

# PHARMACIE SAINT-HÉLIER

Janvier 2019

Bonne Année 2019

## L'atelier du mois

En ce début d'année, si vous avez décidé de prendre votre santé en main nous vous proposons de découvrir le Bilan de santé **OMET**. A faire en ligne et nous pourrons vous en faire un compte -rendu lors d'une consultation individuelle

*Demandez le !*

## *Un bon départ...*

Toute l'équipe de la pharmacie Saint Hélier vous souhaite ses meilleurs vœux de Santé, de Paix et de Bonheur pour cette nouvelle année !

Qu'elle vous apporte sérénité et bien être. En médecine chinoise, Janvier est un mois **YIN** au début de l'hiver, propice à l'intériorisation, la réflexion. C'est le temps des bilans et des bonnes résolutions ! Pour nous comme pour vous !

## *✓ Nos Résolutions :*

Vous apporter du Bien Être, plus de conseils et de disponibilité pour vous aider à prendre votre santé en main de manière naturelle et holistique. En vous offrant :

Des **ateliers** sur des thèmes variés.

Le succès de l'atelier aroma du mois d'octobre nous incite à renouveler l'expérience. Le prochain aura lieu le mercredi 20 février sur les huiles essentielles calmantes ( attention places limitées).

Il y aura aussi un atelier :

Micronutrition et minceur

Comment prendre soin de sa peau

Des ateliers mini soins offert

Dégustation de nos tisanes maisons Bio/ecocert

D'autres ateliers sur la découverte des huiles essentielles.

Un bar à beauté, à parfum.

- ❖ Des **lettres d'informations** mensuelles, la newsletter de la pharmacie Saint Hélier, à retrouver aussi sur notre site : [www.pharmaciesainthelier.fr](http://www.pharmaciesainthelier.fr)
- ❖ **Des conférences d'information.**
- ❖ Des **conseils au quotidien**, au comptoir ou sur rendez-vous.
- ❖ A noter que Me Tariel reçoit sur rendez-vous dans son bureau en toute confidentialité pour vous accompagner en médecines naturelles dans la prévention ou la prise en charge de maladies. La prestation s'élève à 30 euros.

## Les Gélules du Mois :

### **Le Complexe « Digestion »**



**8€ les 60 gélules**



### **Tisane « Détox » de la maison**

**D'après fêtes 9.90 €**

### La Rubrique du Préparateur

**Le complexe  
Dépuratif  
ballonnement !**

**Complexe d'Huiles  
Essentielles à base  
de menthe, basilic  
citron... pour une  
meilleure digestion**

**13,00€**

Pharmacie St Hélier, 125 rue Saint Hélier 35000 Rennes – 02 99 50 59 72

[www.pharmaciestheselier.fr](http://www.pharmaciestheselier.fr)



## ✓ Vos Résolutions :

Profitez de la nouvelle année pour impulser de vrais changements ! Le moral et l'envie sont les deux premiers éléments d'une énergie retrouvée, alors profitez-en...

- ❖ **En janvier faites une « Détox ».** Après les repas chargés des fêtes, nous nous sentons moins d'énergie, il est indispensable de s'aider de plantes comme le **Chardon marie, Radis noir et Artichaut**. Notre nouvelle tisane Détox que vous pourrez goûter, est un précieux mélange de plantes dépuratives.
- ❖ **Reprenez des menus variés et plus légers** ainsi qu'une **activité physique**.
- ❖ On peut **marcher** même quand il fait froid. Le corps en mouvement maintient la vigilance du cerveau, la relaxation et la réactivité.
- ❖ **Arrêtez de grignoter** naturellement en vous jetant sur le **Konjac**. Cette plante asiatique formera une espèce de tapis dans votre estomac et vous apportera le sentiment de satiété.
- ❖ **Retrouvez un sommeil réparateur**, en effet dormir est un besoin vital et une nécessité pour le fonctionnement de notre organisme. Si les besoins de cerveau ne sont pas satisfaits en sommeil, les signes d'alerte deviennent de plus en plus insupportables : mal-être permanent, épuisement, mauvaise humeur... Aidez-vous des plantes comme la **passiflore, valériane** ou la **mélatonine** si besoin, pour faire une bonne cure de sommeil en cette saison.
- ❖ **Arrêter de fumer :**
  - Pour que cette résolution prise le 31 décembre ne parte pas en fumée, soyez bienveillant avec vous-même, et commencez à diminuer les cigarettes en vous accompagnant des plantes comme le **Kudzu** (voir la lettre du mois de novembre).
- ❖ **Prendre soin des autres :**
  - C'est une bonne chose mais attention de ne pas laisser grignoter votre vitalité en vous oubliant au passage. Il faut savoir étudier son emploi du temps et voir où passe votre énergie. Savoir ce que vous faites par plaisir, par nécessité, par obligation, par évitement sous la pression de l'entourage. Pensez aux **fleurs de Bach** pour vous aider !
  - N'oubliez pas de consacrer aussi du temps au plaisir, pour atteindre un réel état de bien-être. Et à ce moment-là vous pourrez choisir d'aider les autres ou le bénévolat.
  - Equilibré, reposé et stimulé pour de nouveaux challenges, vous rayonnerez cet hiver !

### Petite Info :

Nous vous informons que **les sacs en plastique ne seront plus distribués** à l'Officine.

**Pensez à apporter votre propre sac ! Pour l'environnement ☺**



### *Sophie Tariel*

- Docteur en Pharmacie, naturopathe
- Diplômée de Phyto-Aromathérapie
- Diplômée de Micro-nutrition et Diététique
- Nutripunctrice
- Conseiller Elixirs Floraux

## ErgyTonyl :

**Ginseng, Maté et oligoéléments pour retrouver vos capacités physiques. 17.90€**



Pour **bien démarrer la journée** et **retrouver la motivation**, pensez à **ErgyStress Activ 19.90 €**



Problème de Sommeil et / ou de Stress ? Difficulté de se passer du tabac ?

Pensez à **AROMACELTE SERENITÉ !**

**19.50€**

**Made In Bretagne**



**Pharmacie St Hélier, 125 rue Saint Hélier 35000 Rennes – 02 99 50 59 72**

[www.pharmaciesthelier.fr](http://www.pharmaciesthelier.fr)

