ingestion lente.

COMMENT Y REMÉDIER ?

Une digestion difficile peut avoir des effets néfastes sur la santé c'est pourquoi il est important de suivre un traitement médical tout en se nourrissant d'une alimentation saine et équilibrée tout en évitant à tout prix les fritures, les aliments riches en graisses ou trop épicés. **Pour cela, voici quelques astuces naturelles simples aussi bien efficaces que bénéfiques pour rester en bonne forme.**

Par ailleurs, il est indispensable de suivre le respect des règles de base hygiéno diététiques à la lettre afin de bien digérer à commencer par savoir manger et bien mâchouiller les aliments dans le calme parce qu'une bonne ingestion débute toujours avec l'action de la salive.

Toutefois, vous devriez également savoir bien assaisonner vos plats avec les différents aromates existants comme le cumin, le thym, le basilic et bien d'autres encore d'autant plus que les épices allègent le dur travail de l'estomac. **En plus, vous devriez savoir limiter la consommation d'alcool et d'eaux gazeuses, car vous le saviez sûrement, ces derniers n'ont jamais eu une bonne réputation vis-à-vis de la santé.**

Par ailleurs, il existe encore jusqu'à aujourd'hui les remèdes de grands-mères qui témoignent aussi bien leur efficacité comme un demi-Cac de bicarbonate de soude à diluer dans un verre d'eau ou le gingembre infusé dans un jus de citron.

Quelles différences entre drainage et detox ?

Le drainage c'est quoi ?

Ce terme sert à désigner l'élimination et l'évacuation de toutes les substances nocives telles que les déchets et les toxiques présents dans notre organisme. La phase drainante concerne les intestins, les reins et la vésicule biliaire. De son côté, le detox sert à désigner la purification de notre organisme par l'évacuation des toxines internes accumulées au cours du temps, qu'elles soient physiologiques ou psychologiques. Ces deux termes, bien que voisins, ne recouvrent pas forcément les mêmes réalités. Il est important de bien faire la distinction entre eux.

LA PHASE DÉTOX : UNE PREMIÈRE ÉTAPE POUR PURIFIER L'ORGANISME

La detox permet d'éliminer des toxines responsables de plusieurs troubles non négligeables pouvant apparaître avec le temps, comme une fatigue importante ou des troubles digestifs plus ou moins conséquents. La phase detox permet également de pallier des douleurs de nature musculaire et/ou articulaire ainsi que des migraines à répétition.

Cette phase est la première étape et intervient généralement avant la phase de drainage. Les symptômes décrits sont signes d'une trop grande consistance des émonctoires, à savoir une saturation au niveau des organes comme le foie, le système lymphatique, la peau, le poumon, les reins ou encore les intestins.

Cela signifie que ces organes ne sont plus capables d'éliminer correctement les déchets accumulés. Il est donc indispensable de veiller à détoxifier notre corps.

Cette phase detox est la première étape surtout pour les personnes qui entreprennent des cures ou régimes de passage entre deux saisons. On peut acheter cette cure en consommation pure ou bien sous forme de massage.



LA PHASE DRAINANTE : L'ÉVACUATION DES TOXIQUES HORS DE L'ORGANISME

A la différence de la détox, le drainage permettra d'évacuer complètement les toxiques et les déchets en dehors de notre organisme. Il s'agit en réalité de la seconde étape pour obtenir un organisme sain et dépourvu de toute toxine.

Cette étape joue un rôle important dans plusieurs domaines. En effet, elle permet de faire face aux changements brusques de saisons et donc de températures. Elle est très utile dans le cas d'une rétention d'eau. Elle permet également de réduire la cellulite et d'aider à perdre du poids de manière saine et progressive. Elle est préconisée en cas d'excès, que ce soit en termes alimentaire ou en matière de surmenage et stress général. Cette cure drainante bio se fait en règle générale après la cure détox, dans le cadre de régimes amincissants ou bien de différents troubles, digestifs ou d'anxiété, sans oublier pour les changements de saison. Il s'agit d'une astuce minceur, en plus d'une solution santé.

Notre astuce ? La bouillotte pour détoxifier le foie ! En effet, le foie est un organe chaud et pour un bon fonctionnement du foie la température du foie doit être 40°. Ainsi, la bouillotte permet de remonter la température du foie.

