

ATTÉNUER LES DÉSAGRÉMENTS DU VOYAGE

EVACRINE®

Adaptation et changement de rythme



Composition et mode d'action

Le gingembre aide au travail adaptatif de l'organisme et le tonifie.

Il assainit le tube digestif et draine le foie pour faciliter l'adoption d'un régime alimentaire différent.

L'acérola apporte de l'énergie grâce à sa vitamine C.

La pensée sauvage vient compléter cette synergie pour aider l'organisme dans son travail d'adaptation.

Posologie

Dans l'avion (à l'aller et au retour)

4 cachets dans le hall de l'aéroport

2 cachets toutes les 4 à 6 heures pendant le voyage

4 cachets à l'arrivée du vol

Facultatif : prendre 3 cachets le matin 2 ou 3 jours avant si on est très fatigué

Sur place

2 le matin pour aider le corps à recaler son horloge biologique

En cas de situation difficile (malaise, stress particulier), sucer un comprimé

Contre-indication dans les terrains cancériques du fait de la présence de gingembre.

s cas d'usage en dehors des voyages :

2 comprimés le matin pour se booster si la journée s'annonce intense.

Peut aider en cas de sevrage tabagique.

ATTÉNUER LES DÉSAGRÉMENTS DU VOYAGE

ANASTASE®

Problèmes de circulation sanguine

Attention pour les personnes à risque de phlébite qui doivent voir leur médecin avant de voyager.



En complément des chaussettes ou bas de contention.

Synergie de plantes **pour fluidifier la circulation du sang dans le corps et gérer les inconforts durant les voyages.**

Composition et mode d'action

- haricot vert : draineur et vitaminique,
- cyprès : vasoconstricteur et astringent,
- hamamélis : vasoconstricteur,
- cresson : draineur,
- ananas: anti-inflammatoire
- citron : sympatho-mimétique

30 comprimés par boîte

Posologie :

2-4 comprimés avant de partir dans le hall de l'aéroport

2 comprimés toutes les 4-6 heures et 2 à l'arrivée

Sur place, prendre 2 comprimés le matin et 2 le soir si on est amené à beaucoup piétiner

Eviter les aliments inflammatoires sur place.

ATTÉNUER LES DÉSAGRÉMENTS DU VOYAGE

Dysto-M

Gestion du décalage horaire et du sommeil, notamment lors des longs voyages



Composition et mode d'action

- **Mélatonine (1-2mg)** : Permet **de réguler les cycles de sommeil et agir sur le décalage horaire**. Ne pas la prendre au long cours pour ne pas se substituer à la production de mélatonine par l'organisme.
Prise sur maximum 15 jours.
- Association avec la *Mélisse* qui est **calmante, agit contre les spasmes et régule le sommeil**.
- La *ballote* est une **plante sédatrice**, centrale, **relaxante qui soulage aussi les problèmes digestifs**
- L'*angélique* freine l'alpha sympathique et qui apporte de l'oestrogène et **répare notre organisme** lors d'une agression. c'est une plante calmante.
- La *marjolaine* va décongestionner le petit bassin et agir sur les infections urinaires. Elle est relaxante et calmante.
- Le *coquelicot* a **une activité hypnotique** et a des propriétés de drainage lymphatique des jambes surtout la nuit.

60 gélules par flacon

Posologie

1 gélule pendant le repas du soir ou 30 minutes avant le coucher.

Commencer le premier jour du voyage et poursuivre autant de jours que d'heures de décalage.

Exemple : 7 heures de décalage équivaut à 7 jours de prises.

Faire la même chose au retour.