

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY



LES POUVOIRS MAGIQUES DU MICROBIOTE

E-book — édition printemps 2023

LE MICROBIOTE, DE L'INTELLECT AU SPIRITUEL

- 12 Microbiome VS microbiote
- 16 Ce qu'en dit la science
- 18 Une vision plus symbolique

INSIDE (SE NOURRIR DE L'INTÉRIEUR)

- 28 Probiotiques et prébiotiques
- 28 Quelques rituels ayurvédiques
- 28 Aliments et plantes adaptogènes
- 28 Recettes pour un « healthy gut »
- 28 6 rituels quotidiens pour un microbiote en bonne santé
- 28 La check list microbiote

OUTSIDE (LA QUÊTE DU BIEN-ÊTRE)

- 48 Bougez, stimulez
- 48 Les bienfaits de l'auto-massage
- 48 Le chemin vers la sérénité
- 48 La check list bien-être
- 48 Envie d'en savoir plus



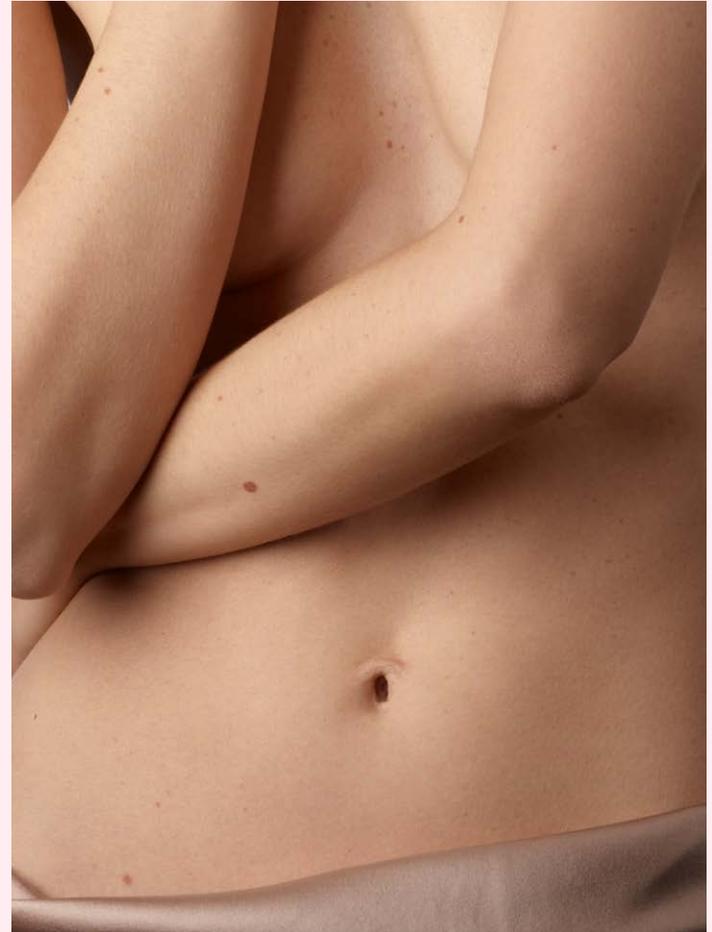


Le printemps représente une période de renouveau global, de régénération. Après le ralentissement hivernal qui nous amène à économiser nos forces et emmagasiner de l'énergie, l'équinoxe de Printemps est la période la plus active de l'année.

Au cœur de cette renaissance, le printemps constitue un moment propice au grand nettoyage Inside & Out. L'organisme élimine quotidiennement les déchets générés par son activité. C'est donc la saison idéale pour réveiller son corps en douceur et travailler à soutenir le bon fonctionnement de son microbiome.

Mais finalement, à quoi ça sert le microbiome ?
Et s'il est si majeur pour notre métabolisme, que peut-on faire pour le préserver ?

Nous avons souhaité vous accompagner et vous donner des clés pour en prendre soin à travers la vision de nos experts médecins, naturopathes, coachs, professeurs de yoga & des conseils de vie holistiques.



**LE MICROBIOTE,
DE L'INTELLECT AU SPIRITUEL**

Microbiome VS microbiote

***LE MICROBIOTE* se définit comme l'ensemble des micro-organismes vivant à l'intérieur de notre corps. *LE MICROBIOME* fait quant à lui référence à la somme de l'ensemble de ces organismes.**

Ainsi, le microbiome inclut le microbiote, ainsi que d'autres entités comme les conditions biologiques, physiologiques et chimiques de l'environnement.



Ce qu'en dit la science

Un déséquilibre au niveau de la FLORE INTESTINALE peut entraîner :

- des troubles digestifs (ballonnements, diarrhées, constipation, syndrome du côlon irritable)
- un affaiblissement du système immunitaire
- le développement de bactéries pathogènes

Un déséquilibre au niveau de la FLORE VAGINALE peut causer des infections à l'origine de :

- Démangeaisons et irritations
- Pertes inhabituelles et/ou abondantes
- Douleurs
- Sensation de brûlures

AU NIVEAU CUTANÉ, une dysbiose peut entraîner un phénomène inflammatoire ainsi qu'une propagation des bactéries pathogènes, pouvant occasionner :

- Acné
- Dermatite atopique
- Eczéma
- Psoriasis



Entretien avec Jérôme Paris, Directeur Médical de Holidermie & Chirurgien spécialisé en chirurgie du visage et du cou

COMMENT SE FORME LE MICROBIOTE ?