Source : <https://anaca3.com>



Recette digestion et santé intestinale :

COLIQUES, CRAMPES DIGESTIVES

Synergie apaisante à masser utile, en cas d'inconforts, de douleurs ou crampes au niveau de ventre. Elle favorise la digestion et apaise les tensions dues à un stress éventuel.

POUR COMPOSER MA SYNERGIE :

- 40 gouttes d'huile essentielle de Gingembre
- 40 gouttes d'huile essentielle de Fenouil
- 20 gouttes d'huile essentielle de Camomille Noble
- Compte-gouttes de 10 mL

COMMENT FAIRE MON MÉLANGE ?

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Pour faciliter le massage chez les plus petits, ajoutez à chaque application 2 gouttes d'huile végétale au choix dans les gouttes d'huiles essentielles.

COMMENT L'UTILISER ?

Appliquez 3 à 4 gouttes du mélange et massez dans le sens des aiguilles d'une montre 3 à 4 fois par jour. Enfants à partir de 6 ans: appliquez 2 gouttes du mélange sur le ventre et massez 3 à 4 fois/jour.

Source : <https://www.pranarom.fr>

Nos recettes pour des tisanes bienfaitantes aux huiles essentielles

Différente du thé ou du café, la tisane peut être bue tout au long de la journée car elle ne contient pas de stimulants tels que la théine ou la caféine. Antique façon d'enrichir l'eau de la vertu des plantes bienfaitantes, elle rend de grands services. Le but étant d'extraire les composés aromatiques et les principes actifs des plantes pour profiter de leurs antioxydants.

Très répandue pour favoriser le sommeil, diminuer les problèmes digestifs ou encore les maux de gorge, la tisane devient plus efficace avec l'ajout d'une huile essentielle dans l'eau. **En effet, les huiles essentielles concentrent parfaitement les propriétés de la plante et multiplient leurs effets.**

10 recettes d'infusions simples et bienfaitantes à déguster

PAR BOL D'EAU : 1 pincée (ou une cuillerée à soupe) de plantes coupées menu à laisser infuser 10 minutes. Puis ajoutez 1 goutte d'huile essentielle au choix bien mélangée au préalable dans un soluble tel qu'une cuillère de miel qui sera aussi bon que sain.

PROBLÈMES	PLANTES	HUILES ESSENTIELLES
Ballonnements	Fenouil Petite centaurée Estragon	Menthe poivrée Bergamote Cumin
Circulation	Vigne rouge Marronnier d'Inde Mélilot	Romarin Citron Lentisque pistachier
Détox/Dépurative	Fumeterre Pissenlit Bardane Aubier de tilleul	Gingembre Cardamome Livèche Carotte



PROBLÈMES	PLANTES	HUILES ESSENTIELLES
Digestion	Anis vert Carvi Badiane Gentiane	Basilic Cardamome Menthe poivrée
Fatigue/Tonique	Ginseng Thé Guarana Karkadé	Gingembre Noix de muscade Pin sylvestre
Rhumes/Angine	Échinacée Matricaire Éleuthérocoque Liane du Pérou	Eucalyptus radié Palmarosa Encens Thym à linalol
Infections (prévention)	Fleur de sureau Olivier Plantain Laurier	Arbre à thé, « tea-tree » Thym à linalol Ravintsara
Minceur/Diurétique	Fenouil marin Reine des prés Bruyère Verge d'or	Céleri Citron Genévrier
Sommeil	Coquelicot Feuilles d'oranger Verveine Tilleul	Mandarine Orange douce Jatamansi Mélisse Angélique Verveine citronnée Lavande vraie
Stress	Camomille noble Mélisse Passiflore Verveine	Mandarine Marjolaine Mélisse Camomille romaine

Autres idées de recettes aux huiles essentielles

SOULAGER LA TOUX :

TOUX SÈCHE

Prenez 2 gouttes d'huile essentielle de badiane de Chine dans une cuillerée à café de miel pour sucrer une tisane, plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi prendre 2 gouttes d'huile essentielle de cyprès dans une cuillerée à café de miel pour sucrer une infusion, trois fois par jour.

TOUX GRASSE

Boire une tisane de thym en y ajoutant 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux diluée dans 1 cuillerée à café de miel de thym ou de romarin.

RÈGLES IRREGULIÈRES :

Versez 5 gouttes d'huile essentielle de rose dans une cuillerée de miel mélangée à votre tisane.

CONTRE LA DÉPRIME :

Versez 2 gouttes d'huile essentielle de noix de muscade dans une cuillerée de miel et sucrez ainsi votre infusion.

