

À fleur de peau

Les produits **TAAJ** sont développés en harmonie avec les fondements de l'ayurveda. Ils sont gorgés d'huiles essentielles de plantes aromatiques, de fleurs ou de fruits pour retrouver un équilibre parfait entre le corps et l'esprit. Mention spéciale pour leur **HUILE SÈCHE BOMBAYSQUE**,

riche en vitamines et acides gras essentiels, régénérante, fortifiante et hydratante. Apaisante aussi, grâce aux huiles essentielles d'amande douce et à l'essence de cassis.

Toute la gamme est vraiment alléchante. À vous de choisir le soin qui vous relaxera le mieux. Sans bouger de chez vous.

Numéro lecteurs : 01 44 43 54 60.

Bien CHEZ SOI

Prendre soin de soi, savoir respirer pour mieux se maîtriser, ce n'est pas si simple. Deux nouveaux livres apportent des conseils accessibles à tous. **Réconcilier l'âme et le corps**, de Michèle Freud, Albin Michel, 253 p., 17,50 €. Clair et précis, il initie à la sophrologie et apporte une base pour trouver l'équilibre. Le plus : un CD audio vendu avec l'ouvrage. Sans chichis ni musique agaçante, l'auteure explique avec calme et douceur des exercices pour apprendre à respirer. Mon conseil : à écouter dans la voiture pour oublier les embouteillages, ou à réviser pendant le déjeuner. Résultat : on respire enfin ! C'est fou comme ça change la vie.

C'est décidé, je pense à moi ! d'Odile Chabrilac, Plon, 138 p., 14,90 €. Lisez le chapitre sur l'égosophie, ou comment changer votre perception de vous et des autres. En ce qui me concerne, il répond à toutes mes questions.



VOS ARTICULATIONS VOUS JOUENT DES TOURS ?

Réagissez avec PHYTALGIC !

Passé 50 ans, et selon notre mode de vie, nos articulations vieillissent et nous le font bien sentir... Nous ressentons alors de la gêne pour effectuer certains gestes du quotidien.



■ Sachez qu'il existe des solutions naturelles qui pourront vous soulager tout en douceur. Vous connaissez celle qui est la plus utilisée pour apaiser les articulations sensibles ? Il s'agit de **Phytalgic** qui permet de ressentir une amélioration après quelques semaines de cure. De nombreuses personnes qui souffraient de leurs articulations l'ont utilisée avec une grande satisfaction et aujourd'hui elles ne peuvent plus s'en passer. En moyenne : 3 capsules par jour, pendant 3 semaines minimum.

■ En pharmacie et parapharmacie (ACL 782 2573). Environ 16 € la boîte de 45 capsules - www.phytalgic.com

* N°1 en pharmacie - source IMS mars 2007

Ménopause

QUELLE SOLUTION POUR LES PEAUX MATURES ?

Peau affinée, perte de fermeté, sécheresse cutanée... autant de désagréments dont on se passerait bien au moment de la ménopause. Malgré le soin que vous portez à votre peau, il est bien difficile de lutter contre le temps qui passe.

■ Alors, pour vous aider à retrouver une peau mieux hydratée, essayez **Ménophytea Anti-Age**. Ce complément, présenté sous forme de capsules à avaler, renferme des actifs naturels aux propriétés hydratantes et apaisantes (huile de pépins de kiwi, huile de crevettes polaires, huile de poissons sauvages). Quelques semaines d'utilisation sont nécessaires pour voir les premiers effets au niveau du visage mais aussi du corps.

■ En pharmacie et parapharmacie (ACL 432 1770). Environ 19 € la boîte de 30 capsules. Plus d'infos sur www.menophytea.com