Le microbiote est une accumulation d'un environnement de germes fait de bactéries, de virus et de champignons. Ces bactéries sont principalement des bactéries commensales ou saprophytes c'est à dire des bactéries avec lesquelles on vit en symbiose et qui sont tout à fait optimales pour notre santé. Elles permettent une meilleure absorption des nutriments, une meilleure régulation de notre immunité et ont un impact majeur sur l'aspect de notre santé globale, santé cutanée, santé mentale etc...

Le microbiote se forme au fil de l'eau toute notre vie, par les contacts que l'on a avec les différents germes. Si nous parlons de microbiote cutané par exemple, dès la naissance, il y a un contact avec le microbiote vaginal de la maman qui va pouvoir contaminer le microbiote cutané de l'enfant qui peut passer au microbiote digestif dans des mouvements de déglutition. Puis tout au long de la vie, lors de notre alimentation, on modifie notre microbiote en fonction de la diversité et variété de ce que l'on mange. Cela s'acquiert donc au fur et à mesure de notre existence.

COMMENT FONCTIONNE-T-IL ?

C'est un équilibre, comme un écosystème selon le type de microbiote que l'on évoque.

Cet écosystème est propre à chaque microbiote : cutané, vaginal, digestif. Il y a des dizaines de types de germes différents toujours avec une majorité de bactéries. L'équilibre va se faire entre les différentes lignées bactériennes pour former un équilibre optimal pour sa santé.

Dès qu'une lignée est détruite pour des raisons quelconques comme une prise d'antibiotiques par exemple, d'autres bactéries vont devoir se développer. Ces nouvelles bactéries peuvent provoquer un dérèglement appelé dysbiose ou des pathologies.

Si on prend l'exemple du tube digestif sur le long terme, elles peuvent créer des maladies inflammatoires chroniques comme la RCH ou la maladie de Crohn. Ce dérèglement peut également être à l'origine de maladies neurologiques car c'est à ce niveau-là que se fait l'absorption des nutriments et entraîner une sécrétion des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine). S'il y a dysbiose, ils ne seront pas fabriqués de manière optimale.

QUELS FACTEURS PEUVENT DÉSÉQUILIBRER LE MICROBIOTE ?

Il peut y avoir plusieurs facteurs :
- Des pathologies d'immunité personnelle dans lesquelles on ne parvient pas à conserver l'équilibre du microbiote. Les bactéries deviennent alors pathogènes parce que trop nombreuses.
- Il peut s'agir aussi de prises d'antibiotiques qui détruisent les bactéries. Cela laisse la place à d'autres bactéries pathogènes. Sur la peau par exemple, on peut se retrouver avec une dermite ou dermite séborrhéique.

POURQUOI IL EST ESSENTIEL DE L'ENTREtenir ?

Tout simplement pour être dans une situation optimale de santé. Il est crucial d'avoir une alimentation variée, diversifiée avec des pro et prébiotiques. De manière plus locale sur la peau, il faut éviter de se désinfecter en permanence pour respecter le film hydrolipidique nécessaire à l'épiderme.

QUELS SONT LES LIENS ENTRE LE MICROBIOTE ET LE CERVEAU ?

Le microbiote, s'il est modifié va influencer sur notre capacité d'absorption au niveau intestinal. Cette modification va entraîner une diminution des métaboliques d'origine digestive. L'effondrement de ces neurotransmetteurs, secondaire à la dysbiose, va pro-



voquer certaines pathologies comme des troubles anxieux voire de la dépression nerveuse.

Aujourd'hui, des travaux passionnants sont en cours visant à expliquer le lien entre l'activité du microbiote et des maladies dégénératives comme la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer.

Une vision plus symbolique

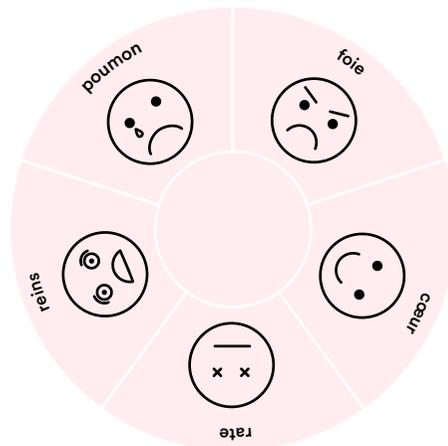
Directement relié à notre cerveau par les neurotransmetteurs du microbiote, LE VENTRE EST LE POINT DE DÉPART du bien-être physique et mental.

Notre ventre et notre cerveau sont interconnectés et communiquent ensemble. Repensez à cet événement stressant que vous avez vécu et pour lequel, vous avez ressenti une tension au niveau du ventre. Ça vous parle ?

