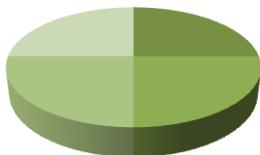


Liste Ressource



*Etablie pour orienter le soin de soi et appuyer l'hygiène de vie
dans le droit fil de la Philosophie du Geste Naturel, inscrite dans le Référentiel Ressource ©.*

Les solutions naturelles



- Propolis
- Extrait de pépins de raisin
- Extrait de pépins de pamplemousse
- Argent colloïdal

Huiles Essentielles (HE)	Diffuseur	Huiles ou eaux appliquées sur les mains, gorge et poitrine (1goutte d'HE pour 10ml)	Savons et solutions de nettoyages pour les sols et autres surfaces	Gargarisme et bains de bouches
Pin	✿		✿	
Cyprès	✿	✿		
Romarin	✿		✿	
Citrus	✿		✿	
Thym	✿	✿	✿	
Myrrhe	✿	✿		✿
Arbre à Thé	✿	✿		
Ravintsara	✿	✿		

Les Tisanes

Origan	Mauve	Ortie	Aigremoine	Thym	Romarin	Eucalyptus	Pin
--------	-------	-------	------------	------	---------	------------	-----

Les Aliments à favoriser

Fruits Rouges et baies

Pommes

Agrumes

Epinards brocolis carottes

Curcuma ail piment long

✿ Je ne peux que vous inciter à être curieux et à vous documenter sur les vertueuses que vous choisirez... Ainsi qu'à redécouvrir celles qui arborent leurs couleurs sur vos étagères à épices !

⚠ Auprès des professionnels de santé, il est important de toujours citer les tisanes, compléments alimentaires et autres remèdes naturels que vous prenez, pour leur permettre de les prendre en compte dans leurs diagnostiques et prescriptions. Ces conseils ne se substituent pas à ceux de votre médecin mais l'action des plantes est effective. Cette liste a donc été volontairement établie pour être compatible avec d'éventuels traitements médicamenteux.