BIBA

POWER PLATE®

BIBA
MARS 2020

Bien-être

Je me demande…

Quelles plantes contre la fatigue ?

Alors, vraiment, dans les magasins bio, on a l'embarras du choix !

Pour se détendre. La bonne plante : l'éleuthérocoque, ou ginseng de Sibérie, une plante adaptogène qui dope l'organisme et aide à résister au stress. **Sous quelle forme ?** Le matin en gélules (2 doses à 250 mg), en poudre (1 c. à c. dans un verre d'eau) ou en décoction avant le petit déjeuner et le déjeuner (on verse 1 c. à c. de racines dans 25 cl d'eau froide qu'on fait bouillir 5 min puis on laisse infuser le tout 10 min).

Pour se requinquer. La bonne plante : la rhodiole, parfaite pour chasser la fatigue et stimuler motivation et courage.

Sous quelle forme ? En teinture-mère (30 gouttes dans un verre d'eau le racine dans 20 cl d'eau froide, min. 2 tasses/jour avant 17 h).

…er. La bonne plante : le ginseng, médecine chinoise, qui per- la pente. **Sous quelle forme ?** rouge (coréen) : en poudre ne pointe de couteau sous la), ou en décoction (on verse èche dans 25 cl d'eau froide r 5 min puis on laisse infuser , 2 tasses/jour).

…de l'énergie. La bonne plante : se en menthol, la menthe poi- erformances physiques et in- **…ous quelle forme ?** En huile respire simplement au flacon fouet instantané.

VET, PHYTOTHÉRAPEUTE ET AUTEURE E « MES 1000 ORDONNANCES DE LEDUC.S)

LA VBI
MASSAGE FACILE
4 intensités de vibrations pour cette cacahuète de massage texturée qui se charge via un port USB et offre 3 heures de bonheur à nos muscles fourbus. • Dual Sphère de Power Plate, 119 €.
power-plate.fr

Achetés en France, ils sont comme les classiques (mentions obligatoires des doses de plantes, vitamines ou minéraux, indications et

1. Vegan, à base de pectine de fruits. 19€ la boîte de 42. Chez Monoprix ou lesmiraculeux.com. **2.** Bio et ayurvédiques, à base de gomme arabique et d'actifs indiens. 6,75€ la boîte de 45. ayurvana.fr. **3.** Goût pomme, vegan et sans gluten. 24,90€ la boîte de 60. lashilebeauty.com.

1 2 3

MERCI À ÉLODIE VEYRAT (RESPONSABLE DES AFFAIRES RÉGLEMENTAIRES) ET CLAIRE EUGÈNER (RESPONSABLE DES AFFAIRES PUBLIQUES) CHEZ SYNADIET.

LA VBI
MASSAGE FACILE
4 intensités de vibrations pour cette cacahuète de massage texturée qui se charge via un port USB et offre 3 heures de bonheur à nos muscles fourbus. • Dual Sphère de Power Plate, 119 €.
power-plate.fr

PAR ISABELLE DELALEU