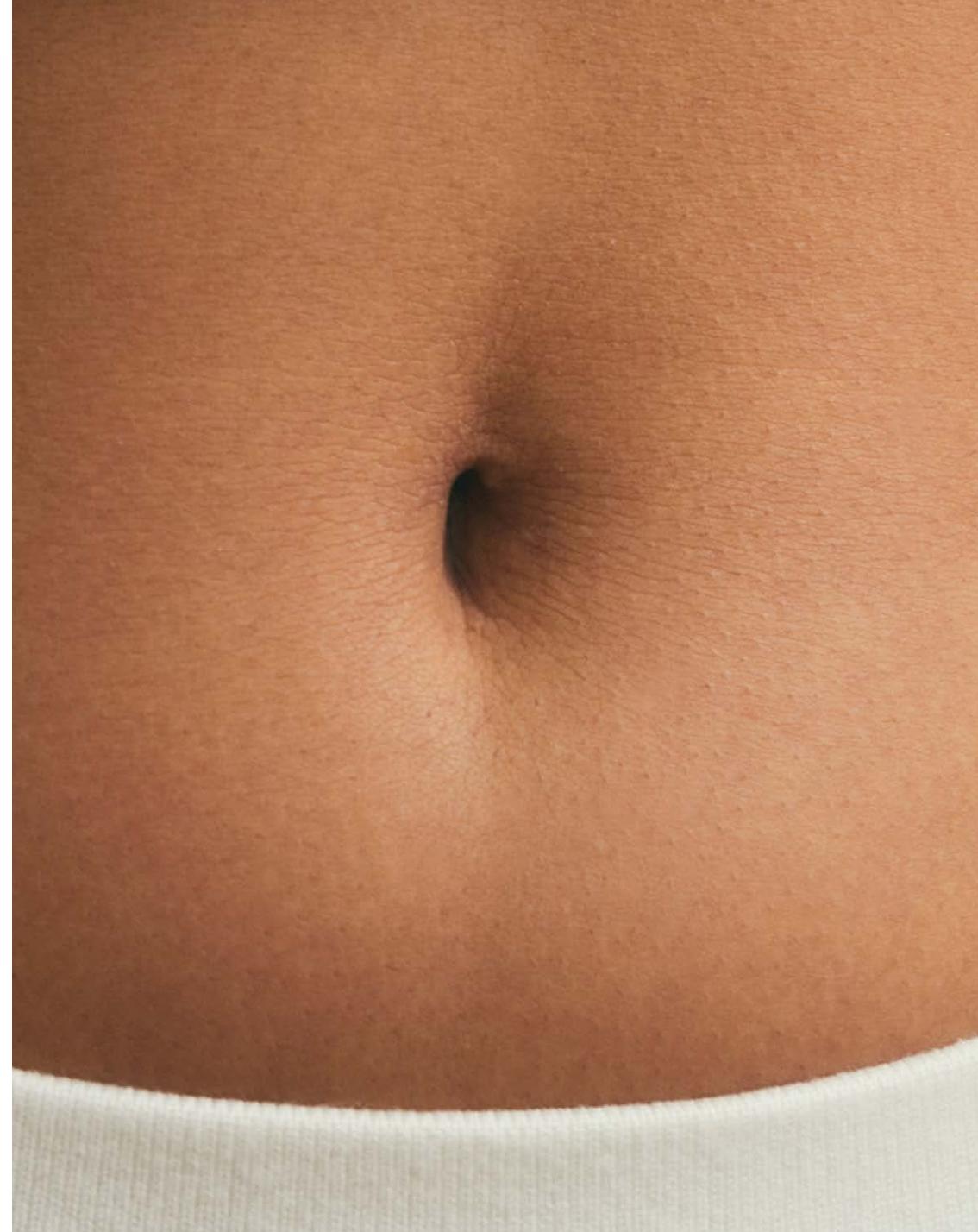
En médecine chinoise, le ventre est considéré comme le siège de nos émotions, la pièce centrale de notre corps.

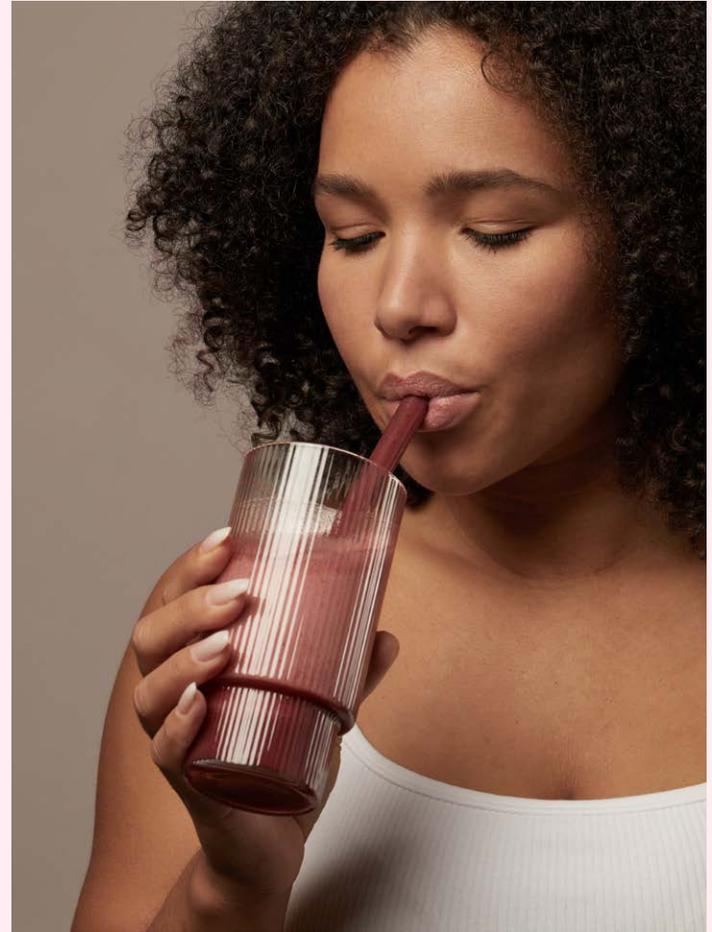
Nos émotions y sont liées à nos organes internes :

