



Daté **février** 2025 – sortie le **24/01/25** (RET 10/01/25)

DOSSIER

Ces ferments (microbes) qui nous veulent du bien.

Nouvelle rub. BEAUTÉ : Un teint lumineux en hiver

Aroma : La coqueluche : on ne la laisse pas traîner.

Mère Nature : Matcha

Rdv « BON GESTE » : Reflux Gastro-œsophagien

Daté **Mars** 2025 – sortie le **24/02/25** (RET 03/02/25)

DOSSIER

Maux de dos (trapèzes, lombaires, les points névralgiques, etc.). Rester souple

Nouvelle rub. BEAUTÉ : Se démaquiller, se nettoyer le visage zéro déchet, efficacement et sans toxiques.

Aroma : Abcès cutanés (furoncle, panaris, escarres...)

Mère Nature : dolomite (roche).

Rdv « BON GESTE » : Femmes : améliorer la régularité de votre cycle

Daté **avril** 2025 – sortie le **24/03/25** (RET 03/03/25)

DOSSIER

La modernité des Médecines traditionnelles (notamment Médecine traditionnelle Chinoise et Ayurveda).

Nouvelle rub. BEAUTÉ : Collagène : à quoi ça sert, les sources naturelles ?

Aroma : Réguler son cholestérol.

Mère Nature : Bourgeons de genévrier (fonction rénale) et effet sur articulations

Rdv « BON GESTE » : Hémorroïdes

Daté **mai** 2025 – sortie le **24/04/25** (RET 02/04/25)

DOSSIER

Inflammation, oxydation, glycation les grands maux de notre civilisation.

Nouvelle rub. BEAUTÉ : Masque cheveux (quel masque pour quel type de cheveu ?)

Aroma : Equilibrer l'activité de la thyroïde.

Mère Nature : le son de riz (+ l'huile de son de riz pour la peau) + petit rappel sur les autres sons

Rdv « BON GESTE » : Palpitations

Daté **juin** 2025 – sortie le **26/05/25** (RET 02/06/25)

DOSSIER

Jardiner et se soigner (dont hortithérapie).

Nouvelle rub. BEAUTÉ : Une épilation naturelle

Aroma : Je prépare des parfums aux huiles essentielles.

Mère Nature : Micro-algue : la spiruline.

Rdv « BON GESTE » : je transpire trop !



KAMATÉ
RÉGIE