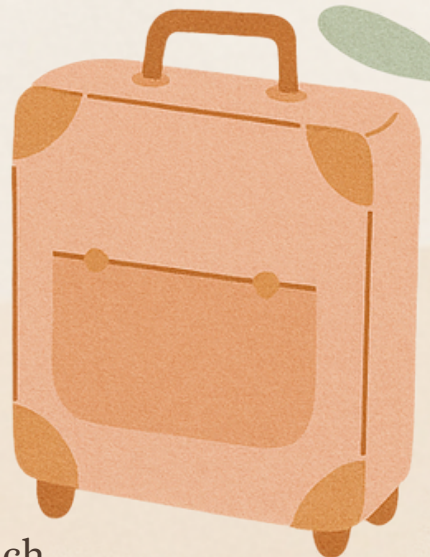




La trousse Natuuro de l'été

*Le guide bien-être à glisser
dans ta valise*



Une création de Anne Fernbach
Naturopathe



Introduction

Tu t'apprêtes à partir à l'aventure, à savourer le soleil, les glaces, les balades (et peut-être quelques moustiques aussi) ?

En tant que naturopathe, je t'ai préparé une petite trousse spéciale été, pleine d'astuces naturelles pour t'accompagner en douceur, en autonomie... toujours dans le respect de ton corps.

Important : Les conseils proposés ici sont généraux et visent le bien-être. Ils ne remplacent pas un avis médical, ni un traitement prescrit. Consulte un professionnel de santé en cas de doute, de pathologie ou de symptômes persistants.

Même naturel, un produit peut avoir des contre-indications.
Renseigne-toi bien avant toute utilisation.

Qui suis-je ?



Je m'appelle Anne Fernbach, et je suis Mamzelle Naturo, naturopathe diplômée et passionnée par le bien-être.

Ma mission est de t'accompagner sur le chemin d'un équilibre naturel, en t'offrant des solutions adaptées pour améliorer ta qualité de vie, tant sur le plan physique que mental.

J'adopte une approche globale qui prend en compte la personne que tu es, dans toute ta richesse et ta singularité.

Mon objectif ? Te proposer des outils concrets pour cultiver l'harmonie intérieure et renforcer tes ressources naturelles.

Avec bienveillance et écoute, je t'accompagne dans ton parcours, pour t'aider à retrouver l'énergie, la sérénité et le bien-être que tu mérites.

Mamzelle Naturo



Sommaire

Les flacons à glisser dans ta valise	5
Les petits plus pratiques et naturels	7
Kit sérénité	8
Citation inspirante	9
Un dernier mot	10



01 Les flacons à glisser dans ta valise

Menthe poivrée (huile essentielle)

Pour les nausées, les coups de chaud, les maux de tête. Un indispensable des trajets en voiture !

Lavande vraie (huile essentielle)

Multi-usage : stress, piqûres d'insectes, troubles du sommeil, coups de soleil.

Tea tree (huile essentielle)

L'indispensable désinfectant naturel pour les petits bobos et imperfections.

Hydrolat de rose ou menthe poivrée

Un pschitt rafraîchissant et tonifiant quand il fait chaud.

Gel d'aloé vera

Apaise les coups de soleil, piqûres, démangeaisons et hydrate les peaux sèches.

Roll-on bien-être personnalisé

Huiles essentielles à appliquer sur les tempes ou poignets selon les besoins (stress, voyage, sommeil...).



Argile verte

En cataplasme pour les piqûres, coups de soleil, bleus, irritations cutanées.

Charbon actif ou chlorophylle liquide

Parfaits après un repas copieux ou en cas de digestion difficile.

Probiotiques (stables à température ambiante)

Pour soutenir ton microbiote intestinal en voyage.

Fleurs de Bach - Rescue

2 gouttes en cas de stress, de panique ou de surcharge émotionnelle.



Les huiles essentielles sont puissantes mais délicates et doivent être utilisées avec précaution. Elles sont déconseillées aux femmes enceintes/allaitantes, jeunes enfants et en cas de pathologie. Elles s'utilisent diluées dans une huile végétale, jamais pures sur la peau. Renseigne-toi bien avant chaque usage.



02

Les petits plus pratiques et naturels



Une gourde filtrante ou inox

Hydratation assurée, sans plastique et n'importe où.

Infusions relaxantes ou digestives

Verveine, mélisse, menthe : à glisser dans ton sac et à siroter au soleil.

Mini trousse naturo de secours

Pansements, compresses, spray désinfectant maison (ex : lavande + tea tree dans de l'alcool).

Crème solaire minérale bio

Une protection douce pour ta peau... et pour les océans !

Masque de nuit ou bouchons d'oreilles

Pour un sommeil réparateur, même loin de chez toi.

Huile végétale neutre (amande, coco...)

Idéale en après-soleil, soin des cheveux ou support pour huiles essentielles.

Digestion au top

Mastiquer lentement, bouger après le repas, respirer profondément.

Rituels express anti-stress

Automassage, respiration consciente, bain de pieds dans la mer : détente garantie.

Jetlag et transports

Anticiper avec du gingembre, des huiles essentielles et des techniques de respiration.

Transit perturbé ?

Fibre douce (compote, légumes cuits), hydratation ++ et bouger régulièrement.

Un bon sommeil, même ailleurs

Écran coupé le soir, tisane relaxante, lumière tamisée... et oreiller si tu peux !



03

Kit sérénité

“

*Le meilleur souvenir de vacances ?
Un corps détendu, un esprit léger et une
trousse naturo bien pensée.*

*Pas besoin de tout prendre... juste
l'essentiel : ce qui apaise, ce qui soutient,
ce qui fait du bien en toute simplicité.*

MAMZELLE NATURO



Conclusion

Un dernier mot...



Cette trousse, c'est un peu comme une copine bienveillante glissée dans ton sac à dos.

Elle ne parle pas trop fort, mais elle est toujours là au bon moment : pour t'apaiser après un coup de soleil, pour t'aider à digérer un repas copieux ou simplement pour t'inviter à respirer et ralentir.

Elle ne remplace pas un professionnel de santé, bien sûr.

Mais elle est là pour te rappeler que ton corps a une voix, et que l'écouter, même en vacances, c'est déjà prendre soin de toi.

Tu es la personne la plus à même de savoir ce qui te fait du bien.

Et cette trousse t'invite simplement à renouer avec cette confiance-là, en toute simplicité.

Contacte-moi si tu as des questions.



*Je te souhaite un bel été tout en douceur, en lumière...
et en vitalité naturelle. Profite, respire, savoure.*