- Le foie pour la colère
- Le cœur pour la joie
- La rate pour les soucis
- Le poumon pour la tristesse
- Les reins pour la peur



Une vision symbolique du corps comme un point d'ancrage pour la philosophie holistique.





**INSIDE
(SE NOURRIR DE L'INTÉRIEUR)**

Probiotiques & prébiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants

Ils ont des effets positifs sur la santé. Ils sont essentiels à l'équilibre des flores cutanée, intestinale et intime et permettent de contrer la prolifération des mauvaises bactéries. Ils renforcent le système immunitaire, augmentent la fonction de barrière de la muqueuse intestinale.

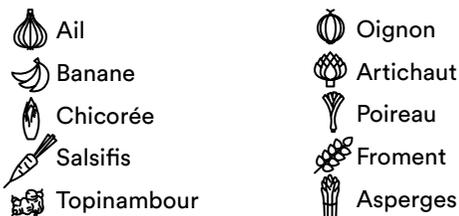
On les retrouve sous forme de compléments ou d'aliments ayant subi une fermentation comme le kéfir, miso, skyr, kombucha, kimchi, levure de bière etc...

Les prébiotiques quant à eux, constituent la nourriture des probiotiques.

Ce sont des composés contenus dans notre alimentation (principalement à partir des fibres) qui nourrissent le microbiote intestinal. Ils favorisent les fonctions bénéfiques de ces bactéries pour notre santé.

A l'inverse les mauvaises bactéries peuvent, de leur côté, entraîner des pathologies en libérant des toxines. Leur croissance est favorisée par le sucre raffiné par exemple.

Top 10 des aliments à effet prébiotiques :



Quelques rituels ayurvédiques

On élimine les toxines dès le réveil

Durant la nuit, des toxines s'accumulent dans l'organisme du fait de la position allongée. Ces toxines se concentrent notamment au niveau des intestins, du foie et des reins. Boire un verre d'eau à température du corps permet d'évacuer rapidement les acides et toxines accumulés dans les intestins et les organes.

On adopte le rituel Gandusha

Le lavage des dents et de la langue ainsi que le nettoyage de la bouche, aux huiles végétales constituent une routine matinale ayurvédique saine. En Ayurvéda, l'état de la bouche, de la langue et des dents reflète notre état de santé et nous donne chaque matin des informations sur notre métabolisme. C'est pourquoi on conseille de faire circuler énergiquement des huiles spécifiques dans la bouche pendant quelques minutes. Le matin, juste après le lever et avant de boire ou de manger, nettoyez-vous la langue grâce à un gratte-langue en métal. Grattez plusieurs fois votre langue de la partie arrière jusqu'à la pointe, en exerçant une légère pression. Cela permet de retirer les toxines du métabolisme qui s'y sont déposées pendant la nuit.

L'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON, POUR OU CONTRE ?

L'hydrothérapie du côlon est une méthode de nettoyage de l'intestin souvent utilisée pour détoxifier l'organisme. Nécessitant une technique et un appareillage spécifique, l'hydrothérapie du côlon doit être réalisée par un praticien de santé spécialisé.

Pour les adeptes de cette pratique, l'hydrothérapie du côlon est une pratique indispensable en matière de prévention. Elle permettrait, grâce à l'élimination des toxines, de maintenir un bien-être optimal et travaillerait sur différents tableaux allant de la digestion à l'éclat du teint ! au naturel.

Aliments & plantes adaptogènes

Rencontre avec Angèle Ferreux-Maeght, Fondatrice et Dirigeante de « La Ginguette d'Angèle »

LES PLANTES ADAPTOGÈNES C'EST QUOI ?

Une plante adaptogènes c'est une plante qui permet de lutter naturellement contre le stress au quotidien ! Grâce à leur composants, elles permettent de réguler le cortisol, l'hormone du stress, mais permettent aussi d'améliorer notre humeur, de renforcer le système immunitaire et enfin, de réduire la fatigue. Elles sont notamment utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise, pour leurs effets tonifiants et énergisants.

QUELLES PLANTES ADATOGÈNES CONSEILLEZ-VOUS ET POUR QUELS BIENFAITS ?

Parmi mes préférées, on retrouve le Ginseng qui booste les performances physiques et intellectuelles, l'Ashwagandha qui donne de la force et agit sur le système nerveux et l' incontournable Maca, qui revitalise, donne de l'énergie et booste la libido !

AVZ-VOUS DES TIPS POUR LES INTÉGRER FACILEMENT À NOS RECETTES QUOTIDIENNES ?