HOQUET :

Diluez 1 goutte d'essence de mandarine et 1 goutte d'huile essentielle de basilic dans une cuillerée à café de miel. Mélangez à votre tisane.



CURE ANTI-TABAC :

Préparez une tisane de thym et ajoutez-y 2 gouttes d'huile essentielle de muscade mélangées à une cuillerée de miel. À boire le matin avant le petit-déjeuner.

FATIGUE HÉPATIQUE :

2 gouttes d'huile essentielle de carotte (parties aériennes fructifiées), 1 goutte d'huiles essentielles de menthe poivrée. Versez les huiles essentielles dans une cuillerée à café de miel pour sucrer une infusion de romarin. Poursuivez le traitement pendant 1 semaine

ATTENTION !

- Ne jamais mettre les gouttes d'huile essentielle directement dans la bouche ou l'eau de la tisane sans les avoir au préalable dispersées dans un solubilisant (comprimé neutre, huile végétale, miel, sucre, etc.). Pures les huiles essentielles peuvent brûler et irriter les muqueuses.
- L'utilisation d'huiles essentielles est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitant, ou pour les enfants de moins de 6 ans.
- Ne dépassez pas les dosages que nous indiquons dans les recettes.





Les huiles essentielles.



#RECETTE

Recette de galette des rois frangipane light

La galette des rois, cette tarte symbole de l'épiphanie, est succulente, facile à faire, mais aussi très riche en calories. En effet, elle contient énormément de beurre. Cependant, avec un peu d'astuces, on peut faire chez soi une galette des rois revisitée à l'IG bas tout en la rendant onctueuse et originale.



INGRÉDIENTS :

- 2 pâtes feuilletées bio
- 100g d'amandes en poudre
- 30g de muscovado
- 1 fromage blanc 0%
- 1 c.à.s. de rhum
- 2 œufs
- 1 fève

PRÉPARATION :

1. Préparation de la frangipane

Commencez par préchauffer votre four à 180°C.

Dans un saladier, versez la poudre d'amande, le sucre de canne, le fromage blanc 0%, le rhum et un œuf. Prenez votre second œuf, battez le blanc en neige puis ajoutez-le au saladier.

Conservez le jaune d'œuf à part pour le moment.

Mélangez le tout afin d'obtenir votre garniture.

2. Préparation de la galette

Sur une plaque graissée au préalable, disposez une pâte feuilletée.

Garnissez-la de la frangipane épaisse puis mettez la fève où vous le souhaitez. Placez ensuite la deuxième pâte feuilletée par-dessus.

Fermez enfin les bords de la galette.

3. Décoration de la frangipane

À l'aide d'une fourchette, rayez le dessus de la galette afin de la décorer d'un motif reconnaissable.

Pour parfaire le tout, utilisez le jaune d'œuf sur le dessus de la pâte afin de la dorer lors de la cuisson.

4. Enfouez à présent la galette des rois pendant 30 minutes.

Laissez refroidir avant de servir.





#PROTÉGER SON ENFANT

Booster les défenses naturelles de vos enfants grâce aux huiles essentielles

Le système immunitaire est notre premier allié contre toutes les agressions que peut subir l'organisme. Saviez-vous que les propriétés des huiles essentielles peuvent vous aider à le renforcer afin de passer l'hiver sans encombre ? De plus, contrairement aux idées reçues, les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées pour le bien-être de votre enfant ! Envie d'en savoir plus ?

Une mauvaise alimentation, une trop forte exposition aux toxines, le stress, la fatigue ou encore certaines maladies peuvent en effet impacter les défenses de l'organisme et les affaiblir. Nous avons tous la capacité de «renforcer» naturellement notre système immunitaire en dormant mieux, en mangeant équilibré ou encore en pratiquant une activité physique régulière. évidemment cela n'empêche pas la propagation des virus mais cela permet au corps de guérir bien plus rapidement.

En plus de ces conseils généraux, il est possible de renforcer et de booster son immunité grâce au pouvoir immunostimulant et antiviral des huiles essentielles.

Règles d'utilisation des huiles essentielles chez les enfants

Avant de vous citer les huiles essentielles intéressantes pour booster l'immunité de votre enfant, il est essentiel de vous rappeler les précautions d'usages :

1. Le choix de l'huile essentielle est primordial :

interdiction d'utiliser les huiles essentielles neurotoxiques comme : la Menthe poivrée, le Romarin ct camphre, l'Eucalyptus mentholé... et trop neurotoniques ainsi que dermocaustiques, comme : la Cannelle, l'Origan, le Thym thymol, la Sarriette.

