

RÉPONSE! A TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE WWW.REPONSEATOUT.COM

**BÉNÉFICIEZ
D'AVANTAGES
FISCAUX EN ÉTANT
SOLIDAIRE**



**NOUVELLE
FORMULE**

Les économies d'énergie
qui rapportent le plus!



Horoscopes
Découvrez
leurs secrets
de fabrication



**30 ASTUCES
(DE RADINS)**

POUR DÉPENSER MOINS



EXCLUSIF

Rencontre avec Messmer
le fascinateur le plus
rapide du monde

CONCOURS

À GAGNER

GAGNEZ 1 SÉJOUR
POUR 2 PERSONNES
À L'HÔTEL ROCK NOIR

**À FAIRE
SOI-MÊME**

8 pages
d'idées faciles
Accessoirisez
votre intérieur



**Arrêter de fumer,
combien ça coûte?**



PRIS EXPORT - BEL 3,90€ - LUX 4,70€ - DOM 4,80€ - NCAL 6,00 CHF -
POL 5,65 CHF - POL & 1450 CHF - FINROK 5,90€

M 03713 - 295 - F: 3,90 € - RD



C'EST MALIN

8 astuces pour renforcer son immunité

L'hiver a fait son grand retour avec son lot de grippe, de toux... Alors, pour passer au mieux cette saison tant redoutée, apprenez à vous protéger et misez sur le bon sens et les traitements naturels qui ont fait leur preuve.

Par Agnès Ventadour

1. Dormez et levez le pied

Rien de mieux qu'une bonne nuit blanche pour affaiblir votre système immunitaire. La solution efficace : dormez au moins 7 à 8 heures en moyenne. Qui dit repos dit également pause. Détendez-vous, car le stress et le surmenage affaiblissent aussi le système immunitaire, pratiquez le yoga, la marche ou aménagez-vous des moments de détente, un dîner entre amis ou un bon film.

2. Prenez l'air

Le bol d'air Jacquier est une méthode d'oxygénation naturelle, validée scientifiquement, qui optimise l'assimilation de l'oxygène par toutes les cellules de l'organisme en respirant un composé issu de la résine de pin des Landes (Orésine). Il permet un regain de vitalité et grâce à l'action purifiante de l'huile essentielle de térébenthine contenue dans le composé Orésine, il purifie et dégage les voies respiratoires. Véritable hygiène de vie, le Bol d'air® s'utilise sous forme de cures de 21 jours à raison de 1 à 3 séances quotidiennes de 3 minutes minimum. **Séance "Découverte" gratuite. Séance à l'unité : 6 € (quelle que soit la durée des séances et jusqu'à 3 séances par jour). Forfait 10 jours : 40 €. Forfait 20 jours : 70 €.** **Holiste - Bol d'air Jacquier® disponible sur www.holiste.com**



3. Requinquez-vous avec l'échinacée

L'échinacée est une plante incontournable en hiver pour renforcer les défenses naturelles. Ce complément est conseillé en cas de fatigue, pour ceux qui sont au contact de personnes malades, pour ceux qui sont déjà fragilisés. Son efficacité est avérée par des études scientifiques. Conseil d'utilisation : diluez 10 à 20 gouttes, 3 fois par jour dans de l'eau. **A.Vogel - Extrait de plante fraîche Echinacea bio. Flacon de 50 ml : 11,70 €; flacon de 100 ml : 18,50 €. En magasins bio et sur www.avogel.fr**





4. Faites le plein de vitamine D

Pour détruire l'attaque de microbes qui vous guettent en cette période, ingurgitez de la vitamine D tout en vous nourrissant. Vous la trouvez en particulier dans les poissons gras comme les maquereaux, les harengs fumés... Pour les personnes âgées, une supplémentation en vitamine D est conseillée, tout comme pour les femmes ménopausées. **Uvestérol D ou Stérogyl goutte feront des merveilles.**



5. Stimulez votre fonctionnement intestinal

Immuno 4 est un stimulant naturel du système immunitaire. Il améliore l'état immunitaire et prévient les pathologies hivernales et infectieuses. Il est très utile en hiver, mais aussi toute l'année pour soutenir le fonctionnement normal du système immunitaire, renforcer la vigilance immunitaire et stimuler un bon fonctionnement intestinal. Pendant la crise: prendre 1 à 3 gélules par jour. En prévention: prendre 1 gélule par semaine durant la période hivernale et pendant un mois au début de chaque saison. **Mint-e-Immuno 4 bio. Boîte de 10 gélules: 12€; boîte de 30 gélules: 25€; boîte de 60 gélules: 48€.** Disponible sur le site www.ma-sante-bio.fr, en magasins bio et en pharmacies.

6. Renforcez vos défenses naturelles

Idéal au début de l'hiver, ce complexe en ampoules buvables combine les propriétés de l'échinacée et de la vitamine C naturelle issue de l'acérola pour aider à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. **La Drôme Provençale- Immuno+ Propolis + Échinacée + Gelée royale + Acérola bio.** Boîte de 20 ampoules de 10ml: 24,80€ - En pharmacies, parapharmacies et magasins bio.



7. Faites de la prévention

En médecine chinoise, ce produit harmonise le rein et la vessie, tonifie le Qi et le Jing. Composé d'acérola, jujube et astragale, il est conseillé en cas de peur, angoisse, frilosité, fatigue, carence, sexualité mécanique défaille, perte de cheveux, problèmes dentaires, prostate, vessie. Prendre au début de l'hiver 4 à 6 gélules par jour pendant 2 mois.

Bimont - Complément Hiver. Pot de 100 gélules de 400 mg: 45€ sur www.laboratoiresbimont.fr



8. Frictionnez-vous en cas de coup de froid

Antivirale et expectorante puissante, cette huile est utile en cas de coup de froid en friction et en diffusion. Elle est connue pour stimuler les défenses immunitaires comme l'indique son nom qui signifie en malgache « qui garde les maladies au loin ». Elle s'utilise localement en frictions ou massages sur les zones concernées ou en diffusion en mélange avec d'autres huiles pour assainir l'atmosphère.

Aroma-Zone - Huile essentielle de saro. Flacon de 30ml: 6,90€. Disponible sur www.aroma-zone.fr et à la boutique Aroma-Zone, 25 rue de l'École de Médecine, 75006 Paris.