J'adore les ajouter sous forme de poudre dans mes recettes de petit déjeuner : dans un porridge, un yaourt végétal, une boisson d'amande faite maison, un smoothie... La règle d'or, c'est de ne pas les faire cuire ! Ajoutez-les comme si vous ajoutiez une épice ou un topping dans toutes vos recettes au quotidien.



Recettes pour un « healthy gut »

Porridge prébiotique aux flocons de petit avoine par Angèle Ferreux-Maeght

L'avoine est très riche en nutriments ainsi qu'en antioxydants et fournit une excellente source de fibres. Le lait de quinoa, lui, est particulièrement digeste, sans gluten et riche en nutriments : fer, calcium, magnésium et acides gras essentiels. Tout ce qu'il faut pour une belle peau !

Les ingrédients

1 demi-tasse de flocons de petit avoine bio
1 tasse de lait de quinoa bio (ou riz, ou cajou)
1/2 cuillère à café de miel bio
1/4 de gousse de vanille fraîche bio

La recette

- ① Dans une casserole, à feu doux, versez les flocons de petit avoine et le lait.
- ② Égrainez une partie de la gousse de vanille dans la casserole.
- ③ Quand le mélange est à petite ébullition, ajoutez les flocons de petit avoine, remuez bien, déposez hors du feu et laissez gonfler encore quelques minutes.
- ④ Ajoutez le miel (ou non selon vos goûts).
- ⑤ Transvasez dans un petit bol et décorez avec des graines (noisettes, courges..) des fruits frais ou des fleurs comestibles

[@laquinuettedangele](#)

Recette de Smoothie adaptogène chicorée-amande-sarrasin-figue par Marielle Alix

Un smoothie à réaliser au petit-déjeuner, idéal pour donner de l'énergie tout au long de la journée grâce à son apport en acides gras et oméga 3, en glucides riches en fibres naturelles, et en prébiotiques. Les plantes adaptogènes de la Poudre de beauté Holidermie contribuent à l'équilibre global de l'organisme et des hormones, et boostent l'énergie et la résistance immunitaire.

Les ingrédients

2 cs chicorée
2 cs flocons de sarrasin
1 cc bombée de purée d'amande (grillées, elles donneront un bon goût torréfié)
1/2 banane
4 figues fraîches ou congelées
1 cc de Poudre adaptogène de Beauté Holidermie
1 cs graines de lin
Facultatif : 1/2 graine de tonka râpée ou de la poudre de vanille

La recette

Mettez tous les ingrédients sauf les figues dans un blender puissant. Mixez quelques secondes, ajoutez les figues et pulsez quelques secondes supplémentaires. Versez dans un verre, dégustez !

[@mariellealix](#)



6 rituels quotidiens pour un microbiote en bonne santé

1.

COMMENCEZ VOTRE MATINÉE en sirotant une infusion d'eau chaude, un pressage de ½ citron frais, du curcuma fraîchement râpé et du gingembre fraîchement râpé dès le lever pour aider à alcaliniser votre corps et stimuler vos sécrétions digestives.



2.

10 MINUTES AVANT LE PETIT-DÉJEUNER

ou le premier repas de la journée, prenez une cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme ou un tonique digestif personnalisé prescrit par un naturopathe pour stimuler l'acide gastrique et les sécrétions digestives. Cela améliorera l'absorption des nutriments si vous souffrez de ballonnements ou si vous avez l'impression de ne pas digérer correctement vos aliments.

3.

MÂCHEZ VOS ALIMENTS AU MOINS 20 À 30 FOIS,

ou jusqu'à ce qu'ils aient la consistance d'une purée avant de les avaler. Cela stimule la dégradation chimique des glucides et des graisses, tout en signalant à votre système digestif que les aliments sont sur le point d'entrer dans l'estomac. Veillez à faire une pause après chaque bouchée pour permettre à la nourriture d'atteindre votre estomac avant de prendre une autre bouchée. Il a été démontré que manger plus lentement et plus consciemment vous donne une sensation de satiété plus rapide et vous aide à éviter de trop manger.

4.

PRENEZ 3 À 10 RESPIRATIONS PROFONDES DU VENTRE AVANT CHAQUE REPAS.

Cela vous aidera à activer votre système nerveux parasympathique. Finis les écrans, la télévision, les réunions, la lecture, la marche, les déplacements et autres distractions lorsque vous mangez.

5.

RESTEZ BIEN HYDRATÉ TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

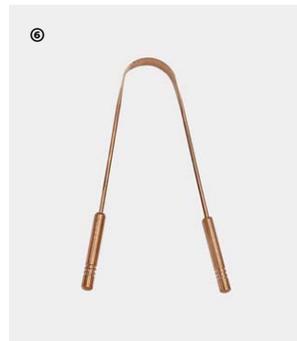
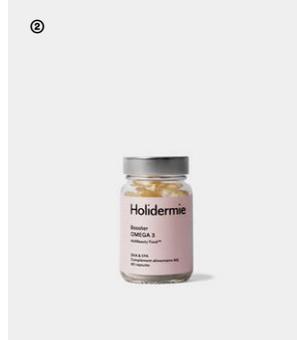
en consommant au moins 2 à 3 litres d'eau (idéalement filtrée) par jour. Si vous avez du mal à maintenir une consommation constante d'eau, essayez d'ajouter des fruits frais (par exemple des baies ou des agrumes comme le citron et les oranges) à votre eau. Consommez des tisanes tout au long de la journée pour augmenter votre consommation d'eau, tout en privilégiant les aliments à forte teneur en eau comme le concombre, les tomates, la pastèque, les pommes, le céleri et la laitue.

