

# 10 PLANTES QUI SOIGNENT



**Toux ?  
PRENEZ DU  
ROMARIN**



**Crampes menstruelles ?  
PRENEZ DE L'ORIGAN**



**Troubles  
gastro-intestinaux ?  
PRENEZ DE L'ANETH**



**Congestion ?  
PRENEZ DU  
PIMENT  
DE CAYENNE**



**Toujours fatigué ?  
PRENEZ DE LA  
CORIANDRE**



**Crampes  
au ventre ?  
PRENEZ DE  
LA MENTHE**



**Ballonnements ?  
PRENEZ DU  
PERSIL**



**Déprime ?  
PRENEZ DU BASILIC**



**Articulations  
douloureuses ?  
PRENEZ DU CURCUMA**



**Nausées ?  
PRENEZ DU  
GINGEMBRE**

# Les bienfaits des herbes aromatiques

ANETH



ANXIOLYTIQUE

BASILIC



ANTIBACTERIEN

SAUGE



SOULAGE LES BOUFFEES  
DE CHALEUR

CIBOULETTE



FAVORISE LA CIRCULATION  
DU SANG

CORIANDRE



PIEGE LES METAUX  
LOURDS

PERSIL



DIURETIQUE ET  
DEPURATIF

ORIGAN



STIMULANT

MENTHE



ANTISEPTIQUE  
ET TONIFIANTE

THYM



TRAITE LES TROUBLES  
RESPIRATOIRES

# 5 règles pour une vie meilleure:

COLONEL DUDU FILS Inspiration



Moins de viande  
Plus de légumes



Moins de sucre  
Plus de fruits



Moins de conduite  
Plus de marche



Moins de soucis  
Plus de sommeil



Moins de colère  
Plus de rire





# Les aliments anti-cancer

## Faites circuler



**1**  
L'ail



**3**  
Les oignons



**2**

Les Choux et le Brocoli



**4** Les fruits rouges

**5**

Le curcuma



**8**  
Le thé vert



**6**  
La tomate

Les poissons  
contenant  
des omégas 3

**7**



**9**  
Les noix



# POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !



**BLANCS**



**BONS POUR LE COEUR**



**VERTS**



**ANTI-ANÉMIQUES**



**JAUNES**



**RICHES EN DOPAMINE**



**ORANGES**



**STIMULENT LE  
SYSTÈME IMMUNITAIRE**



**ROUGES**



**PRÉVIENNENT  
CERTAINS CANCERS**



**VIOLETS**



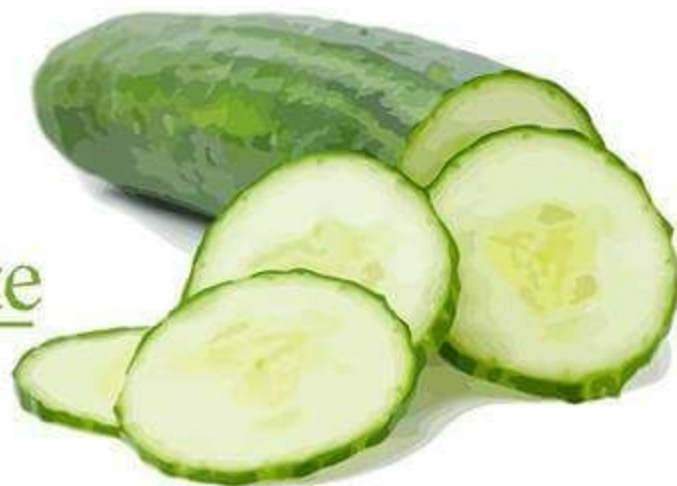
**LUTTENT CONTRE LE  
VIEILLISSEMENT DES CELLULES**

# Le saviez-vous?



Bien qu'il soit constitué à 90% d'eau,  
le concombre...

- permet de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires
- est très riche en antioxydants
- favorise la digestion
- est un coupe-faim naturel
- possède des vertus antidiabète
- est très bon pour la peau !



# UN ANTI-DEPRIME NATUREL ?



**Les noix de cajou** contiennent du **tryptophane**, un acide aminé essentiel qui aide à réguler **l'humeur**, améliore le sommeil et réduit le niveau de stress, d'anxiété et de dépression.





# Si vous avez mal à la tête

**Sur le haut**  
**Besoin d'eau**  
**et nourriture**

**Sur le front**  
**Besoin de**  
**sommeil**

**A l'arrière**  
**Besoin de**  
**repos**



**Conseil médical**  
**à partager**



# LES BIENFAITS DES MIELS



- **ACACIA** : sudorifique, calme la toux, laxatif
- **BRUYERE** : anti-rhumatismal, anti-anémique
- **MONTAGNE** : bénéfique pour les poumons
- **CHATAIGNIER** : agit sur les infections respiratoires
- **LAVANDE** : anti-rhumatismal, calme la toux
- **FLEURS** : anti-spasmodique, agit contre les crampes
- **ROMARIN** : sédatif, soulage l'asthme
- **SAPIN** : anti-anémique, antiseptique, stimulant
- **THYM** : antiseptique, tonifiant, cicatrisant
- **TILLEUL** : favorise la digestion, anti-spasmodique

# DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES !

## YAOURT



JUSQU'À 3 MOIS  
APRÈS LA DATE LIMITE

## LAIT



JUSQU'À 2 MOIS  
APRÈS LA DATE LIMITE

## FROMAGE



JUSQU'À 2 SEMAINES  
APRÈS LA DATE LIMITE

## CHOCOLAT



JUSQU'À 2 ANS  
APRÈS LA DATE LIMITE

## CONSERVES



PLUSIEURS ANNÉES  
APRÈS LA DATE LIMITE

## SURGELÉS



PLUSIEURS ANNÉES  
APRÈS LA DATE LIMITE

## PRODUITS SECS



PLUSIEURS ANNÉES  
APRÈS LA DATE LIMITE

## MIEL



NE SE PÉRIME  
JAMAIS