2. Toujours diluer les huiles essentielles avec une huile végétale (30% maximum)

3. Voie cutanée et/ou voie rectale uniquement en dessous de 6 ans

4. A partir de 6 ans, on peut ajouter la voie orale avec $\frac{1}{2}$ de la dose adulte.

5. Si vous utilisez une huile essentielle photo sensibilisante (ex : citron, pamplemousse), pas d'exposition au soleil pendant 6 heures après utilisation.

6. Ne pas appliquer dans les oreilles, sur les yeux ou dans le nez.

7. Diffusion autorisée dès 3 mois et maximum 30 minutes d'affilée mais il est interdit de diffuser quand l'enfant dort ou s'endort et toujours bien sélectionner les huiles essentielles.

8. Ce conseil vaut également pour les adultes : commencez par un test cutané de l'huile essentielle en diluant une goutte dans un peu d'huile et en appliquant le mélange dans le creux du coude de votre bébé. La peau y est très fragile, c'est un bon test d'allergie. Sans réaction pendant 24 heures, vous pouvez utiliser l'huile essentielle.



POSOLOGIES ET VOIES D'ADMINISTRATION

Enfant de moins de 6 ans : dilution obligatoire de la ou des HE - Voie cutanée uniquement*

- 0 à 2 ans : dilution à 10% (1 goutte d'huile essentielle + 9 gouttes d'huile végétale)
- 2 à 3 ans : dilution à 20% (2 gouttes d'huile essentielle + 8 gouttes d'huile végétale)
- 3 à 6 ans : dilution à 30% (3 gouttes d'huile essentielle + 7 gouttes d'huile végétale)

Concrètement lorsque l'on dit « faire du 10% », cela signifie : 1 goutte d'huile essentielle pure + 9 gouttes d'huile végétale.
20% signifie : 2 gouttes d'huile essentielle pures + 8 gouttes d'huile végétale, etc.

Au niveau de la fréquence, il est conseillé de le faire 3 fois par jour. Pour la voie cutanée, on soigne en regard de l'organe cible. (Exemple : mal de ventre = on masse le ventre)

A partir de 6 ans

Il est possible de prendre les huiles essentielles comme l'adulte, il est même envisageable de les utiliser pures à partir du moment où ces huiles essentielles sont non dermocaustiques et non neurotoxiques. En voie cutanée, l'enfant pourra par exemple prendre 2 gouttes d'huile essentielle associée à 2 gouttes d'huile végétale (moitié de la dose adultes).



#PROTÉGER SON ENFANT

Les huiles essentielles pour l'immunité des enfants

Parmi les solutions naturelles intéressantes pour booster votre organisme, les huiles essentielles dédiées aux défenses immunitaires sont nombreuses et donnent de très bons résultats pour renforcer les défenses naturelles du bébé ou de l'enfant grâce à leur spécificité moléculaire et leur mode d'action sur le système immunitaire.





L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

Le Ravintsara est l'huile essentielle de référence pour booster les défenses de tout un chacun et elle est reconnue comme une superbe antivirale. **Elle permet donc de lutter contre les virus responsables des maux de l'hiver. Elle est impressionnante à tout point de vue** : efficacité, innocuité, tolérance. Elle est utilisée pour les infections respiratoires telles que les rhinites, rhino-pharyngites, toux grasses.

Elle est aussi une alliée utile pour la prévention de la grippe, et pour lutter contre toute forme d'infection virale : herpès, grippe, bronchite, affections respiratoires, hépatite... **Neurotonique, elle rééquilibre le système nerveux, elle tonifie lors d'un coup de mou et ralentit à l'inverse les coups de « speed ».** En effet, **un système nerveux plus résistant donne une immunité plus forte.**

Par voie cutanée :

Pour protéger votre bébé qui va à la crèche : s'il a 1 an par exemple, vous préparez la dilution à 10% (1 goutte d'huile essentielle de Ravintsara + 9 gouttes d'huile végétale de Noisette ou Noyau d'abricot) et vous l'appliquez tous les matins sur la plante des pieds ou sur le thorax : 3 gouttes du mélange (5 jours /7 pendant toute la période à risque).