6.

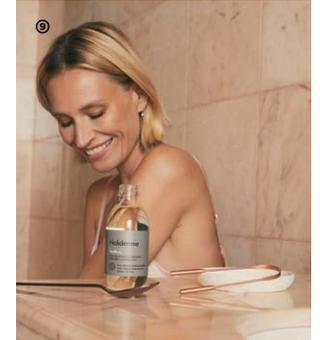
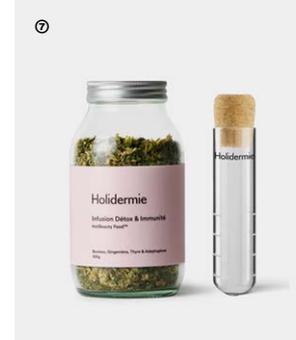
RIEN NE FAVORISE D'AVANTAGE LA SANTÉ DU MICROBIOME INTESTINAL que la consommation d'une grande variété d'aliments complets, principalement des fruits et légumes frais, des sources de protéines de bonne qualité, des graisses saines et des herbes fraîches pour agrémenter vos repas ! Si vous pouvez le tolérer, essayez de vous concentrer spécifiquement sur l'inclusion d'aliments riches en prébiotiques et en probiotiques pour aider à maintenir les bactéries bénéfiques au sein du microbiome intestinal, comme le kéfir, la choucroute, le yaourt, les oignons, l'ail et l'oignon.



La check list microbiote



① KÉFIR (KEFIR AND ME) ② OMÉGA 3 HOLIDERMIE ③ HUILE CBD HUAGES ④ POUDRE DE BEAUTÉ HOLIDERMIE INFUSION ⑤ VINAIGRE ARCHIE HOLIDERMIE ⑥ GRATTE LANGUES HOLIDERMIE



⑦ INFUSION HOLIDERMIE ⑧ KOMBUCHA (VIVANT) ⑨ BAIN DE BOUCHE HOLIDERMIE INFUSION ⑩ L'INFUSEUR ⑪ THÉ HOLIDERMIE ⑫ SMOOTHIE MICROBIOTE 360°



**OUTSIDE
(LA QUÊTE DU BIEN-ÊTRE)**

Bougez, stimulez !

10 minutes de yoga pour prendre soin de son ventre.



RECLINED BUTTERFLY
Posture du papillon



HAPPY BABY
Posture du bébé heureux



SPHINX
Posture du sphinx



SUPINE SPINAL TWIST
Posture de rotation



SNAIL
Posture de L'escargot



SEATED TWIST
Posture de la torsion assise



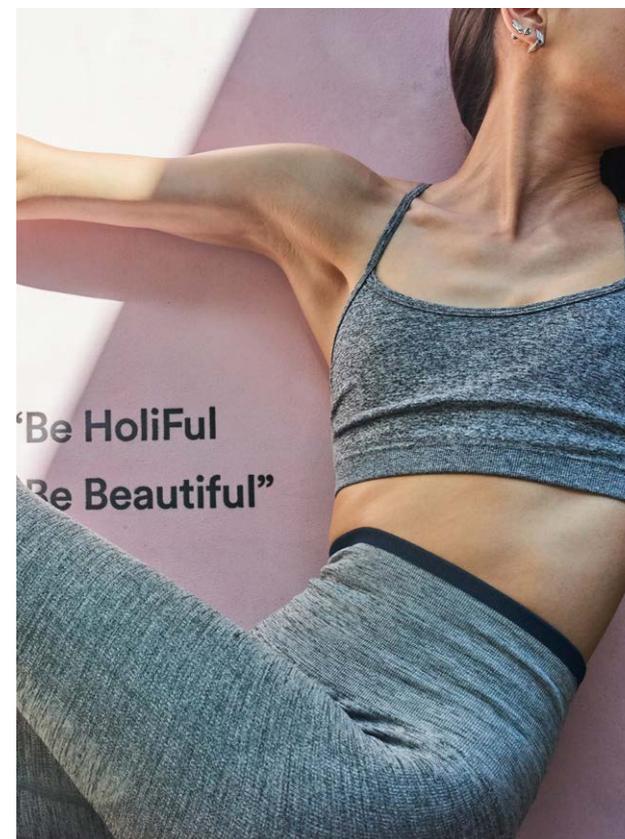
PIGEON
Posture du pigeon



BALASANA
Posture de l'enfant



LEGS UP THE WALL
Posture de la chandelle



On ne vous apprend rien, une activité physique régulière est primordiale. Pratiquée régulièrement, elle permet le maintien de la qualité du microbiote. Une meilleure condition cardiovasculaire entraînerait aussi une plus grande diversité du microbiote intestinal. A l'inverse, une étude révèle que certaines bactéries intestinales favoriseraient l'envie de faire de l'exercice.

Chez Holidermie, on est plutôt adeptes des pratiques douces, à l'écoute du corps. Dans certaines pathologies liées à une faiblesse du microbiote, le yoga par exemple, s'avère être une méthode naturelle efficace pour apaiser l'organisme.

