



LES VACANCES SANS ENNUIS INTESTINAUX NI PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Évitez les désagréments intestinaux

Rien n'est plus désagréable en vacances que d'avoir des dérèglements intestinaux. En prenant des [probiotiques Polyflora](#) avant et pendant vos vacances vous pouvez éviter en grande partie ces désagréments. Lorsqu'on change de pays les micro-organismes dans lesquels on est baignés changent aussi. Cette adaptation à une nouvelle flore environnante ne se passe pas toujours sans symptômes. En faisant un peu de prévention vous pouvez rendre vos vacances beaucoup plus agréables. Si vous partez dans un pays quelque peu exotique cela vous évitera la fameuse "tourista". Ajoutez du charbon végétal activé à votre trousse à pharmacie et vous serez doublement armé.

Ne partez pas non plus sans [Deflect](#). Les formules Deflect contiennent des sucres aminés libres qui bloquent les lectines avant qu'elles ne s'attachent aux cellules. Vous pourrez ainsi faire quelques exceptions à votre alimentation groupes sanguins et minimiser les effets de ces écarts. Ces sucres aminés favorisent aussi une bonne flore intestinale sans toutefois apporter de probiotiques. Le [Deflect](#) est donc un bon complément aux [probiotiques Polyflora](#).

- Un article pour en apprendre d'avantage sur [le Deflect](#).

Etes-vous sujets aux piqûres de moustiques?

J'ai deux propositions à vous faire. La vitamine B1 et l'huile de neem. Dès que les premiers moustiques sont arrivés cet été, ils m'ont dévorés comme d'habitude. J'ai tout de suite acheté de la vitamine B1 (thiamine) et après quelques jours je n'ai plus été embêtée par ces bestioles. Cet effet de la vitamine B1 n'est pas prouvée scientifiquement mais de très nombreuses personnes, dont moi-même, la trouvent efficace. Les quantités à prendre varient entre 100 et 400mg par jour. Il vaut mieux aussi commencer avant le départ pour que vos tissus s'imprègnent de vitamine B1.

Quant à l'huile de neem, c'est un insecticide naturel à mettre directement sur la peau pour éloigner les moustiques. Cet arbre est originaire de l'Inde et pousse aussi dans le sud de la France où il s'appelle margousier. Ses autres multiples propriétés sont telles, que les indiens le considèrent comme un arbre sacré. La science a aussi largement investigué les bénéfices de cet arbre. L'huile de neem a une odeur forte et il peut être plus agréable de la mélanger à

une autre huile végétale en y ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle qui agit aussi contre les moustiques.

Excellente santé,



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com