Par voie orale :

Dès l'âge de 6 ans, 1 goutte d'huile essentielle de Ravintsara dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive ou sur un sucre, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Par diffusion atmosphérique :

Diffusez l'huile essentielle de Ravintsara à l'aide de votre diffuseur à raison de 10 à 20 minutes, 3 fois par jour (10-15 gouttes d'huile essentielle suffisent).

L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM VULGAIRE À THUJANOL

Uniquement cultivée dans le Sud de la France, sa richesse en thujanol en fait une huile essentielle à la composition très singulière et au chémotype rare. L'huile essentielle de Thym vulgaire à thujanol est une huile essentielle reconnue pour ses propriétés antivirales, antibactériennes et immunostimulantes.

On l'utilisera notamment pour la sphère ORL. Grâce au terpinen-4-ol qu'elle contient, elle permet également d'augmenter l'immunoglobuline A (IgA) qui joue un rôle dans le renforcement des défenses cellulaires.

De ce fait, les pathologies sur lesquelles le thym CT à thujanol offre d'excellents résultats sont toutes les infections à tous les étages de l'organisme, et de manière privilégiée sur les outils et sinusites de la sphère ORL, sur les angines, trachéites et laryngites de l'arbre respiratoire supérieur ainsi que sur les bronchites.

Son intérêt est également manifeste pour soulager les infections urinaires : cystites, urétrites, pyélonéphrite, ... et les infections gynécologiques : herpès vaginal, papillomavirus, vaginites, bartholinites, ... Cette huile essentielle convient aussi pour traiter de nombreuses dermatoses : herpès labial, zona, varicelle, acné, abcès, plaies infectées, furoncle, ...

Par voie cutanée :

Appliquer les dilutions recommandées dans la rubrique posologie

Par voie orale :

Dès 6 ans, ingérer 1-2 gouttes de Thym vulgaire à thujanol mélangées à du miel, du yaourt ou sur un sucre, 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la douleur.

Très douce, cette huile essentielle est très bien tolérée par toute la famille, sauf pour les femmes enceintes et les bébés de moins 3 mois.





L'ESSENCE DE CITRON

La mauvaise alimentation, l'accumulation des toxines et de polluants dans l'organisme participent à affaiblir notre système immunitaire. Toutes ces molécules néfastes se retrouvent dans le foie d'où l'intérêt de conseiller l'essence de Citron. Cette dernière contient du limonène, un monoterpène à l'activité détoxifiante et hépatoprotectrice qui permettra un certain drainage du foie pour éliminer au mieux toutes les composantes néfastes et ainsi redonner un coup de fouet à l'organisme.

En diffusion, elle sera utilisée comme purifiant atmosphérique lors des périodes de pathologies hivernales contagieuses. Le citron est également stimulant psychique et digestif.

Par voie orale :

Dès 6 ans, ingérer 1 goutte d'essence de Citron, mélangée à du miel, du yaourt ou sur un sucre, 3 fois par jour.

Par diffusion atmosphérique :

Quelques gouttes en synergie avec le Ravintsara font des miracles pour purifier l'air, en diffusion dans les hôpitaux, les crèches et écoles, les pièces à vivre, tout endroit où peut se propager rapidement une infection. Et en plus de cela, elle sent divinement bon !

Source : <https://www.pranarom.fr>

BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !

La fête des
marques 

Du 1^{er} décembre 2021 au 31 janvier 2022

2 PRODUITS
ACHETÉS¹ = **1** PRODUIT
OFFERT*
sur le produit le moins cher

 care[®]
Paris

 skin[®]
PARIS

* Offre valable du 1^{er} décembre 2021 au 31 janvier 2022 dans les pharmacies participant à l'opération, non cumulable avec d'autres opérations. Visuels non contractuels. Dans la limite des stocks disponibles.¹ Sur une sélection de produits identifiés en rayon.

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

SUR LES PRODUITS DE
LA GAMME TRIXÉRA*

* Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2022 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photos non contractuelles. Voir conditions.

TRIXÉRA - EAU THERMALE AVÈNE

BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

SUR ATODERM GEL DOUCHE 1L
ET ATODERM CRÈME 500ML*

* Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2022 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photos non contractuelles. Voir conditions.

BIODERMA - ATODERM

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

SUR ARKORELAX 8H*

** Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2022 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photos non contractuelles. Voir conditions.*

ARKOPHARMA - ARKORELAX 8H