Les bienfaits de l'auto-massage

Le Stomach vacuum par Judith Samama-Patte :

« Je vais prendre beaucoup de précautions car ces exercices doivent être bien réalisés pour ne pas se faire mal et doivent être pratiqués avec attention et prudence. Le « stomach vacuum » (autrement appelé abdominaux hypopressifs) permet de masser les organes internes pour les détoxifier.

Résultat : une meilleure digestion, moins de ballonnements et un renforcement profond des abdominaux.

Vous pouvez faire entre cinq et dix cycles de ces abdos le matin à jeun.

A ne pas réaliser après avoir mangé. »



1.

INSPIREZ par le nez en gonflant le ventre.

2.

EXPIREZ l'air de vos poumons en rentrant le ventre et arrêtez-vous juste avant de ne plus avoir d'air.

3.

RESTEZ EN APNÉE une dizaine de secondes avec le ventre bien rentré, comme si vous vouliez coller votre nombril à votre colonne vertébrale.

4.

RELÂCHEZ doucement et prenez quelques secondes de repos en respirant normalement avant de réenchaîner un nouveau cycle.

Le pouvoir de la chaleur

LA CHALEUR EST RECONNUE POUR SON ACTION APAISANTE SUR L'ORGANISME. Elle permet le relâchement musculaire mais aussi psychique si bien que les nœuds de l'estomac se dénouent en quelques minutes.

En naturopathie, la bouillotte fait partie de l'hydrothérapie. Elle permet d'éliminer les toxines et de soulager les douleurs voire de réduire les peurs et les angoisses.

La chaleur de la bouillotte va ramener le sang sur la zone où est appliquée la chaleur.

Sur le foie, elle permet de rétablir l'énergie dans le foie et de nettoyer les toxines en douceur.

Sur les reins, elle décongestionne et favorise le nettoyage du corps.

Sur le ventre, elle facilite le travail de digestion.

Sur le plexus, elle aide à apaiser les angoisses ou l'anxiété.



Bouillotte en graines de lin vendues sur Holidermie.com

Le chemin vers la sérénité

« LA RESPIRATION ACTIVE **physiquement le corps et révèle ce qui se cache derrière nos fortifications.** »

Susan Oubari

La réflexologie plantaire

Issue de la médecine chinoise, la réflexologie permet de stimuler précisément les systèmes du corps comme le système nerveux et digestif qui ont une incidence directe sur le microbiote. C'est un excellent soutien pour notre équilibre physique, psychique et émotionnel.

Cette méthode douce peut donc agir sur notre digestion mais également stimuler le système nerveux pour libérer le corps du stress et favoriser la détente et donc limiter le déséquilibre du microbiote.

La méditation

On connaît ses effets positifs sur la gestion du stress et de l'anxiété mais la méditation aurait d'autres bienfaits. Régulièrement pratiquée, elle modifierait la qualité de notre microbiote intestinal en stimulant l'immunité.

Les secrets du Breathwork

Une technique de respiration basée sur l'hyperventilation qui permet d'entrer dans un état de conscience méditatif qui libérerait les blocages émotionnels.



Une expérience bien-être

Jusqu'au 23 avril, Le Bon Marché Rive Gauche, dédie son exposition « Comme un poisson dans l'eau » au bien-être.

Le magasin Parisien propose une expérience immersive, interactive et méditative sous la forme d'un immense aquarium virtuel. Au 1er étage, on y retrouve des pop-up stores de Violette FR, Lulu Lemon, Gapienne et Holidermie.

Nous y proposons toute notre gamme Inside&Out ainsi que d'autres surprises dont un café holistique permettant de déguster une sélection de boissons beauté parmi lesquelles, notre nouveau smoothie microbiote 360°.

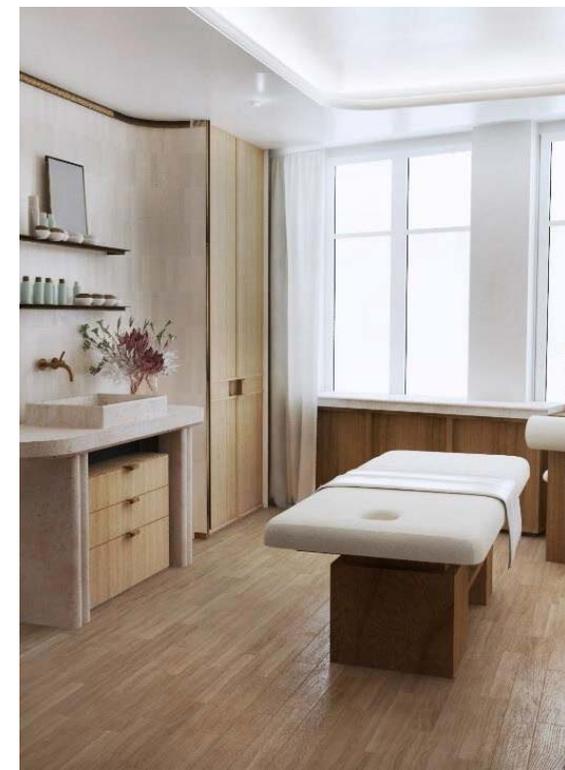
Du 27 mars au 2 avril, profitez d'une expérience de soin unique dans L'Institut du Bon Marché :

LE SOIN HOLISTIQUE VENTRE APAISÉ

Un protocole exclusif dédié au confort de la sphère énergétique du chakra du ventre, agissant aussi bien sur le bien-être mental que physique. Un soin « lâcher-prise » qui mêle la pose d'un masque chauffant, une stimulation des points énergétiques liés au système digestif, et un massage aux pierres chaudes, pour une action globale.

Le soin idéal pour apaiser les tensions du ventre et du plexus, améliorer la digestion et libérer la zone du ventre.

45 min – 80 €



Lanserhof: le rendez-vous holistique à 360°

Ce centre de santé holistique situé dans le Tyrol en Autriche propose des séjours avec pour objectif : **VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS.**

Développée pendant 30 ans et mûrie dans la pratique quotidienne, cette approche repose sur les connaissances de la **NATUROPATHIE**, de la **MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE**, de la **PSYCHOLOGIE**, de la **PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE**, de la **CHRONOMÉDECINE** et de la **MÉDECINE MODERNE DE POINTE** : une symbiose qui fait figure de leader mondial et a remporté de nombreux prix.

La cure Lanserhof promet une régénération en profondeur des intestins pour revitaliser les forces vitales. Le processus de régénération commence par des programmes sensibles de désintoxication, de purification et de désacidification. Le traitement s'effectue de manière holistique et interconnectée.

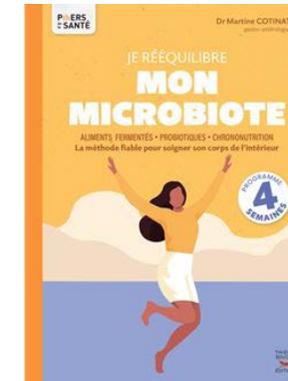
Informations: lanserhof.com



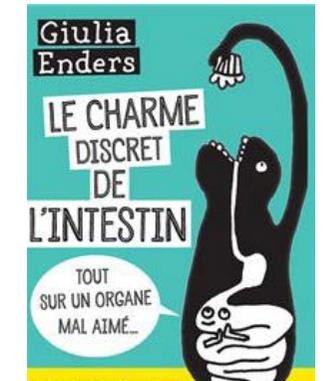
Envie d'en savoir plus ?



JE PRENDS SOIN DE MON VENTRE
PAR JUDITH SAMAMA



JE RÉÉQUILIBRE MON MICROBIOTE
PAR MARTINE COTINAT



LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN
PAR GIULIA ENDERS



L'INCROYABLE POUVOIR DE VOTRE MICROBIOTE
PAR ERICA ET JUSTIN SONNENBURG



FAITES VOTRE GLUCOSE REVOLUTION
PAR JESSICA INCHAUSPÉ

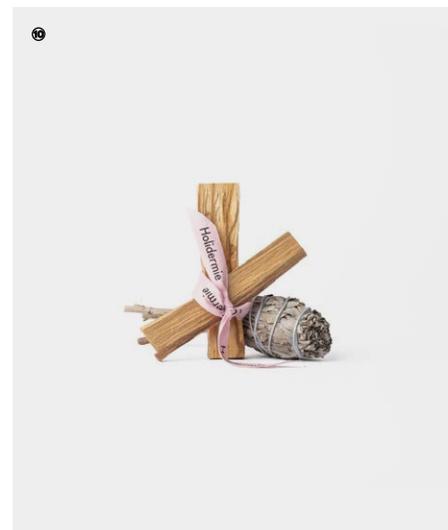
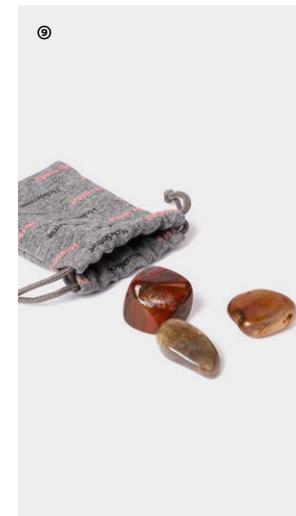


LA MÉTHODE BELLYSCULPTING
PAR ANAÏS JAZMINE

La check list bien-être



① GUA SHA CORPS ② SÉRUM CORPS ③ BOUILLOTE DAME JOUCLA ④ LAIT CORPS ⑤ SELS DE BAIN
⑥ SAUGE AUGUR



⑦ LAIT DE BAIN ⑧ SPRAY SENTARA ⑨ KIT DE PIERRES ⑩ RITUEL DE PURIFICATION ⑪ BROSSSE CORPS



Alors oui, on ne connaît pas encore tous les secrets du microbiote, ce terme dont on ignorait tout il y a des décennies et qu'on apprend aujourd'hui à apprivoiser.

Mais nous avons déjà à notre disposition quelques clés, des solutions faciles, holistiques pour en prendre soin, le préserver et maintenir notre corps en forme.

Et puisqu'il est au cœur de notre santé physique et mentale, efforçons-nous d'en faire notre allié. En voilà une bonne résolution pour le printemps qui s'annonce !

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

holidermie.com
@holidermie

44 rue Vieille du Temple
75004 Paris

Crédits photos

Alexandra Utzmann
Victoire le Tarnec
Sarah Aubel
Marine Brusson
Dame Joucla